PROMOUVOIR LA SANTÉ DES HOMMES PAR LE BIAIS DES CLUBS SPORTIFS

Par Pierre Gauvin., étudiant à la maîtrise en loisir, culture et tourisme à l'Université du Québec à Trois-Rivières et assistant de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

L'article faisant l'objet de cette fiche synthèse s'intitule *Promoting men's health through sports clubs: A systematic rapid realist review.*

Introduction

Malgré la promotion des bienfaits des saines habitudes de vie sur la santé, leur adoption demeure un défi pour l'ensemble de la société, particulièrement chez les hommes. Le taux de mortalité de ces derniers est en effet plus élevé que celui des femmes dans toutes les catégories d'âge; même que l'écart entre le taux de mortalité des hommes et celui des femmes a tendance à s'accroître avec l'âge[1]. Les décès masculins sont causés principalement par des maladies cardiovasculaires (entre autres, le diabète et l'insuffisance cardiaque), souvent générées par de mauvaises habitudes de vie. L'alimentation malsaine, l'inactivité physique, le tabagisme, la consommation d'alcool et les problèmes de santé mentale jouent un rôle important dans cet écart.

Comme les hommes sont moins enclins que les femmes à se prévaloir des services de santé existants, les clubs sportifs[2] représentent un milieu de choix pour les rejoindre. Les clubs sportifs sont ainsi à l'origine de nombreuses initiatives pour offrir un milieu communautaire correspondant aux intérêts et aux valeurs de plusieurs hommes. Bon nombre de leurs programmes sont propices à des interventions en matière de santé, favorisant notamment la promotion, l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie.

La revue systématique réalisée par Timm, A. et coll. (2024) visait principalement à comprendre le contexte, les mécanismes et les résultats d'études réalisées depuis 2013 à ce sujet. Les objectifs de cette recherche étaient d'une part de se pencher sur les moyens utilisés par les clubs sportifs pour attirer et impliquer des hommes dans des programmes de promotion de la santé et d'autre part d'observer les effets de ces initiatives sur le comportement des hommes en matière de santé après leur participation à l'un de ces programmes.

Résultats

L'exercice a permis d'identifier 74 articles scientifiques qui satisfaisaient aux critères d'inclusion. Une fois l'analyse complétée, les six thèmes suivants ont émergé.

1. Le recrutement

Familiarité et identité des partisans et spectateurs dans le contexte des clubs sportifs. Les hommes perçoivent souvent les clubs sportifs comme un environnement de santé mentale non menaçant, car ils leur permettent de développer leur identité en tant que partisans ou spectateurs. Ces clubs constituent ainsi un lieu familier.

Les clubs sportifs brisent les barrières : redéfinir la masculinité dans la promotion de la santé. En faisant appel à la terminologie sportive et en utilisant le sport comme référence, la communication semble réduire le scepticisme des hommes à l'égard de la santé.

Accroître l'accès et la confiance. La participation des hommes à des interventions ou des programmes offerts par des services de santé mentale est influencée par des facteurs d'accessibilité tels que le coût, la distance, les attentes et la flexibilité de la participation, en particulier chez les hommes marginalisés. Les hommes sont plus disposés à participer à de tels programmes lorsqu'ils sont approchés par des sources fiables dans des contextes familiers, par exemple quand des amis leur recommandent de s'y engager.

2. L'engagement

Favoriser la fraternité : le pouvoir de l'identité partagée et de l'attention. Les séances de groupe constituent une caractéristique commune des interventions qui influence positivement la participation des hommes. Les critères d'inclusion[3] contribuent à ce que ces derniers s'identifient au groupe, favorisant un environnement sûr et sans jugement. Le sentiment d'appartenance et d'entraide influence également l'engagement des hommes, leur confiance et leur intérêt à persévérer.

Équilibre entre compétition et camaraderie. La dimension compétitive des interventions a un effet variable sur l'engagement des hommes. Pour certains, la compétition interne alimente la motivation. Cependant, cette approche peut miner la dynamique de groupe, réduire le sentiment d'acceptation ou encore défavoriser la connexion entre les hommes.

L'autosurveillance : la motivation du suivi et du progrès.
L'autosurveillance, qui comprend notamment le comptage des pas par podomètre, les pesées régulières et les journaux alimentaires, est une pratique courante. Les hommes sont motivés par la fiabilité et l'objectivité des mesures fournies, ce qui leur permet de se fixer des objectifs précis, de rivaliser avec eux-mêmes (ou même avec les autres) et de suivre leur progression.

Le rôle des entraîneurs : établir la confiance, adapter les interventions et faciliter une interaction significative. Les interactions positives avec un entraîneur constituent un facteur clé pour un engagement significatif des hommes. De plus, la collaboration des entraîneurs avec le milieu communautaire permet de mieux communiquer avec les hommes difficiles à rejoindre.

3. Le maintien du comportement de santé

Favoriser une santé publique durable : le pouvoir de l'engagement communautaire dans le contexte culturel.
L'engagement dans la communauté représente un facteur qui influence le maintien du comportement de santé, assurant une mise en œuvre significative et un impact durable.

L'impact du changement positif sur le réseau social immédiat. L'engagement et la participation des hommes à ce type de programmes contribuent à leur propre bien-être. Il favorise également le développement de nouvelles relations sociales et de liens plus forts avec leur famille, en plus de les éloigner des environnements néfastes pour leur santé.

Conflit entre famille et exercice. Certains obstacles d'ordre familial ou professionnel peuvent compromettre le recrutement, l'engagement et le maintien des comportements de santé. Cependant, un mode de vie centré sur la famille accroît la capacité à adopter une alimentation saine et à faire de l'activité physique.

Conclusion

À la suite de leurs observations, Timm et coll. (2024) ont formulé quelques recommandations.

Sécurité, inclusion et accessibilité. Les organisations sportives sont une porte d'entrée de premier plan pour rejoindre les hommes. La mise en œuvre de programmes de promotion de la santé sous toutes ses formes, dans un environnement sécurisant, inclusif et accessible, constitue un des éléments clés de la réussite de tels programmes.

Intervenant sportif. Un intervenant sportif est en mesure de soutenir les hommes dans leur démarche, de les mettre en confiance et d'effectuer des suivis réguliers, ou encore de collaborer avec le milieu communautaire pour rejoindre une clientèle plus vulnérable. C'est un facteur favorable que les résultats démontrent à coup sûr.

Planification et offre. Le maintien des acquis et la poursuite des saines habitudes développées demeurent des enjeux prioritaires dans la mise en œuvre de tels programmes. Leur place est importante dans la planification et l'offre des organisations sportives.

Approche holistique. Une approche holistique impliquant la contribution d'une grande variété d'acteurs (organisations sportives, clubs sportifs, membres, milieux communautaires, professionnels de la santé, autorités gouvernementales) aura un plus grand impact à long terme sur le maintien de comportements sains.

Référence complète de l'article

Timm, A., Van Hoye, A., Sharp, P., Andersen, T. H., Hansen, L., Østergaard, J. N. & Klinker, C. D. (2024). *Promoting men's health through sports clubs: A systematic rapid realist review*. *Journal of Sport and Health Science*, 14.

Notes de bas de page

1- Voir *Statistiques de santé et de bien-être selon le sexe – Taux de mortalité* (2023). Ministère de la Santé et des Services sociaux.

2 - Les clubs sportifs désignent ici les regroupements de partisans de clubs sportifs professionnels ainsi que les clubs affiliés à des associations ou fédérations sportives nationales, ou à des organisations sportives non gouvernementales (ONG).

3 - Les critères d'inclusion font référence à des caractéristiques personnelles comme le surpoids ou l'appartenance à une tranche d'âge spécifique.