



La UBC considère que la ressource de santé électronique *Change Pas Trop* améliore les comportements des hommes en matière de santé avec ou sans installations de conditionnement physique

Une étude réalisée par l'Université de la Colombie-Britannique a permis de constater que les hommes qui font régulièrement appel à Changepastrop.ca, une ressource gratuite sur le Web, ont apporté en matière de santé bien plus de changements que ceux qui ne l'utilisent pas.

« Nous croyons avoir 'trouvé le code' en impliquant de nombreux hommes en ligne, ce qui était un objectif utopique en matière de soins de santé », de dire Wayne Hartrick, président et fondateur de la FSHC. « Les hommes évitent les aspects élémentaires en matière de santé, comme la nutrition et l'activité, ainsi que les visites régulières chez le médecin. Pour cette raison, les problèmes de santé des hommes coûtent au pays tout près de 37 milliards de dollars en perte de productivité et en soins de santé. Maintenant, pour la première fois, la recherche nous apprend que les programmes de mise en marché à saveur humoristique de 'Change pas Trop', qui plaisent aux gars, et qui reposent sur les résultats objectifs de la recherche, fonctionnent.

L'[étude](#) réalisée dans le cadre de cette recherche a permis de comparer les différences de comportement de 863 hommes qui ont fait appel à une ressource de santé électronique et à un échantillon de référence de 2 000 hommes canadiens qui n'y avaient pas eu recours. On a constaté que 75 pour cent des utilisateurs réguliers du site ont reconnu avoir amélioré leurs habitudes alimentaires, alors que 70 pour cent ont déclaré avoir augmenté le temps consacré aux sports ou à des exercices.

De plus, 58 pour cent ont déclaré s'être récemment efforcé de rester moins longtemps assis et de marcher davantage, de sorte que presque la moitié (46 pour cent) ont perdu du poids. 45 pour cent ont affirmé avoir réduit leur consommation d'alcool.

« Les hommes sont plus susceptibles de décéder en raison d'artères bloquées et de maladies cardiaques et vivent en moyenne neuf années alors que leur santé est extrêmement mauvaise, » selon l'auteur de renom John Oliffe, professeur de sciences infirmières, qui dirige le programme de santé des hommes à la UBC. « Les ressources gratuites en matière de santé électronique peuvent aider les hommes à trouver l'information et les ressources qui seraient autrement inaccessibles, alors que les changements positifs apportés au niveau de leur santé peuvent se répercuter de manière avantageuse sur leurs familles et la société. »

La ressource Changepastrop.ca a été créée en 2014 par la Fondation pour la santé des hommes au Canada (FSHC) afin de créer chez les hommes un mouvement santé en les impliquant en grand nombre en ligne. On y trouve des conseils en matière d'exercices et de santé, ainsi que d'autres ressources.

« Les sites de santé électronique comme celui-ci sont particulièrement pertinents pour les hommes en période de confinement attribuable à la COVID-19 et deviendront possiblement une alternative aux centres de conditionnement physique à l'avenir. Ils peuvent choisir et utiliser librement le contenu qui les interpelle au moment de leur choix, » selon Nick Black, co-auteur de l'étude et partenaire gestionnaire d'Intensions Consulting.

« Nous reconnaissons de longue date l'énorme fardeau inutile que représente la mauvaise santé des hommes. Il s'agit de la pièce manquante du casse-tête de la santé familiale, de sorte que nous devons modifier massivement les comportements des hommes, » selon le Dr Larry Goldenberg, co-auteur de l'étude et professeur de sciences urologiques à la UBC et président fondateur de la FSHC. « Attendre qu'ils se présentent en crise au bureau du médecin n'est pas la manière de procéder. En apportant tôt des changements positifs, ils améliorent leur vie et celle de leurs familles en plus de réduire les pressions sur notre système de santé. »

« Les hommes se sentent à l'aise en ligne, ils aiment l'humour, ils aiment décider eux-mêmes de l'information qu'ils consomment, ils aiment l'anonymat, » déclare Hartrick. « C'est d'une importance capitale, puisqu'il est possible d'adapter la santé électronique afin d'impliquer un nombre d'hommes plus élevé que dans les établissements de santé traditionnels. »

Peter Baker, directeur de Global Action for Men's Health au Royaume-Uni, un projet de collaboration regroupant des organisations comme la FSHC, déclare : « Plusieurs hommes sont en mauvaise santé, alors que les comportements à risque représentent un problème planétaire, de sorte qu'on a besoin d'urgence de nouvelles solutions. Change pas trop confirme le potentiel mondial des technologies numériques lorsqu'il s'agit d'amener les hommes à adopter des comportements plus sains. Une approche à laquelle ils peuvent s'identifier peut contribuer à réduire les maladies chroniques inutiles, à atténuer la souffrance et les décès prématurés, tout comme les coûts de traitement. »

Juggy Sihota, vice-présidente de la Santé des consommateurs chez TELUS et membre du conseil de la FSHC, déclare : « Les plates-formes de santé numérique, telle [ChangePasTrop.ca](https://www.changepastrop.ca) représentent un exemple excellent de la façon dont nous pouvons aider de manière efficace et habiliter un nombre plus élevé de Canadiens présentant des caractéristiques démographiques variées à s'occuper de leur santé et à améliorer leur santé en général sans devoir procéder à un investissement considérable. »

Cette étude a été financée par l'Agence de la santé publique du Canada.

Contacts médias :

Andrea Chrysanthou,

Affaires publiques mondiales

Courriel : achrysanthou@gmail.com

Téléphone : 416-597-3486