

Filles d'action parle des FILLES ET DES CHOIX DE VIE SAINS

Chaque jour, les filles sont confrontées à des défis relatifs aux choix de vie sains et aux moyens de vivre sainement.

La FONDATION FILLES D'ACTION considère qu'offrir des renseignements, des outils et des espaces sécurisants aux filles permet d'améliorer leur santé physique et mentale.



Vivre sainement, c'est une question de choix et de modes de vie sains

Faire beaucoup d'exercice et manger de façon équilibrée, vivre sans violence, éviter de fumer et conserver la capacité physique, mentale et spirituelle de faire des choix de vie sains.

MAIS C'EST AUSSI UNE QUESTION...

D'accès équitable aux activités récréatives



De sécurité urbaine



D'accès aux services de santé et au soutien nécessaire



D'égalité entre les sexes et de possibilité de faire des choix sains



LE SAVIEZ-VOUS ?

La consommation d'alcool de plus de **85%** des filles canadiennes âgées entre 15 et 24 excède les directives de consommation d'alcool à faible risque de Santé Canada.¹



LES FILLES DE 10 À 15 ANS qui sont très préoccupées par leur poids ont deux fois plus de chances de surconsommer de l'alcool que celles qui ne sont pas particulièrement préoccupées par leur poids.²

LES FILLES BISEXUELLES ont deux fois plus de chances de boire excessivement que les jeunes hétérosexuelles du même groupe d'âge.³



Les filles commencent à fumer à un **PLUS** jeune âge que les garçons⁴ et les jeunes fumeuses de 18 et 19 ans sont aujourd'hui **PLUS** nombreuses que les jeunes fumeurs du même âge.⁵

Les jeunes femmes ayant une faible estime de soi et qui s'inquiètent de leur poids sont plus susceptibles de commencer à fumer que les autres.^{6,7,8}

LES FILLES SONT DE MOINS EN MOINS ACTIVES EN VIEILLISSANT

6/10 des filles âgées de 5-12 ans ne sont PAS assez actives.

CHEZ LES ADOLESCENTES, C'EST 7/10.⁹

Les filles de communautés ethnoculturelles sont le plus sous-représentées dans les systèmes canadiens de sports et loisirs.¹⁰

La proportion de jeunes autochtones qui font du sport chaque semaine est **80 %** plus élevée chez les garçons que chez les filles.¹¹

LES FILLES N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE «CORRIGÉES» OU DE SE FAIRE DONNER DES SOLUTIONS TEMPORAIRES

Les filles ont besoin d'avoir des connaissances et la possibilité d'avancer dans la bonne direction.

LES PROGRAMMES POUR FILLES, les groupes, les activités et les ateliers réservés aux filles favorisent la santé.

COMMENT ?

les programmes pour filles

Favorisent l'estime de soi et une image corporelle positive.

Créent des espaces sécurisants où les filles peuvent discuter des sujets qui sont souvent évités ou tabous, comme le sexe, la consommation d'alcool et de drogues, le suicide et les troubles de l'alimentation.

Font en sorte que les filles aient accès à des renseignements utiles et précis concernant divers enjeux de santé.

Donnent aux filles la chance d'apprendre à gérer leur stress et à trouver des solutions aux défis de la vie quotidienne avec le soutien de leurs pairs et des animatrices.

Offrent la chance aux filles d'essayer de nouvelles activités récréatives et de s'informer au sujet des ressources accessibles dans leur collectivité.

Que se passe-t-il lorsqu'on donne aux filles les connaissances, les ressources et le soutien dont elles ont besoin ?

LES FILLES développent leur **sens critique**, ce qui les aide à décoder les médias et les autres pressions sociales;

LES FILLES développent leur **leadership**, ce qui les aide à reconnaître ce qu'elles veulent changer dans leur communauté et à **agir** en conséquence;

LES FILLES comprennent mieux ce que les autres filles vivent, **s'appuient** les unes sur les autres pour faire des choix de vie **sains et positifs**;

LES FILLES développent de **l'assurance**, ce qui leur permet de se renseigner au sujet des enjeux qui touchent leur santé et d'avoir recours aux services de santé accessibles.

L'approche FILLES D'ACTION

Les forces des filles avant tout : en travaillant selon une perspective positive qui insiste sur les atouts, les capacités, les réalités et les expériences des filles, l'approche de Filles d'action s'inspire des forces des filles et des ressources accessibles dans leur collectivité.

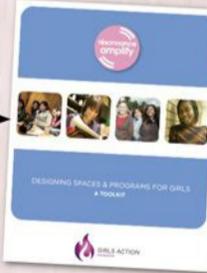
Créer et soutenir des espaces à l'intention des filles : les filles affirment qu'elles valorisent le fait d'avoir accès à un milieu sécurisant et confidentiel où elles peuvent partager leur vécu avec d'autres filles.

Utiliser l'analyse féministe intégrée : les filles affirment avoir besoin de groupes de filles adaptés à leur réalité culturelle, ou de côtoyer des animatrices sensibles à certaines différences et enjeux culturels.

L'éducation populaire : l'éducation populaire est un modèle qui part de l'expérience personnelle pour ouvrir la voie à l'action. Avec cette approche, nous reconnaissons que les filles sont des expertes de leur propre vie.

COMMENT La FONDATION FILLES D'ACTION peut VOUS aider à PASSER À L'ACTION

- Démarrez un groupe de filles dans votre communauté ! Participez à une Formation Résonnance pour en savoir davantage : girlsactionfoundation.ca/fr/resonance
- Consultez nos nombreuses ressources à l'intention des animatrices, des membres de la collectivité et des filles : girlsactionfoundation.ca/fr/centre-des-ressources
- Consultez notre rapport *Points de vue des filles sur les groupes de filles et la vie saine* : <http://bit.ly/Xc2cGu>
Les animatrices de groupe affirment que des espaces sécurisants qui permettent de tisser des liens et d'acquérir des compétences sont un aspect important des groupes pour filles.



Autres ressources

- ✓ Fondation filles d'action: www.fillesdaction.ca
- ✓ British Columbia Centre of Excellence for Women's Health: www.bccwh.bc.ca

CONNAISSANCES + RESSOURCES + SOUTIEN =

Choix de vie sains et positifs !

Références

- Stockwell, T., Sturge, J., & Macdonald, S. (2007). Patterns of Risky Alcohol Use in British Columbia: Results of the 2004 Canadian Addiction Survey. Centre for Addictions Research of BC Bulletin, Centre for Addictions Research of BC.
- Field, A.E., Austin, S.B., Frazier, A.L., Gillman, M.W., Camargo, C.A., & Colditz, G.A. (2002). Smoking, getting drunk, and engaging in bulimic behaviors: In which order are the behaviors adopted? Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 41(7), 846-853
- Saewyc, E., Poon, C., Wang, N., Homma, Y., Smith, A., & the McCreary Centre Society. (2007). Not Yet Equal: The Health of Lesbian, Gay, & Bisexual Youth in BC. Vancouver, BC: McCreary Centre Society.
- Statistiques Canada (2003). « Comme les temps ont changé! L'usage du tabac au Canada au XX^e siècle ». Disponible ici : <http://www.statcan.ca/english/freepub/82-005-XIE/82-005-XIE2002003.pdf>. (en anglais)
- Santé Canada. « Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues (ECTAD) ». Disponible ici : http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobactabac/researchrecherche/stat/_ctums-esutec_2007/wave-phase-1_table1_e.html (en anglais)
- King, A.J.C., Connop, H., King, M.A., & Mercer, T. (1996). Adolescent Female Smoking: Influence of Home, School and Peers. Working Paper Series No. 12. Toronto: Ontario Tobacco Research Unit (OTRU)
- A.L. Winter, N.A. de Guia, R. Ferrence, J.E. Cohen. "The relationship between body weight perceptions, weight control behaviours and smoking status among adolescents." Can J Public Health. 2002 Sep-Oct; 93(5): 362-5
- King, A.J.C., Connop, H., King, M.A., & Mercer, T. (1996). Adolescent Female Smoking: Influence of Home, School and Peers. Working Paper Series No. 12. Toronto: Ontario Tobacco Research Unit (OTRU)
- A.L. Winter, N.A. de Guia, R. Ferrence, J.E. Cohen. "The relationship between body weight perceptions, weight control behaviours and smoking status among adolescents." Can J Public Health. 2002 Sep-Oct; 93(5): 362-5
- E. Stice and H. Shaw. "Prospective Relations of Body Image, Eating and Affective Disturbances to Smoking Onset in Adolescent Girls: How Virginia Slims." J. Consulting Clinical Psychology. 2003; 71(1): 129-135
- Craig, C.L., Cameron, C., Russell, S.J., & Beaulieu, A. , Increasing Physical Activity: Supporting Children's Participation (2000 Physical Activity Monitor), 2001. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Ottawa, ON.
- Statistics Canada (2008). « La participation sportive au Canada (2005) ». Étude disponible : <http://www.statcan.gc.ca/pub/81-595-m/81-595-m2008060-fra.pdf>
- Statistiques Canada. « La pratique d'activités sportives et culturelles chez les enfants et les jeunes autochtones (2012) ». Tableau 2. Disponible ici : <http://www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2010002/article/11286-eng.pdf>. (en anglais)

Cette publication a été réalisée grâce au soutien financier de Santé Canada. Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas nécessairement les opinions de Santé Canada.



FONDATION FILLES D'ACTION

Fondée en 1995, la FONDATION FILLES D'ACTION est un organisme sans but lucratif qui soutient le pouvoir d'agir, le leadership et le développement sain des jeunes filles et des jeunes femmes à travers le Canada.



La mission du BRITISH COLUMBIA CENTRE OF EXCELLENCE FOR WOMEN'S HEALTH est d'améliorer la santé des femmes en favorisant la collaboration sur les plans de la recherche novatrice et multidisciplinaire et des approches centrées sur l'action en faveur de la santé des femmes, des programmes à l'intention des femmes et des politiques en matière de santé.