

Chez les femmes, la perception du manque de temps est-elle une barrière à l'activité physique et à une saine alimentation?

Source

Welch N et coll. (2008) *Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating and physical activity among women?* Public Health Nutrition 12(7):888-95.

Le manque de temps est souvent perçu par les femmes comme une barrière à la pratique d'activités physiques et à une saine alimentation. Les femmes passent maintenant plus de temps au travail et parcourent une plus grande distance pour s'y rendre. Il semble également que le fait de devenir mère soit perçu comme une barrière à la pratique régulière d'activités physiques.

Les buts de l'étude de Welch et ses collaborateurs étaient :

1. de décrire la proportion et les caractéristiques des femmes qui rapportent que le manque de temps est une barrière à la pratique d'activités physiques et à une saine alimentation;
2. de connaître les causes perçues de ce manque de temps;
3. d'examiner les associations entre la perception du manque de temps, la consommation de fruits, de légumes et de malbouffe, et le niveau d'activité physique durant les loisirs.

En tout, 1580 femmes ont rempli le questionnaire sur l'alimentation et 1521 celui portant sur l'activité physique. Environ 80 % des participantes avaient un niveau de scolarité collégial ou universitaire. Les deux tiers des répondantes étaient mariées ou vivaient en couple, 50 % avaient des enfants qui habitaient à la maison et 60 % travaillaient à l'extérieur de la maison.

Résultats

1. Le manque de temps est perçu comme une barrière à une saine alimentation pour 41 % des répondantes. Ces dernières sont plus nombreuses chez les 30 ans et moins qui ont un niveau de scolarité moyen ou élevé, qui ne sont pas mariées et qui travaillent à l'extérieur. Aucune différence n'a été observée entre les femmes ayant des enfants habitant à la maison ou non.
2. Les femmes pour qui le manque de temps constitue une barrière à la pratique d'activités physiques représentent 73 % des répondantes. On les retrouve davantage dans le groupe des 39 ans et moins qui ont un niveau de scolarité moyen ou élevé, qui ne sont pas mariées, n'ont pas d'enfants habitant à la maison et qui ne travaillent pas à l'extérieur.

Raisons associées au manque de temps

Raisons évoquées	Groupe alimentation (%)	Groupe activité physique (%)
Manque de temps perçu comme barrière	41	73
Longues heures au travail ou à l'école	66	59
Horaire non flexible (travail ou études)	38	37
Horaire imprévisible (travail ou études)	39	34
Heures de travail (soir, nuit, fin de semaine)	36	30
Engagement envers les enfants	38	43
Engagement envers la famille	36	49
Engagement envers les amis	31	37
Bénévolat	11	12

Les longues heures de travail ou d'étude, cause la plus souvent mentionnée, seraient donc la principale barrière à une saine alimentation et à la pratique d'activités physiques.

Associations entre le manque de temps, l'alimentation et l'activité physique

Alimentation et activité physique	Manque de temps est une barrière (%)	Manque de temps n'est pas une barrière (%)
Consomme la quantité de fruits recommandée par jour	53	66
Ne consomme pas la quantité de fruits recommandée par jour	47	34
Consomme la quantité de légumes recommandée par jour	26	40
Ne consomme pas la quantité de légumes recommandée par jour	74	60
Consomme peu souvent de la malbouffe	87	91
Consomme fréquemment de la malbouffe	13	9
Suit les recommandations d'activité physique	45	55
Ne suit pas les recommandations d'activité physique	55	45

Les femmes ont souvent tendance à faire passer les besoins des autres avant leurs propres besoins, ce qui pourrait expliquer certaines réponses, dont l'importance de l'engagement envers la famille et les enfants observée dans la présente étude.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault