



La Stratégie canadienne sur la santé des hommes et des garçons

Mémoire à l'intention de Santé Canada

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

JUIN 2026

Auteurs

Rémi Desroches, M.Sc., chargé du dossier *Ralentir*, ASPQ

Tristan Péloquin, M.Sc., chargé de dossiers en santé mentale, ASPQ

Claudia Rencoret-Medel, M.Sc., chargée de dossiers en périnatalité, ASPQ

Gabrielle Trudeau-Parent, chargé du dossier Aînés, ASPQ

Safiétou T. Sakala, M. Sc., directrice Santé Mentale, ASPQ

Révision

Ludivine Besquent, analyste-rechercheuse, ASPQ

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de l'Association pour la santé publique du Québec : aspq.org.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Association pour la santé publique du Québec (2026)

À propos de l'ASPQ

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est une association autonome regroupant citoyens et partenaires pour faire de la santé durable une priorité. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous et toutes, s'assure aussi de les garder en santé par la prévention.

Pour en savoir plus : aspq.org

5455 avenue de Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec)
H2T 3B3



AMÉLIORER LA SANTÉ DES HOMMES ET DES GARÇONS AU CANADA

Dans le cadre de l'élaboration de la Stratégie canadienne sur la santé des hommes et des garçons, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) émet les recommandations suivantes :

- **Adopter une approche par milieux de vie et par parcours de vie**, afin de rejoindre les hommes là où ils se trouvent ;
- **Faire de la promotion de la santé mentale positive et la prévention des piliers incontournables** à toutes les actions portant sur la santé mentale des hommes et des garçons.

La socialisation comme déterminant de la santé des garçons

Les normes de genre masculines exercent une influence déterminante sur la santé des hommes dès l'enfance. Elles constituent un facteur de risque documenté : la conformité rigide à ces normes est associée à un recours tardif aux soins, à une plus grande propension aux comportements à risque et à une fragilité accrue face aux épreuves de la vie(1).

La proportion de garçons déclarant se sentir tristes ou désespérés a progressé de 15 % à 25 % entre 2010 et 2022 chez les élèves de 10^e année(2). Le décrochage scolaire touche davantage les garçons que les filles, et cet écart persiste à l'entrée dans l'enseignement supérieur(3).

Dans ce contexte, intervenir tôt, là où les garçons jouent, apprennent et grandissent, est une stratégie nécessaire afin de prévenir des enjeux sociaux et de santé. Il s'agit de leur offrir des repères identitaires plus flexibles, de renforcer leur sentiment d'appartenance à l'école et à leur communauté, et de développer leurs compétences, notamment à demander de l'aide. L'initiative *Ça se cultive*, portée par l'ASPQ, s'inscrit dans cette logique : elle développe les compétences personnelles et sociales des garçons tout en outillant les adultes significatifs de leur entourage pour créer des environnements favorables à leur santé mentale.

La santé des pères : un levier essentiel pour le développement de l'enfant

La santé mentale des pères est un déterminant majeur du développement de l'enfant, mais elle demeure peu investie par les politiques de santé périnatale(4). Environ 10 % des pères vivent une dépression périnatale, avec un pic de risque qui survient souvent un an après la naissance, soit bien au-delà des suivis postnataux centrés sur la mère(5). Un père en difficulté expose ses enfants à des risques accrus de troubles du comportement et d'inadaptation sociale, qui peuvent s'exacerber à l'adolescence, période où la figure paternelle joue un rôle déterminant(5).

Cette réalité est amplifiée dans certains contextes. À Montréal, 29 % des pères perçoivent la paternité comme une source d'anxiété ou de stress, et 37 % ont trouvé l'adaptation à ce rôle difficile(6). Les stéréotypes de genres, et les inégalités systémiques accentuent les enjeux physiques et mentaux. Les pères en contexte d'immigration, de séparation conjugale ou de précarité socio-économique cumulent

des obstacles supplémentaires : ruptures des réseaux de soutien, barrières culturelles et politiques.

Pour avoir un impact réel, il faut rejoindre les pères dès les premiers mois et là où ils se trouvent : dans les espaces communautaires familiaux qui constituent leurs principales portes d'entrée. À travers ses projets en périnatalité, l'ASPQ outille les intervenants communautaires pour mieux accompagner les pères vers un engagement paternel durable, en tenant compte de la diversité de leurs trajectoires.

Le milieu de travail : une porte d'entrée pour la santé masculine

La sphère professionnelle est le milieu de vie dominant de la majorité des hommes adultes, c'est une source importante de fierté et de reconnaissance sociale. C'est aussi là que s'accumulent les pressions qui menacent leur santé mentale : pression de performance, horaires rigides, connexion permanente au travail et culture organisationnelle qui valorise la résistance plutôt que le bien-être. Or les secteurs à prédominance masculine figurent parmi les moins avancés en matière de conciliation travail-vie personnelle(7).

Les données sont percutantes : 24 % des hommes en emploi présentent un niveau élevé de détresse psychologique, et 65% d'entre eux associent leurs symptômes directement à leur travail(8). Le travail constitue aussi la principale source de stress quotidien pour près de 30 % des hommes(9). Ces chiffres illustrent l'impact qu'un rythme de vie centré sur les exigences du travail peut avoir sur le bien-être des hommes.

Le milieu de travail est une opportunité stratégique pour rejoindre les hommes. Les stratégies australienne, irlandaise et anglaise pour la santé masculine l'ont reconnu en intégrant des leviers d'action explicites dans les milieux de travail. L'ASPQ, à travers son initiative *Ralentir*, contribue à transformer les milieux professionnels en environnements favorables à la santé, en y ancrant des pratiques durables pour un rythme de vie adapté au bien-être.

Les hommes âgés : consolider les facteurs protecteurs

Les hommes âgés offrent un portrait contrasté qui mérite attention. En 2022, 65 % des hommes de 65 ans et plus se percevaient en très bonne ou excellente santé mentale, la proportion la plus élevée parmi tous les groupes de la population canadienne. En 2020, 76 % déclaraient être heureux et intéressés à vivre. Ce tableau positif ne doit pas masquer les fragilités sous-jacentes. Bien que comparativement aux femmes âgées, les hommes de ce groupe sont généralement plus actifs physiquement et mieux outillés financièrement, mais leur taux de suicide demeure 5,1 fois plus élevé que celui des femmes du même âge(10).

Les besoins en santé mentale des hommes âgés résident dans la prévention : maintenir l'autonomie, le sentiment d'utilité et la participation sociale. Une stratégie nationale devrait donc prévoir des actions spécifiques pour consolider et prolonger ces facteurs protecteurs tout au long du vieillissement.

RÉFÉRENCES

1. Levant RF, Pryor S. *The Tough Standard: The Hard Truths About Masculinity and Violence*. Oxford University Press; 2020. 216 p.
2. Craig W, Pagnotta VF, Wadge S, King M. La santé des jeunes au Canada : Portrait de la santé mentale [Internet]. Agence de la santé publique du Canada; 2025. Disponible sur: <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/science-research-data/young-people-canada-focus-mental-health/jeunes-canada-portrait-sante-mentale.pdf>
3. Institut de la statistique du Québec. Vitrine statistique sur l'égalité entre les femmes et les hommes [Internet]. 2025 [cité 1 juin 2026]. Diplomation et qualification au secondaire. Disponible sur: <https://statistique.quebec.ca/vitrine/egalite/dimensions-egalite/education/diplomation-qualification-secondaire>
4. Dumont C, Paquette D. L'attachement père-enfant et l'engagement paternel : deux concepts centraux pour mieux prédire le développement de l'enfant. *psyedu*. 27 févr 2023;37(1):27-46. doi:10.7202/1097006ar
5. Lacharité C, Baker-Lacharité A. Ordre des psychologues du Québec [Internet]. 2021 [cité 1 juin 2026]. Les besoins du père lors de la période périnatale : état des lieux. Disponible sur: <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/les-besoins-du-pere-lors-de-la-periode-perinatale-etat-des-lieux>
6. SOM. Sondage auprès des pères habitant l'île de Montréal portant sur la vulnérabilité dans le contexte de la paternité [Internet]. Montréal: SOM; 2022. Disponible sur: <https://www.rohim.net/doc/Vulnerailitee-des-peres-ile-de-Montreal.pdf>
7. Grodent F, Tremblay DG. La conciliation vie privée-vie professionnelle des gestionnaires hommes et femmes : le cas d'une société de transport québécoise. *@GRH*. 3 mai 2013;6(1):117-47. doi:10.3917/grh.131.0117
8. Tissot F, Jauvin N, Vézina M. Les déterminants de la détresse psychologique élevée liée au travail : résultats de l'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 [Internet]. Institut national de santé publique du Québec; oct 2022 [cité 1 juin 2026]. Disponible sur: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3246>
9. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Statistiques de santé et de bien-être selon le sexe - Tout le Québec [Internet]. 2025 [cité 1 juin 2026]. Principales sources de stress quotidien. Disponible sur: <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/principales-sources-de-stress-quotidien/>

10. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Plan d'action ministériel santé et bien-être des hommes 2017-2022 [Internet]. Gouvernement du Québec; 2017. Disponible sur:
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2017/17-729-01W.pdf>