

Santé mentale et comportements liés à la santé pendant la pandémie de COVID-19

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans Le Quotidien, le mardi 12 mai 2020

La COVID-19 a changé nos vies et les Canadiens ont dû s'adapter rapidement à de nouvelles habitudes dans la foulée de cette nouvelle réalité.

Nous avons demandé aux Canadiens ce qu'ils faisaient pour leur santé pendant cette période, et plus de 4 600 ont répondu entre le 29 mars et le 3 avril.

Près du tiers des répondants ont déclaré avoir une très bonne santé mentale (31,3 %) et plus du quart ont indiqué avoir une bonne santé mentale (28,3 %). Les personnes ayant déclaré avoir une excellente santé mentale (22,6 %) ont été plus nombreuses que celles qui ont indiqué avoir une santé mentale passable ou mauvaise (17,7 %).

La grande majorité (92,4 %) des répondants ont communiqué avec des membres de la famille ou des amis pour maintenir leur santé au cours de cette période.

Environ 3 répondants sur 5 faisaient de l'exercice physique pour maintenir leur santé, soit à l'extérieur (63,2 %), soit à l'intérieur (60,5 %). Les personnes ayant une meilleure santé mentale étaient plus susceptibles d'avoir fait de l'exercice que celles qui avaient une santé mentale passable ou mauvaise.

Plus du tiers des répondants avaient changé leurs choix alimentaires (37,7 %) et le quart des répondants avaient médité (26,3 %) pour des raisons de santé.

Note aux lecteurs

Les données figurant dans le présent communiqué proviennent de la nouvelle Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes (SEPC), vague 1, de Statistique Canada, dans le cadre de laquelle un groupe de Canadiens de 15 ans et plus ont accepté de répondre à un certain nombre de courtes enquêtes en ligne. La SEPC est une enquête par panel probabiliste et est donc représentative de la population générale. Plus de 4 600 personnes vivant dans les provinces ont participé à cette enquête au cours de la période allant du 29 mars au 3 avril 2020.

On a demandé aux Canadiens s'ils s'adonnaient à l'une ou l'autre des activités suivantes pour rester en santé : communiquer avec des amis et des membres de la famille; méditer; faire de l'exercice à l'extérieur; faire de l'exercice à l'intérieur; changer mes choix alimentaires. Les catégories de réponses étaient « oui, pour ma santé mentale »; « oui, pour ma santé physique »; « oui, pour ma santé mentale et physique »; ou « non ».

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez l'article intitulé « [Santé mentale autoévaluée et comportements liés à la santé chez les Canadiens au cours de la pandémie de COVID-19](#) », qui est diffusé aujourd'hui dans la série StatCan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur ([45280001](#)).

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 (STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 (STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca).



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada