

# Rapports sur la santé : L'exercice et le temps passé devant un écran pendant la pandémie de COVID-19

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 15 juillet 2020

Les adultes canadiens qui faisaient de l'exercice à l'extérieur et qui limitaient le temps passé devant un écran pendant les premiers mois de la pandémie de COVID-19 étaient plus susceptibles de déclarer avoir une bonne santé mentale et un bon état de santé général. Cela était particulièrement évident chez les femmes. Une nouvelle étude, publiée aujourd'hui par Statistique Canada, décrit les habitudes en matière d'exercice et les changements des comportements liés au temps passé devant un écran des adultes canadiens à la fin de mars et au début d'avril 2020. Elle examine également les relations entre ces comportements et la santé autoévaluée.

Des mesures de distanciation physique ont été prises au Canada en mars 2020 pour ralentir la propagation de la COVID-19. Ces mesures comprenaient la fermeture généralisée des frontières, des entreprises et des écoles. Cela a entraîné un changement radical dans les activités quotidiennes alors que de nombreux Canadiens se sont soudainement retrouvés à travailler de chez eux, à faire l'école à domicile pour leurs enfants et à éviter de sortir de chez eux pour des raisons non essentielles. Si les mesures de distanciation physique sont essentielles pour réduire la transmission du virus, des restrictions prolongées peuvent entraîner une diminution des possibilités de faire de l'exercice à l'extérieur et une détérioration de la santé mentale autoévaluée.

Environ les deux tiers des hommes et des femmes ont déclaré qu'ils faisaient de l'exercice à l'extérieur, et les femmes étaient plus nombreuses que les hommes (63 % par rapport à 55 %) à indiquer qu'elles faisaient de l'exercice à l'intérieur. Plus des deux tiers des participants ont déclaré avoir augmenté le temps passé à regarder la télévision et à naviguer sur Internet, et moins du quart ont indiqué avoir augmenté le temps passé à jouer à des jeux vidéo.

Les femmes qui faisaient de l'exercice à l'extérieur étaient plus susceptibles d'autoévaluer leur santé mentale comme étant très bonne ou excellente, comparativement à celles qui ne faisaient pas d'exercice à l'extérieur. Les femmes qui faisaient de l'exercice à l'extérieur ou à l'intérieur étaient plus susceptibles d'autoévaluer leur état de santé général comme étant très bon ou excellent, comparativement à celles qui ne faisaient pas d'exercice. Les femmes et les hommes qui passaient autant ou moins de temps qu'avant devant la télévision étaient plus susceptibles d'autoévaluer leur santé mentale et leur état de santé général comme étant très bons ou excellents, comparativement à celles et à ceux qui y passaient plus de temps. La même tendance a été observée pour le temps passé à naviguer sur Internet chez les femmes seulement. Les femmes et les hommes qui passaient autant ou moins de temps qu'avant à jouer à des jeux vidéo étaient plus susceptibles d'autoévaluer leur santé mentale comme étant très bonne ou excellente, comparativement à celles et à ceux qui y passaient plus de temps.

Le maintien des possibilités de faire de l'exercice à l'extérieur et la limitation du temps passé devant un écran peuvent favoriser une meilleure santé mentale et un meilleur état de santé général pendant les périodes de confinement.

## Note aux lecteurs

*Cette étude repose sur les données recueillies du 29 mars au 3 avril 2020 dans le cadre de la Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 (SEPC1), laquelle a été mise au point pour recueillir des renseignements relatifs à la COVID-19 et à ses incidences sur le marché du travail, sur les comportements et sur la santé des Canadiens âgés de 15 ans et plus vivant dans l'une des provinces. Parmi les 7 242 personnes invitées à répondre à l'enquête, 4 627 y ont pris part, ce qui correspond à un taux de réponse de 63,9 % et représente 31 millions de Canadiens. La présente analyse est fondée sur 4 524 participants adultes âgés de 20 ans et plus.*



**Définitions, source de données et méthodes : numéro d'enquête 5311.**

L'article « [L'exercice et le temps passé devant un écran pendant la pandémie de COVID-19](#) » est accessible dans le numéro en ligne du 15 juillet 2020 de *Rapports sur la santé*, vol. 31, n° 6 (**82-003-X**).

Ce numéro de *Rapports sur la santé* présente aussi l'article « [Association entre les ordonnances d'opioïdes postopératoires prescrites à des mères et les événements liés aux opioïdes chez leurs enfants : étude d'une cohorte fondée sur la population](#) ».

Pour en savoir davantage sur l'article « L'exercice et le temps passé devant un écran pendant la pandémie de COVID-19 », communiquez avec Rachel Colley ([rachel.colley@canada.ca](mailto:rachel.colley@canada.ca)), Division de l'analyse de la santé.

Pour en savoir davantage sur l'article « Association entre les ordonnances d'opioïdes postopératoires prescrites à des mères et les événements liés aux opioïdes chez leurs enfants : étude d'une cohorte fondée sur la population », communiquez avec Didier Garriguet ([didier.garriguet@canada.ca](mailto:didier.garriguet@canada.ca)), Division de l'analyse de la santé.

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](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)) ou communiquez avec les Relations avec les médias au 613-951-4636 ([STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.mediahotline-ligneinfomedias.STATCAN@canada.ca)).