

## STATCAN ET LA COVID-19 : DES DONNÉES AUX CONNAISSANCES, POUR BÂTIR UN CANADA MEILLEUR



### Santé mentale autoévaluée et comportements liés à la santé chez les Canadiens au cours de la pandémie de COVID-19

par Heather Gilmour

Date de diffusion : le 12 mai 2020



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

## Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

**Courriel** à [STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)

**Téléphone** entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- |                                                                             |                |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| • Service de renseignements statistiques                                    | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur                                                               | 1-514-283-9350 |

### Programme des services de dépôt

- |                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| • Service de renseignements | 1-800-635-7943 |
| • Télécopieur               | 1-800-565-7757 |

## Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) sous « Contactez-nous » > « Normes de service à la clientèle ».

## Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

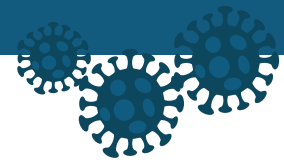
Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de l'Industrie 2020

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

*This publication is also available in English.*



## Santé mentale autoévaluée et comportements liés à la santé chez les Canadiens au cours de la pandémie de COVID-19

par Heather Gilmour



En raison de la pandémie de COVID-19 et des perturbations sociales en découlant, de nombreuses personnes ont de la difficulté à composer avec le changement de leurs habitudes et le sentiment d'incertitude qu'elles éprouvent, alors que les répercussions du virus continuent de se faire sentir. Les éclosions de maladie à grande échelle, y compris la pandémie actuelle, sont associées à des réactions psychologiques comme des symptômes d'anxiété, de dépression et de stress (Rajkumar, 2020).

Pendant cette période difficile, il est important de s'occuper de son bien-être mental et physique. Parmi les façons recommandées de composer avec la situation, il y a le maintien d'un mode de vie sain et des contacts avec les autres (OMS, 2020).

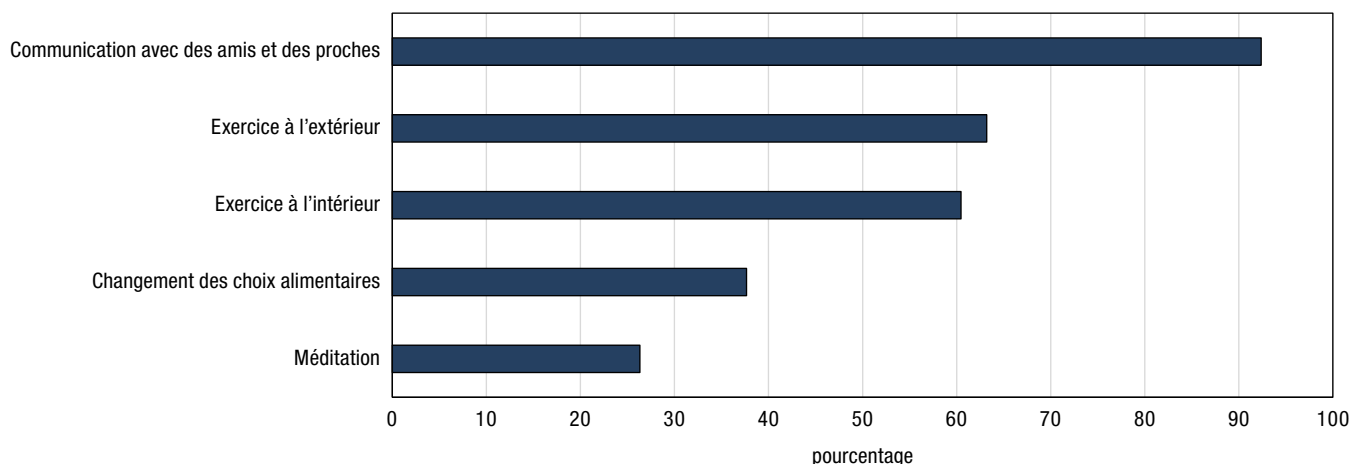
### Neuf Canadiens sur dix ont communiqué avec des amis et des proches

La grande majorité des Canadiens (92,4 %) se sont assurés de communiquer avec des amis et des proches pour maintenir leur santé (physique ou mentale). Environ 6 Canadiens sur 10 ont déclaré faire de l'exercice physique, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, pour maintenir leur santé physique ou mentale. Moins de Canadiens ont modifié leurs choix alimentaires (37,7 %) ou ont pratiqué la méditation (26,3 %) pour des raisons de santé.

#### Graphique 1

**La plupart des Canadiens ont participé à des activités pour gérer leur santé physique et mentale pendant la pandémie de COVID-19**

Activité



**Note :** Ce graphique montre les comportements déclarés au cours de la semaine du 29 mars au 3 avril 2020.

**Source :** Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 : Répercussions de la COVID-19 (5311).



## Les personnes qui affichaient la meilleure santé mentale étaient plus susceptibles d'avoir fait de l'exercice à l'extérieur

Selon la vague 1 de la récente Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes (SEPC), 22,6 % des Canadiens âgés d'au moins 15 ans ont fait état d'une excellente santé mentale au cours de la période visée par l'enquête. En outre, 31,3 % ont déclaré une très bonne santé mentale, 28,3 %, une bonne santé mentale et 17,7 %, une santé mentale passable ou mauvaise.

**Tableau 1**  
**Pourcentage des hommes et des femmes ayant participé aux activités sélectionnées pour des raisons de santé au cours de la pandémie de COVID-19, selon la santé mentale autoévaluée, Canada, à l'exclusion des territoires, 2020**

Activité	Santé mentale autoévaluée			
	Excellente	Très bonne	Bonne	Passable/mauvaise
	pourcentage			
<b>Hommes</b>				
Communication avec des amis et des proches	87,6*	91,8	89,7	94,3
Exercice à l'extérieur	65,1*	66,2*	60,6	50,5
Exercice à l'intérieur	56,6	55,6*	62,0*	44,1
Changement des choix alimentaires	29,7*	36,6	42,9	44,7
Méditation	20,6*	21,0*	27,4	32,4 <sup>§</sup>
<b>Femmes</b>				
Communication avec des amis et des proches	91,5	97,8*	96,0*	90,1
Exercice à l'extérieur	69,8*	70,7*	64,5*	50,8
Exercice à l'intérieur	65,6	68,5*	64,2	58,2
Changement des choix alimentaires	39,5	33,4	40,7	35,3
Méditation	30,8	30,0	27,2	26,7

<sup>§</sup> à utiliser avec prudence

\* Valeur significativement différente de l'estimation pour les personnes ayant une santé mentale passable ou mauvaise ( $p < 0,05$ )

**Note :** Ce tableau montre les comportements déclarés au cours de la semaine du 29 mars au 3 avril 2020.

**Source :** Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 : Répercussions de la COVID-19 (5311).

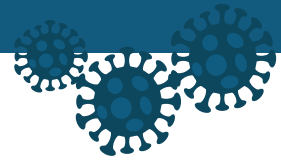
Les hommes et les femmes affichant de meilleurs niveaux de santé mentale étaient plus susceptibles que les personnes ayant une santé mentale passable ou mauvaise d'avoir fait de l'exercice à l'extérieur. Dans le même ordre d'idées, les hommes ayant une très bonne ou une bonne santé mentale et les femmes ayant une bonne santé mentale étaient plus susceptibles que les personnes ayant une santé mentale passable ou mauvaise d'avoir fait de l'exercice à l'intérieur. Selon des données probantes, l'exercice peut avoir une incidence positive sur des aspects de la santé mentale (Mikkelsen, 2017).

En outre, les hommes ayant une santé mentale passable ou mauvaise étaient plus susceptibles que ceux ayant une excellente santé mentale d'avoir modifié leurs choix alimentaires pour des raisons de santé. Les hommes ayant une santé mentale passable ou mauvaise étaient également plus susceptibles que les hommes ayant une excellente ou très bonne santé mentale d'avoir fait de la méditation au cours de la période visée par l'enquête.

Comme ces données nous montrent un portrait instantané à un moment donné, nous ne savons pas si la participation à des activités liées à la santé est un changement de comportements ou d'habitudes, ou si l'état de santé mentale a évolué depuis le début de la pandémie de COVID-19.

## Méthodologie

Les données figurant dans le présent communiqué sont tirées de la nouvelle Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes (SEPC) de Statistique Canada, vague 1, dans le cadre de laquelle un panel de Canadiens ont accepté



de répondre à un certain nombre de courtes enquêtes en ligne. La SEPC est une enquête par panel probabiliste. Elle est donc représentative de l'ensemble de la population. Plus de 4 600 personnes, dans les 10 provinces, ont répondu à cette enquête entre le 29 mars et le 3 avril 2020.

On a demandé aux Canadiens s'ils s'adonnaient aux activités suivantes pour rester en santé : communication avec des amis et des proches; méditation; exercice à l'extérieur; exercice à l'intérieur; changement des choix alimentaires. Parmi les catégories de réponse, il y avait « oui, pour ma santé mentale », « oui, pour ma santé physique », « oui, pour ma santé mentale et physique » et « non ».

## Références

Rajkumar, RP. COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020; 52 : 102066.

Organisation mondiale de la Santé. [Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e_8). Accessible à l'adresse : [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e_8). Consulté le 21 avril 2020.

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., et coll. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017; 106 : 48-56.

## Articles connexes

[Les Canadiens perçoivent leur santé mentale comme étant moins bonne pendant la pandémie de COVID-19](#)

[Les Canadiens qui s'estiment en moins bonne santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 sont plus susceptibles de déclarer une consommation accrue de cannabis, d'alcool et de produits du tabac](#)