




# Qu'est-ce que les Canadiens ont fait pour leur santé mentale pendant la pandémie de la COVID-19 ?

Pendant la pandémie au début de 2021, de nombreux adultes canadiens ont rapporté prendre soin de leur santé mentale en pratiquant des activités accessibles à la plupart au quotidien.

-  **86 %** ont communiqué avec des amis et proches
-  **55 %** ont participé à des loisirs
-  **56 %** ont fait de l'exercice à l'extérieur
-  **43 %** ont fait de l'exercice à l'intérieur
-  **32 %** ont prié ou cherché des conseils spirituels
-  **22 %** ont médité
-  **26 %** ont changé leurs choix alimentaires
-  **19 %** ont changé leur sommeil
-  **10 %** ont communiqué avec un professionnel



## Certaines activités ont été pratiquées plus fréquemment par différents groupes sociodémographiques.

- Genre :**  
Les femmes étaient généralement plus nombreuses à pratiquer des activités pour leur santé mentale que les hommes.
- Âge :**  
Les adultes de moins de 65 ans ont changé leurs habitudes alimentaires et de sommeil pour leur santé mentale plus souvent que les adultes plus âgés.
- Lieu de résidence :**  
Les habitants de régions rurales étaient plus nombreux à faire de l'exercice à l'extérieur pour leur santé mentale que ceux de centres urbains.
- Groupes racisés :**  
Les membres de groupes racisés étaient plus nombreux à prier pour leur santé mentale que ceux de groupes non-racisés.

### Communiquer avec ses amis et proches

femmes	90%	hommes	82%
adultes <65 ans	86%	adultes ≥65 ans	85%
régions rurales	88%	centres urbains	86%
groupes non-racisés	88%	groupes racisés	81%

### Participer à des loisirs

femmes	58%	hommes	52%
adultes <65 ans	55%	adultes ≥65 ans	55%
régions rurales	57%	centres urbains	54%
groupes non-racisés	58%	groupes racisés	47%

### Faire de l'exercice à l'extérieur

femmes	59%	hommes	52%
adultes <65 ans	57%	adultes ≥65 ans	51%
régions rurales	61%	centres urbains	55%
groupes non-racisés	60%	groupes racisés	46%

### Faire de l'exercice à l'intérieur

femmes	47%	hommes	39%
adultes <65 ans	44%	adultes ≥65 ans	40%
régions rurales	39%	centres urbains	44%
groupes non-racisés	42%	groupes racisés	46%

### Prier ou chercher des conseils spirituels

femmes	37%	hommes	26%
adultes <65 ans	30%	adultes ≥65 ans	38%
régions rurales	30%	centres urbains	32%
groupes non-racisés	27%	groupes racisés	45%

### Méditer

femmes	26%	hommes	18%
adultes <65 ans	24%	adultes ≥65 ans	17%
régions rurales	18%	centres urbains	23%
groupes non-racisés	20%	groupes racisés	29%

### Changer leurs choix alimentaires

femmes	29%	hommes	23%
adultes <65 ans	29%	adultes ≥65 ans	16%
régions rurales	23%	centres urbains	27%
groupes non-racisés	24%	groupes racisés	31%

### Changer leur sommeil

femmes	21%	hommes	17%
adultes <65 ans	21%	adultes ≥65 ans	11%
régions rurales	14%	centres urbains	20%
groupes non-racisés	17%	groupes racisés	25%

### Communiquer avec un professionnel

femmes	12%	hommes	8%
adultes <65 ans	11%	adultes ≥65 ans	5%
régions rurales	7%	centres urbains	11%
groupes non-racisés	11%	groupes racisés	8%

Information sur les données : L'[Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale](#) est financée par l'Agence de la santé publique du Canada et vise à mieux comprendre la santé mentale des Canadiens pendant la pandémie. Les résultats présentés reflètent les réponses des adultes (18 à 100 ans) vivant dans les 10 provinces et 3 capitales territoriales du Canada recueillies entre février et mai 2021 par Statistique Canada.

#### Des ressources en santé mentale sont disponibles:

Si vous, ou une personne que vous connaissez, êtes inquiet ou avez besoin d'aide pour un problème de santé mentale ou d'utilisation de substances, veuillez visiter le site [Soutien en santé mentale](#) ou le site [Espace mieux-être Canada](#) pour accéder à un éventail de ressources et de soutiens.

Pour en savoir plus sur la COVID-19, visitez le site du gouvernement du Canada sur la [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)

#### Source de données :

Statistique Canada. Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale (ECSM). 2021 (consultée en janvier 2022). Accessible à l'adresse :

[www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV\\_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5330](http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5330)