

## LE POINT SUR LA SANTÉ DES MONTRÉALAIS EN PÉRIODE DE PANDÉMIE : ACTIVITÉ PHYSIQUE, ALIMENTATION ET SOMMEIL

La pandémie actuelle et l'instauration des mesures sanitaires pour limiter la propagation de la COVID-19 ont bousculé le quotidien d'un grand nombre de Québécois. Certains ont dû faire face à une perte d'emploi, à la perte ou la baisse de revenu, au télétravail, à la conciliation travail à domicile-famille, etc. Ces bouleversements dans les conditions de vie et de travail peuvent avoir un impact sur les comportements et les habitudes de vie. L'analyse des données disponibles à l'échelle montréalaise permet de dresser un portrait sommaire des changements en ce qui concerne l'activité physique, les habitudes alimentaires et le sommeil des Montréalais en cette période de pandémie. Ce fascicule permet également de mettre en lumière des impacts différenciés de la pandémie sur certains groupes de la population montréalaise.

Les informations présentées dans ce document proviennent principalement de trois sources de données : le sondage « COVID-19 et changement de comportement »<sup>1</sup>, l'enquête internationale sur les impacts psychosociaux de la pandémie COVID-19<sup>2</sup> et le sondage « MaVilleÉcoute »<sup>3</sup> (voir les notes méthodologiques en page 6).

**Par ailleurs, plusieurs données présentées ont été recueillies lors de la première vague de la COVID-19, entre mars et avril 2020 et la situation épidémiologique ainsi que les mesures sanitaires ne cessent d'évoluer depuis. La situation pourrait avoir évolué depuis et être différente de celle présentée dans ce feuillet.**

### Activité physique



**Près de la moitié des résidents de la grande région de Montréal (49 %) rapportent une diminution de leur pratique d'activité physique depuis le début de la pandémie<sup>1\*</sup>**

Bien que plusieurs personnes aient diminué la fréquence ou l'intensité de leur pratique d'activité physique durant la pandémie, il n'en demeure pas moins que 80 % des répondants montréalais ont affirmé demeurer physiquement actifs durant la pandémie<sup>2\*</sup>.

Certains sous-groupes de la population sont proportionnellement moins nombreux à affirmer demeurer actifs<sup>2\*</sup> :

- Les Montréalais âgés de **35-49 ans et de 65 ans et plus** (35-49 ans : 76 %, 65 ans et plus : 78 % c. 18-34 ans : 85 %).
- Les personnes **vivant en cohabitation** (vivant en cohabitation : 78 % c. vivant seuls : 86 %).
- **Les parents vivant avec leur enfant(s)** (avec enfant(s) : 72 % c. pas d'enfant(s) : 83 %).
- Les personnes ayant un **niveau de scolarité inférieur ou égal au diplôme d'études secondaires** (secondaire ou moins : 71 % c. postsecondaire : 82 %).

#### Relation entre santé psychologique et activité physique

La pandémie a des répercussions importantes sur la santé psychologique. À Montréal, un adulte sur trois (34 %) affirme que la pandémie a eu un impact sur la santé mentale au sein de son foyer<sup>4</sup>. La détérioration de la santé psychologique peut entraver la pratique d'activité physique<sup>5,6</sup> en raison de la perte d'intérêt envers les activités, la sensation de fatigue, etc. En outre, le fait de ne pas pratiquer d'activité physique peut contribuer à une plus grande détérioration de la santé mentale<sup>5,6</sup>. Les Montréalais mentionnant avoir des **symptômes d'anxiété généralisée ou de dépression majeure**, depuis le début de la pandémie, rapportent moins pratiquer d'activité physique (présence de symptômes : 76 % c. absence de symptômes : 82 %)<sup>2</sup>.

\* Les questions posées dans les différents sondages pour mesurer l'activité physique ne précisent pas la fréquence, la durée et l'intensité de l'exercice physique et ne permettent pas de faire des comparaisons avec les recommandations canadiennes en matière d'activité physique.

## Faire de l'activité physique à l'intérieur de sa maison ou à l'extérieur ?<sup>2\*</sup>

Les Montréalais rapportent davantage faire de l'activité physique **en plein air (71 %)** qu'à l'intérieur de leur domicile (55 %).

Les **femmes** sont plus nombreuses que les hommes à déclarer faire de l'exercice, de la randonnée et de la marche en plein air (F : 74 % c. H : 68 %). De plus, les personnes âgées de **18-34 ans** rapportent plus souvent pratiquer de l'exercice physique à l'extérieur que celles âgées de 35-49 ans (18-34 ans : 74 % c. 35-49 ans : 67 %).

### Approches pour rester actif<sup>2\*\*</sup>



**1/3 des Montréalais** (35 %) rapporte pouvoir bénéficier d'un soutien mutuel avec un proche pour rester actif.

Parmi les Montréalais qui font de l'activité physique, **41 %** bénéficient d'un tel soutien.

Les personnes âgées de **65 ans et plus** sont plus nombreuses à mentionner profiter de ce type de soutien (65 ans et plus : 44 % c. moins de 65 ans : 32 %).



**1/3 des Montréalais** (31 %) affirme utiliser des applications numériques pour rester actif.

Parmi les Montréalais qui font de l'activité physique, **37 %** utilisent des applications numériques pour rester actifs.

Les jeunes âgés de **18-34 ans** déclarent plus souvent utiliser cette approche (18-34 ans : 42 % c. 35 ans et plus : 26 %).



**1/10 des Montréalais** (13 %) participe à des défis de groupes virtuels pour rester actif.

Parmi les Montréalais qui font de l'activité physique, **14 %** participent à des groupes virtuels pour rester actifs.

On note que les personnes âgées de **18-49 ans** y participent davantage (18-49 ans : 17 % c. 50 ans et plus : 8 %).

## Alimentation

**1/4 des résidents de la grande région de Montréal (26 %) rapporte une détérioration de la qualité globale de leur alimentation depuis le début de la pandémie<sup>1</sup>.**

**1/3 des résidents de la grande région de Montréal (34 %) rapporte une augmentation de leur consommation de boissons sucrées, bonbons, croustilles et fritures<sup>1</sup>.**

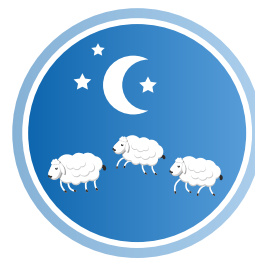


Les données disponibles au moment de la rédaction de ce document ne permettent pas d'explorer plus en profondeur les changements dans les habitudes alimentaires des Montréalais en cette période de pandémie. Cependant, le sondage québécois « COVID-19 et changement de comportement »<sup>1</sup> présente quelques groupes plus touchés par la détérioration des habitudes alimentaires à l'échelle de la province. Ainsi, les Québécois âgés de 18-34 ans sont proportionnellement plus nombreux à rapporter une diminution de la qualité globale de leur alimentation et une augmentation de leur consommation de boissons sucrées, bonbons, croustilles et fritures. Les femmes sont plus enclines que les hommes à rapporter avoir augmenté leur consommation de boissons sucrées, bonbons, croustilles et fritures<sup>1</sup>. Les changements dans la routine des repas peuvent être à l'origine de l'amélioration notée dans les habitudes alimentaires, au sein des familles aisées avec de jeunes enfants, par exemple, passer plus de temps à cuisiner, cuisiner avec des ingrédients de base et cuisiner en famille avec ses jeunes enfants<sup>9</sup>.

\* Les questions posées dans les différents sondages pour mesurer l'activité physique ne précisent pas la fréquence, la durée et l'intensité de l'exercice physique et ne permettent pas de faire des comparaisons avec les recommandations canadiennes en matière d'activité physique.

\*\* Les questions posées étaient les suivantes : utilisez-vous ces stratégies afin de demeurer actif durant la crise du coronavirus ?  
Choix de réponse sélectionnés : faire de l'exercice dans votre maison, faire de l'exercice, de la randonnée et de la marche en plein air.

## Sommeil



**3/5 des Montréalais (62 %) rapportent des perturbations de leur sommeil depuis le début de la pandémie<sup>2</sup>. Cette proportion est supérieure à celle observée au sein du reste du Québec (56 %)².**

**Parmi ceux ayant un sommeil perturbé, 25 % rapportent avoir fait des cauchemars en relation avec la pandémie ou y avoir pensé contre son gré².**

**Certains sous-groupes de la population sont particulièrement touchés².**

Les Montréalais qui ont déclaré avoir subi des **pertes financières** en période de pandémie sont plus susceptibles de noter un sommeil perturbé (pertes : 71 % c. pas de pertes : 54 %). Par ailleurs, les **femmes** sont plus nombreuses que les hommes à mentionner l'impact de la pandémie sur leur sommeil (F : 66 % c. H : 58 %). Aussi, les Montréalais **vivant seuls** ont déclaré davantage des problèmes de sommeil que ceux vivant en cohabitation (seuls : 66 % c. en cohabitation : 60 %). Les Montréalais qui considèrent que le virus représente **une menace pour soi ou pour sa famille** sont plus affectés par les perturbations du sommeil (menace : 68 % c. pas de menace : 59 %).

D'autre part, les personnes souffrant de symptômes de **dépression majeure ou d'anxiété généralisée** sont plus susceptibles d'avoir des perturbations du sommeil (symptômes : 93 % c. pas de symptômes : 51 %). Il importe de souligner que les perturbations du sommeil peuvent être à la fois une cause et une conséquence des troubles de l'humeur<sup>7</sup>.

## Les habitudes de vie ne se sont pas détériorées pour tous les Montréalais pendant la pandémie : certains rapportent plutôt des changements positifs

Alors que de nombreux Montréalais mentionnent avoir subi des changements négatifs dans leurs habitudes de vie depuis le printemps 2020, d'autres rapportent que la pandémie a été synonyme de transitions positives. Les changements dans les conditions de vie et de travail ont accordé à quelques-uns plus de temps pour faire de l'activité physique, cuisiner, se reposer et s'occuper de soi-même et de sa famille. Ainsi, 38 % des Montréalais ont exprimé leur appréciation du calme et du temps (avec la famille et les amis) que la pandémie leur a procurés<sup>3</sup>.

Dans la grande région de Montréal, plusieurs résidents ont déclaré pratiquer plus d'activité physique et améliorer leur qualité globale d'alimentation et de sommeil en période de pandémie.

1 personne sur 5 (23 %) rapporte avoir augmenté sa pratique d'activité physique<sup>1</sup>. Une étude réalisée auprès de 1098 Canadiens<sup>8</sup> présente le profil des personnes ayant augmenté leur pratique d'activité physique en période de pandémie. Entre autres, les personnes ayant un niveau d'activité physique atteignant les recommandations canadiennes avant la pandémie étaient plus nombreuses à déclarer avoir augmenté leur pratique d'activité physique que celles n'atteignant pas les recommandations<sup>8</sup>.

1 personne sur 5 (22 %) mentionne avoir amélioré la qualité globale de son alimentation<sup>1</sup> et 1/6 (19 %) affirme avoir réduit sa consommation de boissons sucrées, bonbons, croustilles et fritures<sup>1</sup>. Les changements dans la routine des repas peuvent être à l'origine de l'amélioration notée dans les habitudes alimentaires, par exemple passer plus de temps à cuisiner, cuisiner avec des ingrédients de base et cuisiner en famille<sup>9</sup>.

1 personne sur 6 (18 %) déclare une amélioration de sa qualité de sommeil<sup>1</sup>. Cette amélioration peut être en partie attribuée à la diminution des engagements matinaux pour certains<sup>10</sup>, par exemple, le télétravail et l'enseignement à distance ont diminué le temps de déplacement vers le lieu du travail et/ou de l'école.

## De saines habitudes de vie pour gérer le stress

La pandémie a généré plusieurs sources de stress, telles que les bouleversements dans les conditions de vie et de travail et le sentiment de menace que représente la COVID-19 pour soi et pour son entourage. La gestion du stress semble s'être complexifiée en cette période de pandémie en raison de la distanciation sociale, des fermetures et les limites d'accès à certains centres de loisirs. Certaines personnes aux prises avec le stress ont adopté des stratégies de gestion du stress nocives pour la santé, par exemple en augmentant leur consommation de substances psychoactives<sup>11</sup>, alors que d'autres ont adopté des stratégies de gestion du stress bénéfiques pour leur santé.

À Montréal, certains résidents rapportent pratiquer de l'activité physique, cuisiner des plats santé et dormir plus en cette période de pandémie afin de gérer leur stress.

### Moyens de gestion du stress<sup>2</sup>



**64 % des Montréalais** pratiquent de l'**activité physique** comme un moyen de gestion du stress.

Les Montréalais âgés de **18-34 ans** mentionnent plus souvent utiliser ce moyen pour gérer leur stress que les groupes de 35-49 ans et de 65 ans et plus (18-34 ans : 69 % c. 35-49 ans : 59 %, 65 ans et plus : 61 %).

Les Montréalais ayant un niveau de scolarité **postsecondaire** sont plus nombreux à recourir à cette stratégie (postsecondaire : 66 % c. secondaire ou moins : 50 %).



**69 %** rapportent **cuisiner des plats santé** pour combattre leur stress.

Les Montréalais âgés de **50 ans et plus** étaient plus nombreux à rapporter avoir cuisiné des plats santé pour gérer leur stress (50 ans et plus : 75 % c. moins de 50 ans : 64 %).

Les **femmes** mentionnent plus souvent avoir recours à cette stratégie (F : 75 % c. H : 61 %).

Les Montréalais ayant un niveau de scolarité **postsecondaire** rapportent davantage utiliser cette stratégie (postsecondaire : 70 % c. secondaire ou moins : 60 %).



**48 %** déclarent **augmenter leur durée de sommeil** pour gérer leur stress\*\*\*

Les Montréalais âgés de **18-34 ans** rapportent davantage allonger leurs heures de sommeil pour gérer leur stress (18-34 ans : 63 % c. 35 ans et plus : 42 %).

Les Montréalais ayant un niveau de scolarité **postsecondaire** sont plus nombreux à recourir à cette stratégie (postsecondaire : 49 % c. secondaire ou moins : 42 %).

Les personnes vivant **seules** emploient plus souvent cette stratégie contrairement à celles qui vivent en cohabitation (seules : 52 % c. en cohabitation : 47 %).

\*\*\* La question posée ne précise pas la durée et la qualité du sommeil. L'augmentation de la durée du sommeil rapportée ne peut être comparée aux recommandations pour un sommeil de qualité. La question posée était la suivante : durant la pandémie, avez-vous utilisé l'une ou l'autre des stratégies suivantes pour gérer le stress ? Choix de réponse sélectionné : dormir plus longtemps.

Bien que les données montréalaises présentement disponibles ne permettent pas de dresser un portrait exhaustif des habitudes de vie pendant la pandémie, les analyses effectuées mettent néanmoins en lumière certains changements dans les habitudes de vie des Montréalais depuis le début de la pandémie. **De manière générale, la part de Montréalais qui constate une dégradation de leurs habitudes de vie depuis le début de la pandémie est supérieure à celle qui observe une amélioration. On remarque aussi que certains sous-groupes de la population font état d'une plus grande dégradation de leurs habitudes de vie (ex. personnes âgées, parents avec enfant(s), etc.).**

**La pandémie pourrait ainsi accentuer certaines inégalités sociales de santé.** Par exemple, l'écart observé avant la pandémie entre les personnes plus scolarisées et celles qui le sont moins en ce qui concerne la saine alimentation et la pratique d'activité physique, pourrait augmenter pendant la pandémie.

Par ailleurs, les changements dans les habitudes de vie dépendent aussi des environnements sociaux et bâtis dans lesquels les personnes évoluent. Par exemple, la majorité des Montréalais pratiquent de l'activité physique en plein air et cette pratique a été associée à une meilleure santé globale et mentale<sup>13</sup>. Ceci soulève un important défi pour les municipalités afin de permettre aux Montréalais de continuer de s'exercer dehors cet hiver (déneigement adéquat des trottoirs, etc.). Ainsi, il est important d'élaborer des interventions visant l'amélioration des milieux de vie. Par exemple :

Pour la pratique d'activité physique :

- Aménager des espaces publics collectifs créatifs, ludiques et sécuritaires incitant à un mode de vie physiquement actif sur quatre saisons par le transport et dans les loisirs.
- Miser sur la bonification de l'offre d'activité physique extérieure permettant de la flexibilité dans sa pratique (libre ou organisé selon les consignes de santé publique).
- Accorder une attention particulière aux populations plus vulnérables aux impacts de la pandémie (aînés, communauté ethnoculturelle, jeunes familles, etc.) dans la planification d'aménagement et d'offre d'activités.
- Répertoire et promouvoir les activités disponibles en hiver, à l'extérieur (ex. Des idées pour t'aider à bouger, on en a plein! - initiative montréalaise, lancement prévu en janvier 2021).

Pour une saine alimentation :

- Soutenir les populations plus vulnérables quant à leur alimentation en contexte de pandémie, telles que les familles et ménages à faible revenu, les aînés qui sont plus à risque de malnutrition et les personnes présentant des maladies chroniques.
- Renforcer notre système alimentaire pour accroître l'accès à une alimentation saine, locale et durable pour tous.

Notons que l'activité physique, la saine alimentation et le sommeil sont interreliés, ainsi les interventions visant, par exemple, à favoriser l'activité physique peuvent aussi être bénéfiques pour améliorer la qualité du sommeil.

Enfin, les changements dans les habitudes de vie des Montréalais documentés ici étant attribuables à la pandémie et aux mesures sanitaires en place pour limiter la propagation du virus, **il est important de continuer de documenter ces changements en fonction de l'évolution de la situation épidémiologique.**

## Notes méthodologiques

Les informations présentées dans ce document sont issues de trois sources de données :

« COVID-19 et changement de comportement », un sondage en ligne réalisé par la firme Léger du 27 au 29 mars 2020 et mandaté par l'Association pour la santé publique du Québec. Les résultats de ce sondage nous ont été communiqués par des intervenants de la Coalition Poids. L'échantillon de la grande région de Montréal comptait près de 500 répondants. Les résultats doivent donc être interprétés en considérant que la participation et le nombre des répondants présentent des limites relatives à la représentativité de l'échantillon.

L'enquête internationale sur les impacts psychosociaux de la pandémie COVID-19, un panel Web réalisé par la firme Léger au mois de septembre 2020, pour un projet de recherche de l'Université de Sherbrooke dirigé par Dre Mélissa Généreux, financé par les Instituts de recherche en santé du Canada et sept directions régionales de santé publique du Québec, dont la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP). Les résultats doivent donc être interprétés en considérant que la participation des répondants présente des limites relatives à la représentativité de l'échantillon.

« MaVilleÉcoute » une série de sondages en ligne réalisés par la firme Advanis-Jolicoeur entre les mois d'avril et mai 2020. L'échantillon montréalais (plus de 2000 répondants) est constitué à partir d'un tirage aléatoire de numéros de téléphone mobile. Les modalités de recrutement et de participation des répondants présentent cependant des limites relatives à la représentativité de l'échantillon.

## Références

- <sup>1</sup> Normandeau É., Bazinet R. et Gauthier S. (2020). Sondage 'COVID-19 et changement de comportement', firme Léger, collecte de données printemps 2020.
- <sup>2</sup> Généreux M. (2020). L'enquête internationale sur les impacts psychosociaux de la pandémie à COVID-19, panel Web, firme Léger, collecte de données septembre 2020.
- <sup>3</sup> Bernardino A. et Toutant N. (2020). Sondage 'Ma Ville Écoute', firme Advanis, collecte de données printemps 2020.
- <sup>4</sup> Direction régionale de santé publique de Montréal (2020). Le point sur la santé des Montréalais en période de pandémie. La santé psychologique pendant la pandémie de COVID-19. En ligne : [santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/Campagnes/coronavirus/situation-montreal/point-sante/sante-emotionnelle/Sante-psychologique-COVID-19.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/Campagnes/coronavirus/situation-montreal/point-sante/sante-emotionnelle/Sante-psychologique-COVID-19.pdf)
- <sup>5</sup> Vanier Institute (2020). Health habits during the COVID-19 Pandemic. En ligne : [vanierinstitute.ca/health-habitsduring-the-covid-19-pandemic](https://vanierinstitute.ca/health-habitsduring-the-covid-19-pandemic)
- <sup>6</sup> Canadian Psychological Association (2016). "Psychology Works" Fact Sheet: Physical Activity, Mental Health, and Motivation. En ligne : [cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet\\_PhysicalActivity\\_MentalHealth\\_Motivation.pdf](https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PsychologyWorksFactSheet_PhysicalActivity_MentalHealth_Motivation.pdf)
- <sup>7</sup> Association des médecins psychiatres du Québec. Informations relatives à un mode de vie sain. En ligne : [ampq.org/wp-content/uploads/2020/04/saines-habitudes-de-vie-1-1.pdf](https://ampq.org/wp-content/uploads/2020/04/saines-habitudes-de-vie-1-1.pdf)
- <sup>8</sup> Lesser I.A., Nienhuis C.P. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jun; 17(11):3899. doi: 10.3390/ijerph17113899
- <sup>9</sup> Carroll N., Sadowski A., Laila A., et al. The Impact of COVID-19 on Health Behavior, Stress, Financial and Food Security among Middle to High Income Canadian Families with Young Children. Nutrients. 2020 Aug; 12(8): 2352. doi: 10.3390/nu12082352
- <sup>10</sup> Gao C., Scullin M.K. Sleep health early in the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in the United States: integrating longitudinal, cross-sectional, and retrospective recall data. Sleep Med. 2020 Sept; 73:1-10. doi: 10.1016/j.sleep.2020.06.032
- <sup>11</sup> Direction régionale de santé publique de Montréal (2020). Le point sur la santé des Montréalais en période de pandémie. Les changements en matière de consommation d'alcool, de cannabis et de tabac durant la pandémie de COVID-19. En ligne : [santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/Campagnes/coronavirus/situation-montreal/point-sante/alcool-cannabis-tabac/Alcool-cannabis-tabac-COVID19.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/Campagnes/coronavirus/situation-montreal/point-sante/alcool-cannabis-tabac/Alcool-cannabis-tabac-COVID19.pdf)
- <sup>12</sup> Institut National de santé publique du Québec (2020). COVID-19 – Pandémie et pratique d'activité physique, sommeil et préoccupation à l'égard du poids. Sondage sur les attitudes et comportements de la population québécoise.
- <sup>13</sup> Colley R.C., Bushnik T., Langlois K. Exercise and screen time during the COVID-19 pandemic. Health Rep. 2020 Jul 15;31(6): 3-11. doi: 10.25318/82-003-x20200600001-eng. PMID: 32672923.

Pour des conseils pour prendre soin de sa santé émotionnelle, visitez la page [santemontreal.qc.ca/coronavirus-soutien](https://santemontreal.qc.ca/coronavirus-soutien) OU [santemontreal.qc.ca/coronavirus](https://santemontreal.qc.ca/coronavirus)

**Analyse et rédaction:** Dorra Ghorbal

**Avec la collaboration de :** Marie-Pierre Markon, Vicky Springmann, Anne Pelletier, Stéphanie Tremblay, Marylène Gaudreault, Marlène Ginard, Sofia Bulota

**Traitement des données:** Dorra Ghorbal

**Révision statistique :** Maude Couture

**Graphisme :** Linda Daneau