

C'est le temps de bouger!

Comment mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces

SONDAGE INDICATEUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX SPORTS



État de la santé mentale des Canadiens

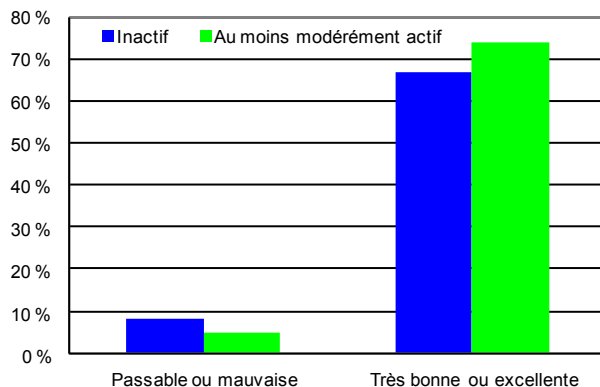
L'Association canadienne pour la santé mentale indique que la santé mentale sous-entend un équilibre des aspects sociaux, physiques, spirituels, économiques et mentaux de la vie.¹ La santé mentale couvre le « mieux vivre », la confiance et la capacité d'aborder la vie malgré le stress et les défis émergents.¹

Le présent bulletin explore la perception par les Canadiens de leur santé mentale. Selon les données récentes de 2013, la majorité des adultes au Canada indiquent avoir généralement une *très bonne* ou *excellente* santé mentale.^{1,2} Cette proportion varie selon le niveau d'activité, c'est-à-dire 74 % de ceux qui sont au moins modérément actifs ont une *très bonne* ou *excellente* santé mentale comparativement à 67 % de ceux qui sont inactifs.

Au contraire, moins de 10 % des adultes disent se considérer comme ayant une santé mentale *passable* ou *mauvaise*, et ces résultats varient selon le niveau d'activité. Par exemple, seulement 5 % de ceux qui sont au moins modérément actifs se considèrent comme ayant une moins bonne santé mentale alors que ces résultats grimpent à 8 % pour ceux qui sont inactifs.

FIGURE 1

Perception de la santé mentale selon le niveau d'activité, 20 ans et plus



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013¹

Mesurer l'état de la santé mentale autodéclaré – Dans cette étude, l'état de la santé mentale est mesuré en demandant aux participants de coter comment ils perçoivent leur santé mentale, en général.

Mesurer l'activité physique – Dans cette étude, l'indicateur de l'activité physique mesure le domaine unique de l'activité physique pendant les loisirs (APL). Cet outil d'auto-évaluation évalue le rappel de l'activité physique au cours des 3 derniers mois. Le niveau d'activité est calculé en multipliant les occasions par le temps moyen indiqué pour chaque activité à laquelle le sujet a participé par le MET (équivalent métabolique qui indique la quantité d'énergie dépensée dans le cadre de l'activité par rapport à un état de repos pour chacune de ces activités. Comme la question est fondée sur un rappel de 3 mois, pour calculer le total annuel, le produit est multiplié par 4. Ce calcul est répété pour chaque AP signalée. La valeur de la dépense d'énergie est additionnée pour chaque activité et divisée par 365 pour obtenir la dépense d'énergie moyenne en APL par jour. Aux fins du présent bulletin, est considéré actif qui atteint un MET de 1.5 ou plus par jour. Voir le bulletin 1 de la série pour en savoir plus sur les niveaux d'activité physique en fonction des données de 2013.

Cette section explore les écarts entre les groupes d'âge et le sexe par rapport aux associations entre la santé mentale et la relation au niveau d'activité (tous deux autoévalués, voir l'encadré pour obtenir de plus amples renseignements).

Âge

Pour *chacun* des quatre groupes d'âge adulte, une plus grande proportion de ceux qui sont au moins modérément actifs indiquent avoir une *très bonne* ou *excellente* santé mentale comparativement à ceux qui sont inactifs. Il existe des écarts significatifs reliés à l'âge chez les adultes de 45 ans et plus entre les adultes inactifs et les adultes actifs qui considèrent avoir une santé mentale *passable* ou *mauvaise*. En comparaison, les différences entre les adultes actifs et inactifs qui ont moins de 45 ans ne sont pas statistiquement significatives.



En explorant deux catégories de niveau d'activité indépendamment, on note de légères différences dans les tendances en fonction de l'âge. Chez les sujets qui sont inactifs, la proportion d'adultes qui considèrent avoir une *très bonne* ou *excellente* santé mentale diminue avec l'âge (c.-à-d. que 71 % des 20 à 34 ans, 66 % des 35 à 64 ans, 63 % des adultes de plus de 65 ans). Autre détail intéressant, la relation n'est pas claire chez les sujets indiquant avoir une santé mentale *passable* ou *mauvaise*, bien que le taux chez les 45 à 64 ans soit élevé comparativement aux adultes plus jeunes (20 à 34 ans) et plus âgés (65 ans et plus).

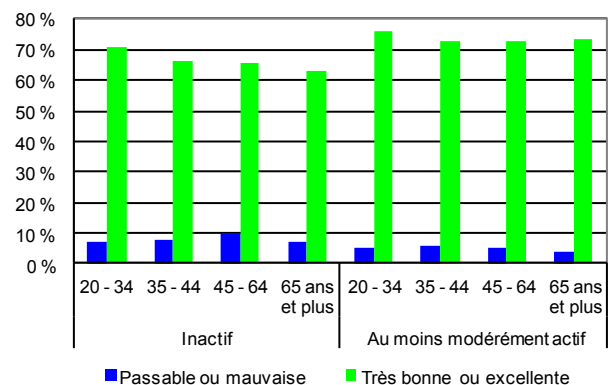
Les adultes qui sont au moins modérément actifs présentent un scénario différent. En effet, la baisse selon l'âge n'est pas significative chez ceux qui sont actifs et la proportion qui disent *très bonne* ou *excellente* santé mentale être en reste relativement élevée de 73 % à 76 % chez tous les groupes d'âge. En général, ce manque de relation significative avec l'âge apparaît également chez les adultes actifs qui jugent avoir une santé mentale *passable* ou *mauvaise*, à une exception, selon laquelle une proportion très légèrement plus élevée d'adultes actifs de 35 à 44 ans jugent avoir une santé mentale *passable* ou *faible* comparativement aux adultes actifs de 65 ans (6 % contre 4 %, respectivement).

Âge et sexe

Les relations décrites dans la section susmentionnée varient aussi lorsqu'on tient également compte du sexe. Ces résultats supplémentaires sont résumés dans la présente section.

La relation globale où une plus grande proportion d'adultes au moins modérément actifs indiquent qu'ils ont une *très bonne* ou *excellente* santé mentale comparativement à ceux qui sont inactifs est significative pour la plupart des groupes d'âges et le sexe, mis à part deux exceptions. Les résultats ne sont pas significativement différents chez les femmes de 20 à 34 ans et les hommes de 35 à 64 ans.

FIGURE 2
 Perception de la santé mentale selon le niveau d'activité et le groupe d'âge



Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013²

Fait intéressant, lorsqu'on explore les écarts de niveaux d'activité en fonction du sexe et de l'âge chez ceux qui considèrent avoir une santé mentale *passable* ou *mauvaise*, il existe des écarts significatifs entre les adultes inactifs et actifs pour chaque groupe d'âge et sexe, sauf une exception. La relation n'est pas significative chez les hommes de 45 à 64 ans.

Le tableau 1 décrit en détail les écarts selon le sexe dans les catégories d'âge à l'examen de ces deux catégories de niveau d'activité indépendamment.

Références

1. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. La santé mentale pour tous. Accessible à : <http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/brochures-de-sante-mentale/> (consultée le 5 mars 2015).
2. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2013. Reproduit et distribué « tel quel » avec la permission de Statistique Canada. Ne constitue nullement une validation du produit par Statistique Canada.

TABEAU 1

Perception de la santé mentale selon le niveau d'activité, l'âge et le sexe

	Inactif		Au moins modérément actif
Très bonne et excellente santé mentale	Dans l'ensemble	Généralement diminue avec l'âge	Aucun écart significatif selon l'âge
	Femmes	Supérieur chez les jeunes femmes adultes	
	Hommes	Aucun écart significatif selon l'âge	
Passable et mauvaise santé mentale	Dans l'ensemble	Supérieur chez les 45 à 64 ans par rapport aux adultes plus jeunes et plus vieux	Légèrement plus élevé chez les 35 à 44 ans contre les 65 ans et plus
	Femmes	Aucun écart significatif selon l'âge	Aucun écart significatif selon l'âge
	Hommes		



INSTITUT CANADIEN DE LA RECHERCHE SUR LA CONDITION PHYSIQUE ET LE MODE DE VIE
 201-185, rue Somerset ouest • Ottawa (Ontario) K2P 0J2 (613) 233-5528 • info@cflri.ca • http://www.cflri.ca/

La protection de ce bulletin a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de santé publique du Canada, de Sport Canada et le Conseil interprovincial du sport et des loisirs. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues des organismes mentionnés ci-dessus.