



COVID-19 – Pandémie et pratique d'activité physique, sommeil et préoccupation à l'égard du poids

Sondages sur les attitudes et comportements de la population québécoise

Date de publication : 21 juillet 2020

La pandémie de la COVID-19 a touché des milliers de personnes directement et indirectement et a apporté de nombreux bouleversements partout sur la planète. Plusieurs études indiquent déjà des conséquences négatives de la pandémie et des mesures de confinement sur la pratique d'activité physique, la qualité du sommeil et de l'alimentation et la consommation de substances psychoactives entre autres¹⁻³. Ainsi, les habitudes de vie des Québécois(es) ont pu être modifiées par l'application des mesures de confinement. Ce feuillet présente les résultats des sondages en ce qui a trait à la pratique d'activité physique, la qualité du sommeil et la préoccupation à l'égard du poids.

À retenir

- ☞ La pandémie a eu des conséquences négatives sur la pratique d'activité physique, la qualité du sommeil et la préoccupation à l'égard du poids de près du tiers des Québécois(es).
- ☞ Les personnes dont le revenu a diminué, les résidents de la grande région de Montréal et, dans une moindre mesure, les jeunes adultes étaient plus nombreux à le rapporter.

Méthodologie et source des données

Du 21 mars au 31 mai 2020, des sondages Web quotidiens ont été réalisés auprès d'un échantillon de 1 000 adultes québécois. Le questionnaire comportait approximativement 20 questions qui ont été ajustées en fonction de l'évolution des mesures de confinement – « déconfinement » et d'autres éléments reliés au contexte de la pandémie. Les résultats ont été pondérés selon certains facteurs sociodémographiques (sexe, âge, région, langue, composition du ménage) pour être représentatifs de la population québécoise. Entre le 2 avril et le 31 mai 2020, des questions mesuraient les conséquences de la pandémie sur trois habitudes de vie : la qualité du sommeil, la pratique d'activité physique et la préoccupation à l'égard du poids. Jusqu'au 30 avril, la question était : « En raison de la crise de la COVID-19 au Québec, soit depuis le 12 mars 2020, observez-vous des changements par rapport aux habitudes de vie suivantes... ». Du 1^{er} au 31 mai, la période de référence a été modifiée pour « Depuis les 15 derniers jours ».

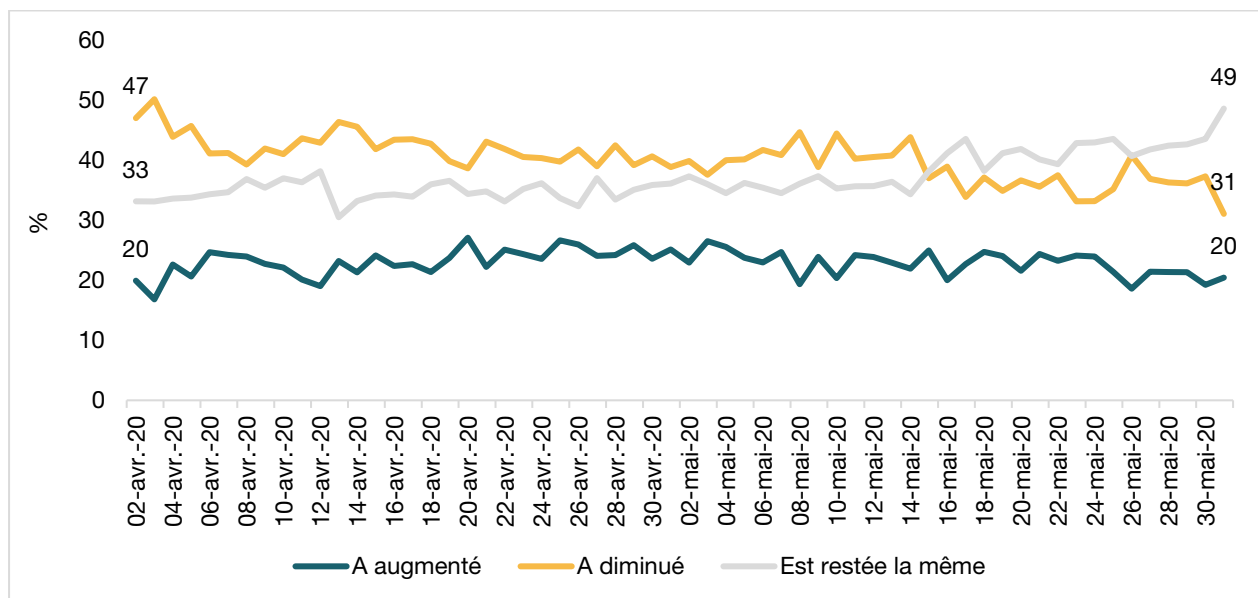


Résultats

Au 31 mai dernier, 31 % des Québécois(es) rapportaient une diminution de leur pratique d'activité physique dans les 15 derniers jours, alors qu'une personne sur deux ne rapportait pas de changements (figure 1). Au début d'avril, c'était 47 % des adultes qui rapportaient une diminution de leur activité physique. Cette proportion a donc connu une diminution par rapport au début d'avril.

- Pour la période du 21 au 31 mai, les universitaires, les personnes dont le revenu a diminué de façon importante et celles vivant dans la grande région de Montréal rapportaient davantage une diminution de leur pratique d'activité physique. Des proportions similaires de jeunes adultes de 18 à 24 ans disaient avoir augmenté et diminué leur pratique d'activité physique.

Figure 1 Changements rapportés dans la pratique d'activité physique, moyenne mobile¹ sur trois jours, du 2 avril au 31 mai 2020



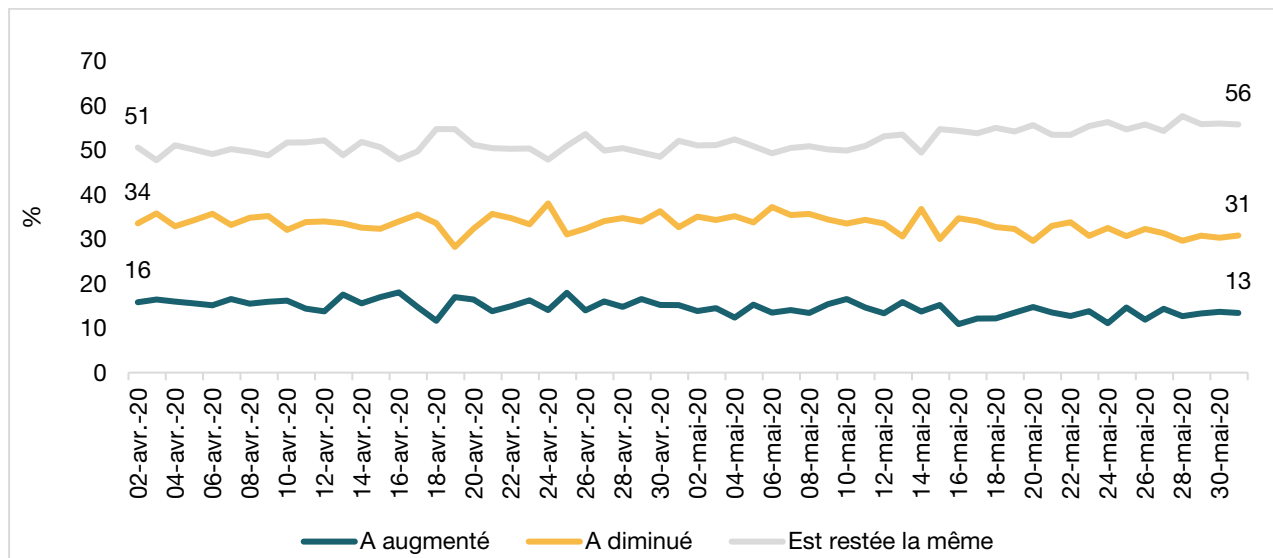
Au 31 mai dernier, environ le tiers des personnes rapportaient, au cours des 15 derniers jours, une diminution de la qualité de leur sommeil (figure 2). Cette proportion est demeurée stable tout au long de la période de collecte.

- Entre le 21 et le 31 mai, les femmes, les personnes âgées de 25 à 44 ans, celles vivant dans un ménage dont le revenu a diminué de façon importante et les résidents de la grande région de Montréal étaient plus nombreux à rapporter une diminution de la qualité de leur sommeil.

¹ Plutôt que de présenter les valeurs quotidiennes, une moyenne est calculée sur trois jours de collecte consécutifs. Cette approche lisse les fluctuations transitoires entre deux points de collecte et permet de mieux apprécier les tendances à long terme.



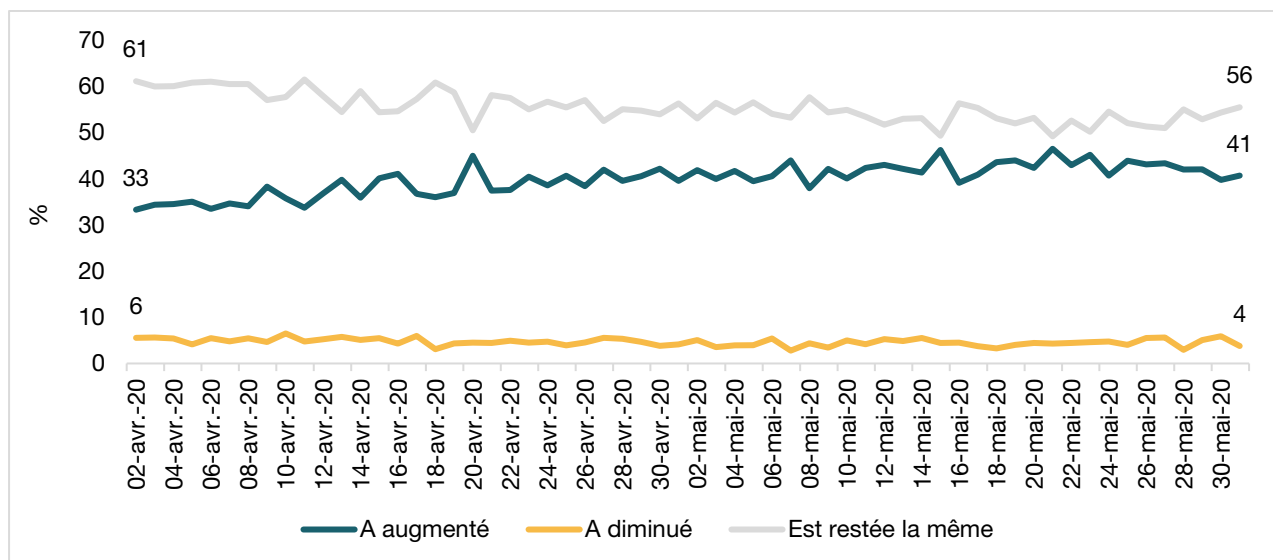
Figure 2 Changements rapportés dans la qualité du sommeil, moyenne mobile sur trois jours, du 2 avril au 31 mai 2020



Au 31 mai dernier, environ 40 % des personnes interrogées rapportaient une augmentation de la préoccupation à l'égard de leur poids au cours des 15 derniers jours (figure 3). Cette proportion a connu une légère augmentation par rapport au début d'avril.

- Entre le 21 et le 31 mai, les jeunes adultes, les femmes, les personnes dont le revenu du ménage a diminué de façon importante depuis la pandémie et les personnes vivant dans la grande région de Montréal étaient plus nombreux à être davantage préoccupés par leur poids.

Figure 3 Changements rapportés dans la préoccupation à l'égard du poids, moyenne mobile sur trois jours, du 2 avril au 31 mai 2020



Conclusions

Environ un Québécois sur trois rapportait des conséquences négatives de la pandémie sur ses habitudes de vie et la préoccupation à l'égard du poids. La pratique régulière d'activité physique et un sommeil de qualité ont une influence importante sur l'état de santé et le bien-être. Malgré les mesures de confinement et la distanciation physique, il est essentiel d'inciter la population à maintenir de saines habitudes de vie.

Les conséquences négatives de la pandémie sur les habitudes de vie et la préoccupation à l'égard du poids semblent toucher particulièrement les personnes vivant dans un ménage dont le revenu a diminué en raison de la pandémie et les résidents de la grande région de Montréal.

Références

1. Health habits during the COVID-19 Pandemic. Vanier Institute. En ligne : <https://vanierinstitute.ca/health-habits-during-the-covid-19-pandemic/>
2. Vicario-Merino A, Munoz-Agustin N. (2020). Analysis of the Stress, Anxiety and Healthy Habits in the Spanish COVID-19 Confinement. *Health Science Journal*. Vol 14(2): 707
3. Hall G, Laddu D R, Phillips S A, Lavie C J, & Arena R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in cardiovascular diseases*, S0033-0620(20)30077-3. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>

AUTEURS

Ève Dubé
Denis Hamel
Louis Rochette
Maude Dionne
Mélanie Tessier
Institut national de santé publique du Québec

REMERCIEMENTS

Cette étude a été rendue possible grâce à un financement du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

CONCEPTION GRAPHIQUE

Valérie Beaulieu

MISE EN PAGE

Marie-France Richard
Institut national de santé publique du Québec

N° de publication : 3038

© Gouvernement du Québec