

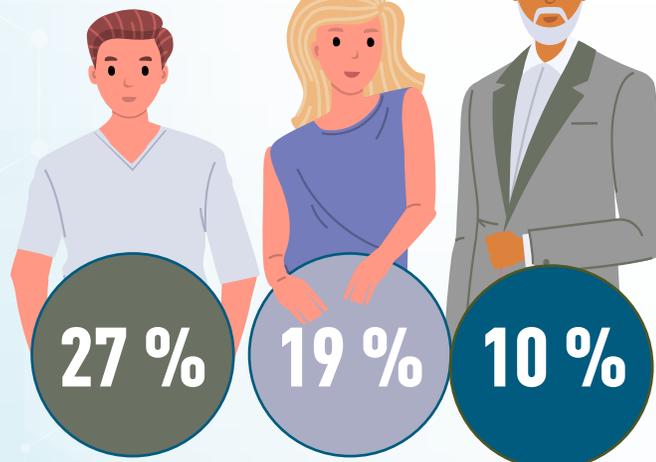
LA SANTÉ MENTALE DES CANADIENS PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19



Personnes âgées de 65 ans et plus

Adultes âgés de 25 à 64 ans

Jeunes âgés de 15 à 24 ans



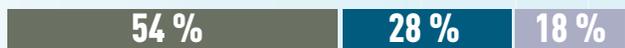
Comparativement aux Canadiens plus jeunes, les Canadiens âgés de 65 ans et plus ont déclaré des taux plus faibles de symptômes d'anxiété modérée à sévère.

SANTÉ MENTALE AUTOÉVALUÉE

En mai 2020, 48 % des Canadiens ont estimé que leur santé mentale était excellente ou très bonne. Cette proportion a toutefois diminué de 6 points de pourcentage par rapport à celle observée à la fin de mars 2020.

■ Très bonne ou excellente ■ Bonne ■ Passable ou mauvaise

Première enquête en ligne, 29 mars au 3 avril 2020

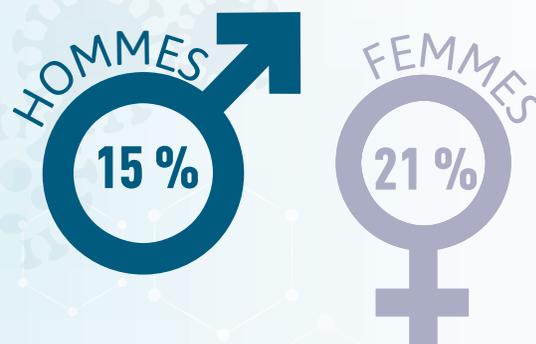
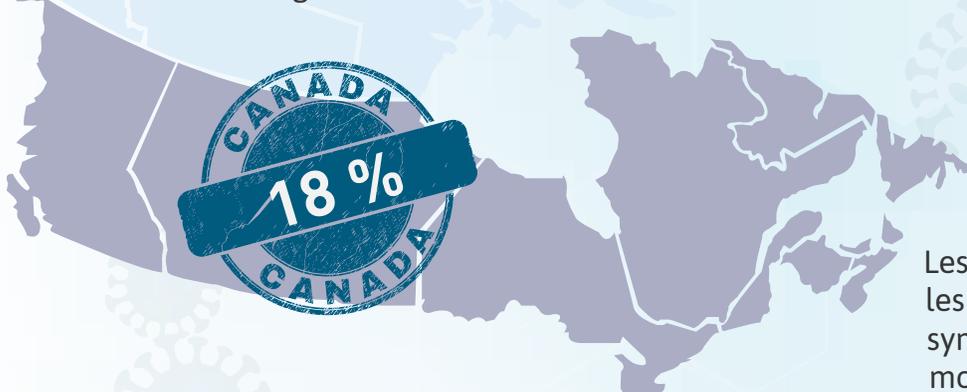


Deuxième enquête en ligne, 4 au 10 mai 2020



Note : La variation parmi les personnes qui ont indiqué avoir une bonne santé mentale n'est pas significative.

Parmi les répondants, 18 % ont indiqué avoir eu des symptômes d'anxiété modérée à sévère au cours des deux semaines précédentes. Les taux étaient similaires dans toutes les régions.



Les femmes étaient plus susceptibles que les hommes d'indiquer avoir des symptômes caractéristiques de l'anxiété modérée à sévère.

Il existe de nombreuses façons d'améliorer sa santé physique et mentale lors de périodes de stress. Voici ce que les Canadiens ont fait en mai.

Communication avec les amis et les proches



37 %

Méditation



12 %

Exercice à l'extérieur



57 %

Exercice à l'intérieur



40 %

Changement aux choix alimentaires



23 %

Si vous êtes en détresse, veuillez communiquer avec le centre de crise le plus proche. S'il s'agit d'une urgence, composez le 911 ou rendez-vous à l'urgence la plus près.

L'Espace mieux-être Canada de Santé Canada est un nouveau portail offrant du soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances. On peut y accéder à partir de la page www.canada.ca/le-coronavirus ou de l'application COVID-19 du Canada.



Note : Le trouble d'anxiété généralisée est un état caractérisé par des soucis fréquents et persistants ainsi qu'une anxiété excessive à l'égard de plusieurs événements ou activités. On considère que les participants dont le score était de 10 ou plus sur l'échelle GAD-7 ont eu des symptômes de trouble d'anxiété généralisée modérée à sévère au cours des deux semaines ayant précédé leur participation à l'enquête. Les données recueillies ne font pas obligatoirement état d'un diagnostic professionnel de trouble d'anxiété généralisée. Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, il est important de noter que les sentiments d'anxiété peuvent être considérés comme des réactions normales et ne sont pas nécessairement des indicateurs d'un trouble de santé mentale à long terme.

Source : Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes, mai 2020 et mars et avril 2020. ISBN : 978-0-660-35104-9 | Numéro au catalogue : 11-627-M

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