

---

# DE NOMBREUX CANADIENS PRENNENT DU POIDS, MANGENT PLUS ET FONT MOINS D'EXERCICE DEPUIS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE

JACK JEDWAB,

PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION D'ÉTUDES CANADIENNES

24 NOVEMBRE 2020

# INTRODUCTION

L'existence d'une pandémie mondiale crée un stress psychologique et les sentiments d'anxiété peuvent être exacerbés par la détérioration des conditions socio-économiques. La distanciation risque de compromettre le confort individuel et la réduction des interactions augmente le sentiment d'isolement.

Ainsi, la pandémie de la COVID 19 constitue une "tempête parfaite" pour le déclin de la santé mentale et entraîne des conséquences négatives sur l'alimentation. On a découvert que le stress augmente l'apport énergétique et que les personnes ayant des interactions sociales limitées sont plus exposées au risque d'obésité. Le confinement peut compromettre la maîtrise de soi et accroître l'alimentation impulsive.

Manger peut être considéré comme un moyen de remédier à des sentiments négatifs et peut donc augmenter dans les conditions actuelles. La restriction des repas en communauté peut entraîner de mauvaises habitudes alimentaires et avoir une influence néfaste sur la nutrition. Et avec la fermeture croissante des gymnases et des centres de remise en forme, une réduction importante des sports de groupe et une plus grande distanciation sociale entraîneront des bouleversements dans le mode de vie, plus particulièrement à l'approche de l'hiver. Dans l'enquête novatrice qui suit, nous documentons la mesure dans laquelle les Canadiens déclarent avoir pris du poids depuis la COVID 19, s'ils mangent plus et s'ils font moins d'exercice. Nous nous penchons sur la mesure dans laquelle c'est le cas pour les personnes anxieuses face à la COVID 19 en fonction de leurs auto-évaluations de la santé mentale.

LES PERSONNES QUI PRENNENT DU POIDS SONT DEUX FOIS PLUS NOMBREUSES QUE CELLES QUI EN PERDENT DEPUIS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE ; LES FEMMES SONT PLUS SUSCEPTIBLES QUE LES HOMMES DE DÉCLARER AVOIR PRIS DU POIDS

Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous avez...									
	Total	Homme	Femme	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65 +
Pris du poids	32%	27%	38%	38%	31%	37%	35%	32%	25%
Perdu du poids	15%	16%	15%	16%	16%	19%	14%	15%	12%
Ni pris ni perdu du poids	51%	56%	46%	46%	49%	42%	50%	52%	61%
Je ne sais pas	2%	2%	2%	0%	4%	2%	1%	2%	2%

LES PERSONNES QUI MANGENT PLUS DEPUIS LA PANDÉMIE L'EMPORTENT SUR CELLES QUI MANGENT MOINS À RAISON DE DEUX POUR UN, LES FEMMES ET LA COHORTE LA PLUS JEUNE ÉTANT LES PLUS SUSCEPTIBLES DE LE FAIRE

Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous...									
	Total	Homme	Femme	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65 +
Mangez plus que d'habitude	28%	23%	32%	36%	28%	33%	32%	23%	19%
Mangez moins que d'habitude	14%	16%	12%	26%	15%	13%	11%	12%	13%
Mangez à peu près la même quantité que d'habitude	58%	61%	56%	38%	57%	54%	57%	65%	69%

# CEUX QUI EXERCENT MOINS SONT PLUS NOMBREUX QUE CEUX QUI EXERCENT PLUS, AVEC UNE MARGE DE DEUX POUR UN

## Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous...

	Total	Man	Woman	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65 +
Faites plus d'exercice que d'habitude	16%	15%	16%	29%	16%	14%	18%	13%	10%
Faites moins d'exercice que d'habitude	33%	33%	32%	45%	34%	38%	29%	28%	31%
Faites les mêmes exercices que d'habitude	39%	41%	38%	23%	36%	34%	44%	46%	44%
Je ne fais aucun exercice	12%	11%	13%	4%	15%	13%	9%	13%	15%

# CEUX QUI ONT LE PLUS PEUR D'AVOIR LA COVID-19 SONT DE LOIN LES PLUS SUSCEPTIBLES DE DIRE QU'ILS ONT PRIS DU POIDS

Avez-vous personnellement peur de contracter la COVID-19 (Coronavirus) ?	Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous avez...				Total
	Pris du poids	Perdu du poids	Ni pris ni perdu du poids	Je ne sais pas	
Très peur	46.3%	15.6%	36.1%	2.0%	100.0%
Un peu peur	32.1%	15.9%	50.4%	1.7%	100.0%
Pas très peur	29.1%	13.4%	56.6%	1.0%	100.0%
Pas peur du tout	21.3%	17.2%	59.8%	1.8%	100.0%
J'ai déjà été exposé au virus	40.0%	30.0%	30.0%		100.0%
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	25.0%	10.0%	35.0%	30.0%	100.0%
Total	32.3%	15.3%	50.5%	1.9%	100.0%

# CEUX QUI ONT LE PLUS PEUR D'AVOIR LA COVID-19 SONT DE LOIN LES PLUS NOMBREUX À DIRE QU'ILS MANGENT PLUS

Avez-vous personnellement peur de contracter la COVID-19 (Coronavirus) ?	Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous...			Total
	Mangez plus que d'habitude	Mangez moins que d'habitude	Mangez à peu près la même quantité que d'habitude	
Très peur	45.7%	16.0%	38.3%	100.0%
Un peu peur	28.3%	14.2%	57.5%	100.0%
Pas très peur	23.4%	12.6%	64.0%	100.0%
Pas peur du tout	12.4%	13.6%	74.0%	100.0%
J'ai déjà été exposé au virus	44.4%	11.1%	44.4%	100.0%
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	15.0%	10.0%	75.0%	100.0%
Total	27.9%	13.9%	58.2%	100.0%

# LES PERSONNES LES PLUS INQUIÈTES D'AVOIR LA COVID 19 ÉTAIENT DE LOIN LES MOINS SUSCEPTIBLES DE S'ENTRAÎNER

Avez-vous personnellement peur de contracter la COVID-19 (Coronavirus) ?	Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous...				Total
	Faites plus d'exercice que d'habitude	Faites moins d'exercice que d'habitude	Faites les mêmes exercices que d'habitude	Je ne fais aucun exercice	
Très peur	13.5%	43.9%	27.9%	14.8%	100.0%
Un peu peur	17.7%	33.8%	39.6%	8.8%	100.0%
Pas très peur	14.8%	28.4%	43.0%	13.8%	100.0%
Pas peur du tout	14.8%	23.1%	45.6%	16.6%	100.0%
J'ai déjà été exposé au virus		55.6%	44.4%		100.0%
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	10.0%	40.0%	30.0%	20.0%	100.0%
Total	15.7%	33.0%	39.2%	12.1%	100.0%

# LES PERSONNES DÉCLARANT AVOIR UNE MAUVAISE SANTÉ MENTALE DEPUIS LA COVID-19 SONT LES PLUS SUSCEPTIBLES DE DIRE QU'ELLES ONT PRIS DU POIDS

Depuis le début de la crise de la COVID-19, comment évaluez-vous votre santé mentale ?	Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous avez...				Total
	Pris du poids	Perdu du poids	Ni pris, ni perdu du poids	Je ne sais pas	
Excellente	22.3%	14.3%	62.9%	0.6%	100.0%
Très bonne	30.4%	18.1%	50.7%	0.8%	100.0%
Bonne	32.9%	11.7%	53.4%	2.1%	100.0%
Mauvaise	39.1%	26.6%	34.2%		100.0%
Très mauvaise	44.4%	18.5%	33.3%	3.7%	100.0%
Je ne sais pas / Je ne veux pas répondre	39.4%		39.4%	21.2%	100.0%
Total	32.4%	15.3%	50.5%	1.8%	100.0%

# LES PERSONNES DÉCLARANT ÊTRE EN MAUVAISE SANTÉ MENTALE DEPUIS LA COVID 19 SONT LES PLUS SUSCEPTIBLES DE DIRE QU'ELLES MANGENT PLUS QUE D'HABITUDE

Depuis le début de la crise de la COVID-19, comment évaluez-vous votre santé mentale ?	Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous...			Total
	Mangez plus que d'habitude	Mangez moins que d'habitude	Mangez à peu près la même quantité que d'habitude	
Excellente	13.1%	12.0%	74.9%	100.0%
Très bonne	26.9%	12.8%	60.3%	100.0%
Bonne	30.7%	11.7%	57.7%	100.0%
Mauvaise	27.7%	24.5%	47.8%	100.0%
Très mauvaise	42.6%	29.6%	27.8%	100.0%
Je ne sais pas / Je ne veux pas répondre	30.3%	6.1%	63.6%	100.0%
Total	27.8%	14.0%	58.1%	100.0%

# LES PERSONNES DÉCLARANT QUE LEUR SANTÉ MENTALE EST MAUVAISE DEPUIS LA COVID-19 SONT LES PLUS SUSCEPTIBLES DE DIRE QU'ELLES FONT MOINS D'EXERCICE QUE D'HABITUDE

Depuis le début de la crise de la COVID-19, comment évaluez-vous votre santé mentale ?	Depuis le début de la pandémie, diriez-vous que vous...				Total
	Faites plus d'exercice que d'habitude	Faites moins d'exercice que d'habitude	Faites les mêmes exercices que d'habitude	Je ne fais aucun exercice	
Excellente	20.7%	21.3%	50.0%	8.0%	100.0%
Très bonne	19.5%	29.5%	40.7%	10.3%	100.0%
Bonne	12.8%	34.7%	39.1%	13.4%	100.0%
Mauvaise	13.7%	39.9%	32.8%	13.7%	100.0%
Très mauvaise	20.4%	48.1%	20.4%	11.1%	100.0%
Je ne sais pas / Je ne veux pas répondre	11.8%	29.4%	38.2%	20.6%	100.0%
Total	15.6%	32.9%	39.3%	12.1%	100.0%

# MÉTHODOLOGY

Enquête en ligne au moyen de la technologie des entretiens en ligne assistés par ordinateur (CAWI).

Du 29 au 31 octobre 2020, 1516 Canadiens ont été interrogés via un panel web par Léger marketing en partenariat avec l'Association d'études canadiennes. À partir des données du recensement de 2016, les résultats ont été pondérés selon le sexe, l'âge, la langue maternelle, la région, le niveau d'éducation et la présence d'enfants dans le ménage afin d'assurer un échantillon représentatif de la population. Aucune marge d'erreur ne peut être associée à un échantillon non probabiliste (panel Web dans le cas présent). Toutefois, à des fins de comparaison, un échantillon probabiliste de 1500 répondants aurait une marge d'erreur de  $\pm 2,52\%$ , 19 fois sur 20

Les résultats de recherche présentés ici sont en parfaite conformité avec les normes du CRIC sur les études d'opinion publique et les exigences de divulgation.

© 2020 Association d'études canadiennes  
Tous droits réservés

**Auteur : Jack Jedwab**

Créé le 24 novembre 2020



[www.acs-aec.ca](http://www.acs-aec.ca)