

LE **CISS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

CHANGEMENTS DANS LES HABITUDES DE VIE
ET LES COMPORTEMENTS À L'ÉGARD DE LA
SANTÉ DURANT LA PANDÉMIE
Région des Laurentides

Équipe surveillance-recherche-
évaluation
22 juillet 2021

Québec 

Sommaire

- Ce document explore l'évolution d'habitudes de vie et de comportements durant la pandémie
- Le choix des habitudes de vie et comportements présentés a été fait selon la disponibilité de données régionales récentes
- Trois types d'information sont présentés pour les habitudes de vie et comportements retenus:
 - La variation comparé à la situation d'avant la pandémie
 - La situation régionale la plus récente
 - La comparaison avec l'ensemble du Québec

Sources

Durette G. et al. (2021), Habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids en contexte de COVID-19 : portrait de la situation et pistes d'action. INSPQ, avril 2021

Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 25 décembre 2020 au 6 janvier 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-janvier-2021>

Sondage de l'INSPQ sur la consommation de cannabis, tabac et alcool durant la pandémie effectué du 2 au 4 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/consommation-mai-2021>

Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 16 au 28 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

Sondage de l'INSPQ sur la consommation de cannabis, tabac et alcool durant la pandémie effectué du 25 décembre 2020 au 6 janvier 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/consommation-fevrier-2021>

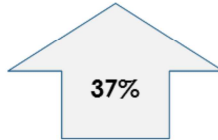
Université de Sherbrooke et coll., Généreux, M. et coll., Enquête québécoise sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19, Résultats de la 3e phase, février 2021

Introduction

- Plusieurs habitudes de vies et comportements sont associés à des **maladies chroniques**
- Il s'agit donc de **déterminants** importants de la santé
- On observe des **changements néfastes** pour la santé dans les habitudes et les comportements d'une partie de la population durant la pandémie
- Plusieurs de ces changements sont plus importants pour certains groupes (les jeunes, les femmes, les télétravailleurs)

La consommation de cigarettes a augmenté pour plus d'un tiers des fumeurs adultes

Laurentides



A augmenté

Pour le Québec

Augmentation plus importante chez les fumeurs de:

18-24 ans (49%)

25-44 ans (44%)

Consommation de cigarette et vapotage en 2021

24% de la population de 18 ans et plus

35% chez les jeunes de 18 à 24 ans

Québec 

Notes

Le tabagisme constitue la première cause de mortalité évitable. La moitié des jeunes fumeurs mourront d'une maladie causée par leur consommation de tabac (Ministère de la Santé et des Services sociaux. Effets du tabagisme sur la santé. Gouvernement du Québec, 2013, cité ds. CISSS des Laurentides. Bulletin Cible santé. Les habitudes de vies des adolescents de la région des Laurentides. Des constats préoccupants. Vol. 1 No. 1, octobre 2013
https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciass_laurentides/Sante_Publique/Donnees_sur_la_population/Bulletins_Cible_Sante/Bulletin_hab_vie_jeunes.pdf)

Sources

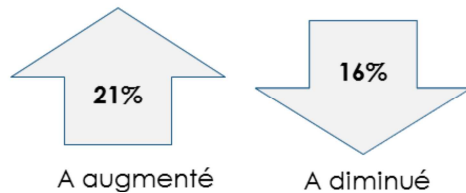
Sondage de l'INSPQ sur la consommation de cannabis, tabac et alcool durant la pandémie effectué du 2 au 4 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/consommation-mai-2021>

Université de Sherbrooke et coll., Généreux, M. et coll., Enquête québécoise sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19, Résultats de la 3e phase, février 2021

La consommation d'alcool a augmenté pour plus d'un cinquième des buveurs adultes

Laurentides



Consommation excessive d'alcool une fois ou plus par mois en 2021

30% de la population de **18 ans et plus**
34% chez les **18 à 24 ans**

Pour le Québec

Consommation excessive
d'alcool une fois ou plus par
mois en 2021

28% de la population de **18 ans
et plus**
31% chez les **18 à 24 ans**

Québec

Notes

La consommation d'alcool est associée à plusieurs problèmes sociaux et de santé (INSPQ, Dossier alcool et santé. Les conséquences de la consommation d'alcool. [en ligne]:<https://www.inspq.qc.ca/substances-psychoactives/alcool/dossier/alcool-sequences-consommation>)

Un épisode de **consommation excessive d'alcool** réfère à la consommation de 5 verres ou plus en une même occasion (un verre de bière, de vin ou d'un mélange alcoolisé contenant plus d'une once et demie de spiritueux)

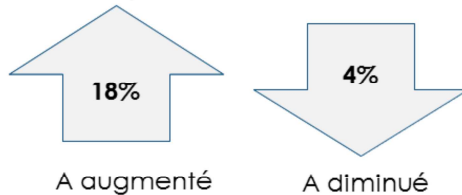
Sources

Université de Sherbrooke et coll., Généreux, M. et coll., Enquête québécoise sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19, Résultats de la 3e phase, février 2021

La consommation de cannabis a augmenté pour près d'un cinquième des consommateurs de 18-24 ans

Laurentides

Population de 18 à 24 ans



A augmenté

A diminué

Consommation de cannabis en 2021

19% de la population de 18 ans et plus
33% chez les 18 à 24 ans

Pour le Québec

Population de 18 à 24 ans

Consommation de cannabis
35%

Augmentation de la
consommation durant la
pandémie
14%

Diminution de la consommation
durant la pandémie
12%

Québec 

Notes

La consommation de cannabis peut entraîner de nombreux problèmes de santé, notamment des effets neurologiques et cognitifs, des effets sur la santé mentale, des cancers. (INSPQ, Les conséquences de la consommation du cannabis [en ligne]:

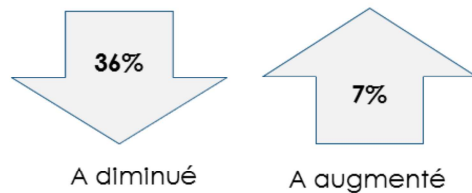
<https://www.inspq.qc.ca/cannabis/effets-potentiels-sur-la-sante>)

Sources

Université de Sherbrooke et coll., Généreux, M. et coll., Enquête québécoise sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19, Résultats de la 3e phase, février 2021

La qualité du sommeil s'est détériorée pour plus d'un tiers des adultes

Laurentides



Avant la pandémie

12% des adultes des Laurentides n'avaient pas un sommeil réparateur en 2017-2018

Pour le Québec

La qualité du sommeil a diminué surtout chez les 18-24 ans

Diminution 46%
Augmentation 14%

Notes

Un sommeil insuffisant (de courte durée et de pauvre qualité) est associé à un éventail d'effets néfastes sur la santé, y compris l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les blessures, la mortalité toutes causes confondues, la dépression, l'irritabilité et une diminution du mieux-être. (Institute of Medicine Committee on Sleep Medicine and Research, H.R. Colten et B.M. Altevogt dans *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*, Washington, D.C., The National Academies Press, 2006, cité ds. Chaput et al. Rapport sur la santé. Durée et qualité du sommeil chez les Canadiens âgés de 18 à 79 ans. Statistique Canada, septembre 2017. Consulté en ligne à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017009/article/54857-fra.htm>)

Sources

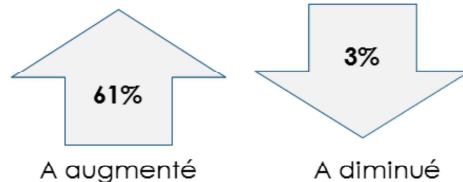
Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 2 au 14 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2017-2018

Le temps consacré aux écrans a augmenté pour près des deux tiers des adultes

Laurentides



Avant la pandémie

46% des adultes des Laurentides avaient passé plus de 2 heures devant un écran, assis ou couchés, durant leur temps libre des jours travaillés en 2017-2018

Pour le Québec

Le temps consacré aux écrans a augmenté davantage chez

- les **18-24 ans** (+81%)
- les **femmes** (+68%)

Note

Bien que la plupart de ces usages soient de nature utilitaire, ils viennent s'additionner aux loisirs sur écrans pouvant mener à des impacts sur la santé physique et mentale. En effet, une utilisation intensive des écrans (plus de 4 heures par jour pour le loisir) est associée à une moins bonne santé mentale et physique, davantage de difficultés de sommeil, plus de détresse psychologique et une moins bonne qualité de vie. (Durette et al., 2021, p. 5).

Sources

Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 2 au 14 avril 2021

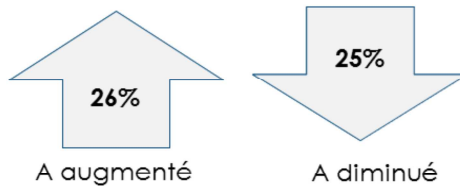
<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2017-2018

Durette G. et al. (2021), Habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids en contexte de COVID-19 : portrait de la situation et pistes d'action. INSPQ, avril 2021, p. 4-5

La consommation de malbouffe: une double tendance

Laurentides



Avant la pandémie

Pas de donnée populationnelle sur la consommation de malbouffe avant la pandémie

Pour le Québec

L'augmentation de la consommation de malbouffe est plus importante chez les **18-24 ans**

Augmentation **48%**
Diminution **16%**

Québec

Note

La consommation de malbouffe deux fois ou plus par semaine est associée à l'obésité et à d'autres mesures négatives de santé chez les jeunes (Robitaille É. et al., L'environnement alimentaire autour des écoles publiques et la consommation de la malbouffe le midi par des élèves québécois du secondaire, INSPQ, 2015. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2050>)

Sources

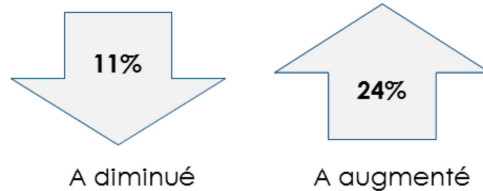
Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 2 au 14 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

Durette G. et al. (2021), Habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids en contexte de COVID-19 : portrait de la situation et pistes d'action. INSPQ, avril 2021, p. 5-6

Une amélioration: la consommation de fruits et légumes a augmenté chez près du quart des adultes

Laurentides



Avant la pandémie

Environ 40% des **adultes** de la région des Laurentides consommaient au moins 5 fruits et légumes par jour en 2015-2016

Pour le Québec

Les variations sont plus prononcées chez les **18-24 ans**
Diminution **16%**
Augmentation **29%**

Notes

Une consommation insuffisante de fruits et de légumes est associée à une augmentation du risque de développer une maladie chronique telle qu'une maladie cardiovasculaire ou un cancer (ASSS des Laurentides, Portrait de santé de la population de la région des Laurentides - De la connaissance à l'action, Saint-Jérôme, Direction de santé publique des Laurentides, 2013

https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciss_laurentides/Sante_Publique/Donnees_sur_la_population/Portraits_Sante/Portrait_regional_2013_corrige_fev_2014.pdf)

Sources

Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 2 au 14 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

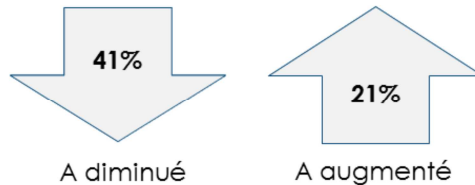
Plante C, Blanchet C, Rochette L (2019), *La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide alimentaire canadien*. INSPQ, ds. Durette G. et al. (2021), *Habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids en contexte de COVID-19 : portrait de la situation et pistes d'action*. INSPQ, avril 2021, p. 7

<https://www.inspq.qc.ca/publications/2616>

Statistique Canada, Enquête sur la santé des collectivités canadiennes 2015-2016

L'activité physique a diminué pour quatre adultes sur dix

Laurentides



Activité physique en 2021

Les **variations** sont semblables pour tous les groupes d'âge de la région
Près de la moitié (**49%**) **des adultes** pratiquent de l'activité physique 30 minutes ou plus par jour

Pour le Québec

Les variations sont plus prononcées chez les **18-24 ans**

Diminution **48%**
Augmentation **24%**

18 ans et plus

Diminution **43%**
Augmentation **20%**

Notes

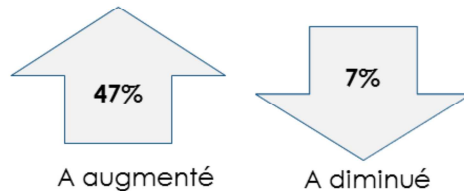
L'activité physique aide à prévenir des problèmes majeurs de santé comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers ainsi que le surpoids et l'obésité (ASSS des Laurentides, Portrait de santé de la population de la région des Laurentides - De la connaissance à l'action, Saint-Jérôme, Direction de santé publique des Laurentides, 2013
https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciss_laurentides/Sante_Publique/Donnees_sur_la_population/Portraits_Sante/Portrait_regional_2013_corrige_fev_2014.pdf)

Source

Université de Sherbrooke et coll., Généreux, M. et coll., Enquête québécoise sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19, Résultats de la 3e phase, février 2021

La préoccupation à l'égard du poids a augmenté pour près de la moitié des adultes

Laurentides



Avant la pandémie

En 2014-2015, environ **55%** des **adultes** de la région avaient une préoccupation à l'égard du poids (a tenté de perdre, de gagner ou de maintenir son poids)

Pour le Québec

La préoccupation à l'égard du poids a augmenté davantage chez

- les **18-44 ans** (+51%)
- les **femmes** (+51%)

Note

La perception à l'égard de son poids reflète la satisfaction qu'a une personne de son image corporelle. (...) Une préoccupation excessive à l'égard du poids peut inciter à faire plusieurs tentatives pour perdre du poids, dont certaines peuvent présenter des risques pour la santé (...) La perception du poids est associée avec la détresse psychologique (Camirand, H. et al., L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015: pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Institut de la statistique du Québec, 2016)

<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population-2014-2015-pour-en-savoir-plus-sur-la-sante-des-quebecois-resultats-de-la-deuxieme-edition.pdf>

Sources

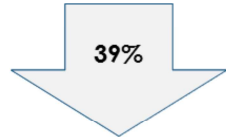
Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 2 au 14 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015, ds. Durette G. et al. (2021), Habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids en contexte de COVID-19 : portrait de la situation et pistes d'action. INSPQ, avril 2021, p. 7

Détérioration simultanée de 3 habitudes de vie ou plus pour plus des deux tiers des adultes

Laurentides



3 habitudes de vie
ou plus se sont
détériorées

Pour le Québec

Proportion plus importante
chez les groupes d'âge de

- 18-24 ans (60%)
- 25-44 ans (50%)

Comparé à l'ensemble de la
population (42%)

Notes

Les habitudes de vies considérées dans cet indicateur sont:

- la qualité du sommeil
- le temps consacré aux écrans
- la consommation de malbouffe
- la consommation de fruits et de légumes
- la pratique d'activité physique
- la préoccupation à l'égard du poids

Sources

Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 2 au 14 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

Durette G. et al. (2021), Habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids en contexte de COVID-19 : portrait de la situation et pistes d'action. INSPQ, avril 2021, p. 9

Des enjeux chez les télétravailleurs

- Détérioration d'habitudes de vie chez les **télétravailleurs** vs l'ensemble de la population

Habitudes de vie et comportements	Télétravailleurs	Ensemble de la population
Augmentation du tabagisme	46%	38%
Diminution du sommeil	41%	36%
Augmentation du temps écran	72%	64%
Augmentation de la malbouffe	34%	28%
Diminution de l'activité physique	44%	38%
Préoccupation accrue face au poids	53%	45%
Détérioration de 4 habitudes ou +	30%	23%

Notes

- Concernant le **tabagisme**, il y a, à la base, moins de fumeurs chez les télétravailleurs que chez l'ensemble des répondants (7% vs 10%). Cependant, plus de télétravailleurs fumeurs ont augmenté leur consommation de tabac.
- Il est possible que le profil des télétravailleurs (notamment le groupe d'âge, le sexe, le type de travail) explique en partie leurs écarts avec l'ensemble des répondants.

Les habitudes de vies considérées dans l'indicateur Détérioration de 4 habitudes ou plus sont:

- la qualité du sommeil
- le temps consacré aux écrans
- la consommation de malbouffe
- la consommation de fruits et de légumes
- la pratique d'activité physique
- la préoccupation à l'égard du poids

Sources

Sondage de l'INSPQ sur les attitudes et comportements des adultes québécois. Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids effectué du 2 au 14 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>

Sondage de l'INSPQ sur la consommation de cannabis, tabac et alcool durant la pandémie effectué du 2 au 4 avril 2021

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/consommation-mai-2021>

Conclusion

- Au cours de la pandémie, plusieurs habitudes de vie et comportements se sont détériorés chez une partie significative de la population
- Cette tendance peut affecter l'évolution de l'état de santé
- Les **jeunes** sont souvent plus concernés par la l'évolution d'habitudes de vie et de comportements néfastes pour la santé
- On remarque aussi des enjeux particuliers pour les **femmes** et les **télétravailleurs**
- La solution passe en grande partie par un travail de **prévention et de promotion** adapté à la situation et aux groupes concernés
- L'évolution des habitudes de vie en contexte de déconfinement serait à surveiller