



# Rapport de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé

Rapport spécial sur le bien-être physique

Canada | Avril 2023

 **TELUS**<sup>MD</sup> Santé

# Table des matières

<b>1. Ce que vous devez retenir concernant avril 2023 .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Indice de santé mentale .....</b>	<b>5</b>
Risque pour la santé mentale .....	6
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ....	7
Anxiété .....	8
Isolement .....	9
Productivité .....	10
Questionnaires et non-questionnaires .....	11
Santé mentale par sexe et par âge .....	12
Santé mentale par situation d'emploi .....	12
Fonds d'urgence .....	12
<b>3. Indice de santé mentale par province .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Indice de santé mentale par secteur d'activité .....</b>	<b>15</b>
<b>5. Pleins feux sur .....</b>	<b>16</b>
Santé mentale autodéclarée .....	16
Santé physique autodéclarée .....	17
Incidence de la santé physique sur la santé mentale .....	18
Activité physique .....	21
Problèmes de santé physique qui nuisent au travail .....	25
Satisfaction du niveau des soins de santé .....	28
<b>6. Aperçu de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé .....</b>	<b>30</b>
Méthodologie .....	30
Calculs .....	30
Données et analyses supplémentaires .....	30

# Ce que vous devez retenir concernant avril 2023.

## 1. Un tiers des travailleurs au Canada présentent un risque élevé de problème de santé mentale, soit plus de deux fois le taux enregistré avant la pandémie.

- Affichant un score de 64,6, la santé mentale des travailleurs au Canada s'est légèrement améliorée par rapport au mois précédent.
- Si les scores liés à la dépression, à l'anxiété, à l'isolement et à la productivité au travail ont tous connu une baisse par rapport au mois précédent, on a pu constater une légère amélioration de la santé mentale, principalement en raison d'un plus grand optimisme.
- 32 pour cent présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 pour cent présentent un risque modéré et 25 pour cent ont un faible risque de souffrir d'une maladie mentale.
- Les scores secondaires de santé mentale ont baissé en Colombie-Britannique, en Saskatchewan, au Manitoba et à Terre-Neuve-et-Labrador; alors que les scores des autres provinces sont demeurés les mêmes ou ont connu une amélioration.

- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur par rapport aux travailleurs du secteur des services et des travailleurs de bureau.
- Les gestionnaires et les non-gestionnaires présentent des scores de santé mentale pratiquement identiques.

## 2. Plus d'un travailleur sur dix indique une détérioration de sa santé mentale ou des problèmes de santé mentale importants.

- Les scores de santé mentale des travailleurs signalant une détérioration de leur santé mentale ou des problèmes de santé mentale importants sont inférieurs d'au moins 43 points par rapport aux travailleurs indiquant une bonne santé mentale et inférieurs d'au moins 29 points à la moyenne nationale.
- Les femmes sont 70 pour cent plus susceptibles que les hommes de signaler une détérioration de leur santé mentale.
- Les ouvriers sont plus susceptibles que les travailleurs de bureau et ceux du secteur des services à indiquer que leur santé mentale s'est détériorée.
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont plus susceptibles que les travailleurs de moins de 40 ans de signaler être en bonne santé mentale.



### ne font pas d'exercice.

Les scores de santé mentale de ce groupe sont beaucoup plus bas que ceux des personnes qui font de l'exercice pratiquement tous les jours.



heures d'exercice d'intensité vigoureuse par semaine, c'est à partir de ce point que les scores de santé mentale s'améliorent.



sont **insatisfaits du niveau des soins de santé** auxquels ils ont accès.



font état d'un **déclin de leur santé physique ou de problèmes de santé physique** importants.

### 3. Près d'un travailleur sur sept indique une détérioration de sa santé physique ou éprouver des problèmes de santé physique importants.

- Les scores de santé mentale des travailleurs signalant une détérioration de leur santé physique ou des problèmes de santé physique importants sont inférieurs d'au moins 30 points par rapport aux travailleurs indiquant une bonne santé physique et d'au moins 19 points inférieurs à la moyenne nationale.
- 31 pour cent des travailleurs citent la motivation ou le manque d'énergie comme le principal obstacle qui les empêchent de faire de l'exercice régulièrement.
- 19 pour cent ne font pas d'exercice et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de neuf points à celui des travailleurs qui pratiquent une activité physique quatre fois ou plus par semaine.
- 13 pour cent des travailleurs indiquent qu'ils font de l'exercice en vue d'améliorer leur santé mentale ou d'en prendre soin.
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont plus enclins à faire de l'exercice dans le but de rester en santé, alors que les travailleurs de moins de 40 ans ont plus de chances d'en faire pour améliorer leur apparence ou en prendre soin.

### 4. Un tiers des répondants indique qu'une meilleure qualité de sommeil serait ce qui les aiderait le plus à gérer leur santé physique, tout juste devant l'accès à des aliments nutritifs abordables.

- 81 pour cent croient que l'activité physique a une incidence positive sur leur santé mentale.
- La majorité des travailleurs indique qu'ils font de l'exercice d'intensité vigoureuse moins d'une heure et demie par semaine. Cependant, on peut constater une remontée des scores de santé mentale chez les personnes qui pratiquent un exercice d'intensité vigoureuse au moins 3,5 heures par semaine.
- 10 pour cent indiquent que la gestion de leur santé physique commence par s'occuper de leur santé mentale; le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de 14 points à la moyenne nationale.
- 15 pour cent des travailleurs présentent un problème de santé physique qui nuit à leur travail.
- Parmi les travailleurs aux prises avec un problème de santé physique nuisant à leur travail, 34 pour cent indiquent que leur employeur n'est pas au courant de cette situation ou n'en sont pas sûrs.

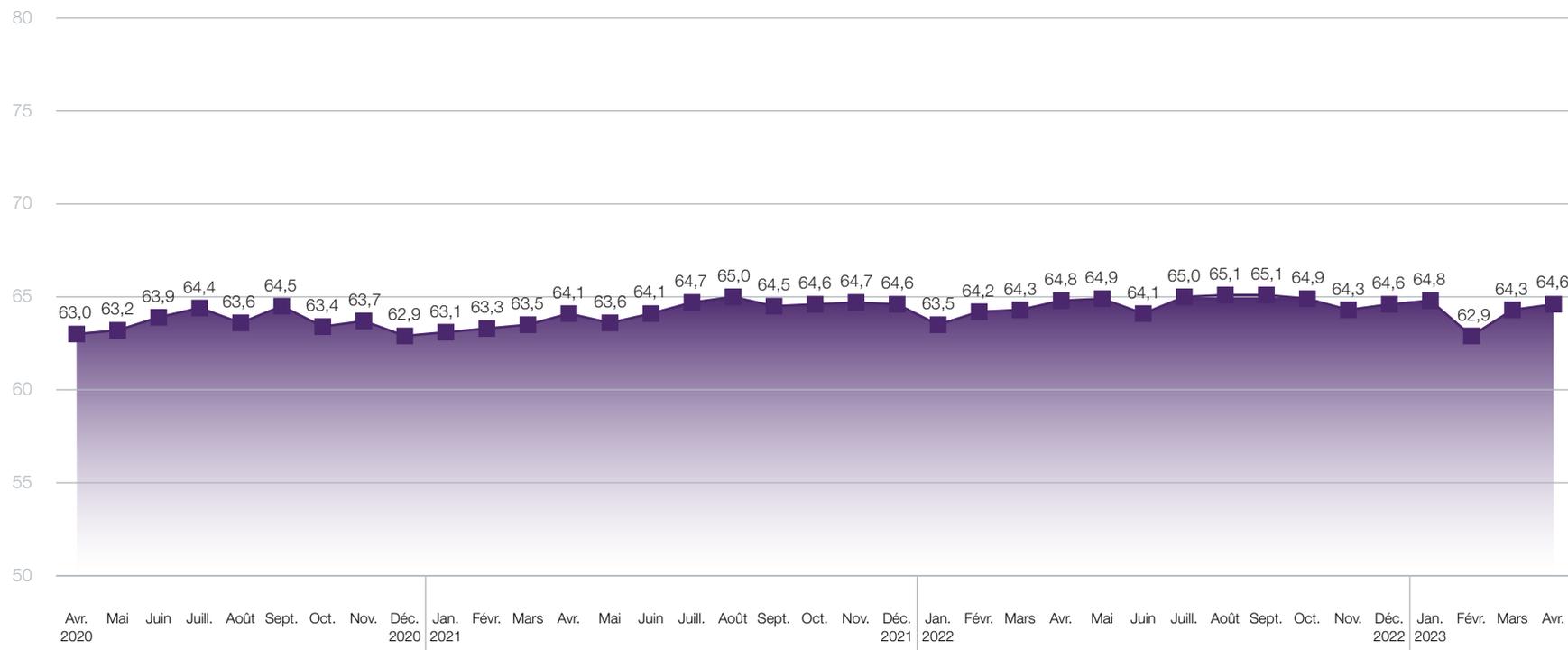
### 5. Un travailleur sur six n'est pas satisfait du niveau des soins de santé auxquels il a accès.

- Le score de santé mentale des travailleurs qui ne sont pas satisfaits des soins de santé auxquels ils ont accès affiche un score inférieur de 13 points par rapport aux travailleurs satisfaits et un score inférieur de neuf points à la moyenne nationale.
- Les femmes sont 50 pour cent plus nombreuses que les hommes à être insatisfaites du niveau des soins de santé auxquels elles ont accès.
- 38 pour cent des travailleurs insatisfaits signalent les longs délais d'attente pour obtenir un traitement.
- 11 pour cent reconnaissent qu'avoir accès à un médecin de famille serait ce qui les aiderait le plus à gérer leur santé physique.

# Indice de santé mentale.

L'Indice de santé mentale (ISM) global pour avril 2023 s'établit à 64,6. La santé mentale des travailleurs au Canada s'est légèrement améliorée par rapport au mois précédent.

ISM : mois actuel Avril 2023	Mars 2023
64,6	64,3

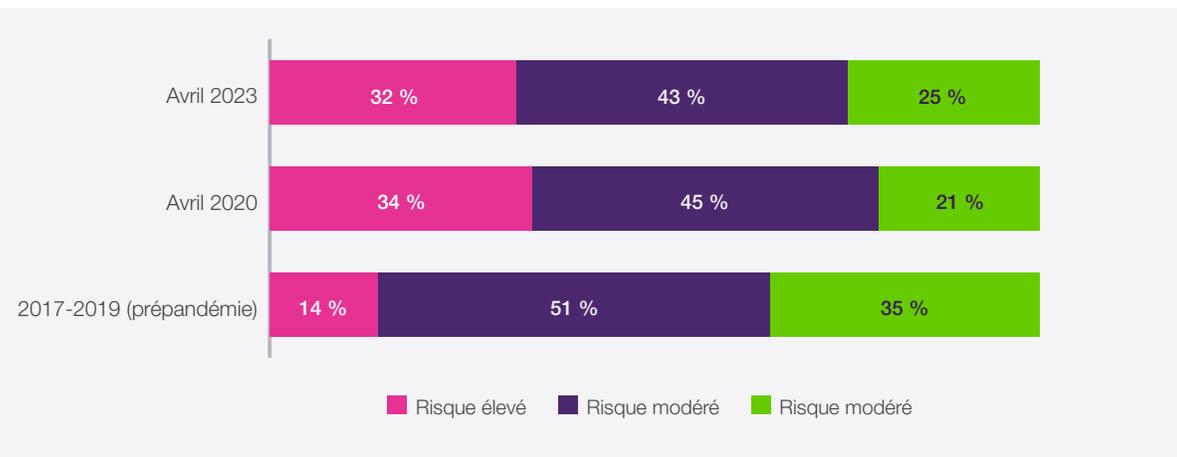


- 0-49 : santé mentale à risque
- 50-79 : santé mentale précaire
- 80-100 : santé mentale optimale



## Risque pour la santé mentale.

En avril 2023, 32 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 pour cent présentent un risque modéré et 25 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Trois ans après la publication du premier rapport de l'Indice, en avril 2020, vers le début de la pandémie de COVID-19, on observe seulement une légère réduction de la proportion d'employés présentant un risque élevé (2 pour cent) et une amélioration modeste (4 pour cent) du nombre de personnes présentant un faible risque.



Le pourcentage de répondants ayant reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression est d'environ 30 pour cent dans le groupe présentant un risque élevé, de 7 pour cent dans celui présentant un risque modéré, et de 1 pour cent dans celui présentant un risque faible.

## Scores secondaires de l'Indice de santé mentale.

Pour l'ensemble de l'année, le score secondaire de l'Indice de santé mentale le plus faible correspond à la mesure du risque d'anxiété (57,0). Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (59,6), à la productivité (60,7), à la dépression (62,4), à l'optimisme (67,4) et au risque financier (69,6). La santé psychologique générale (72,6) demeure le score de santé mentale le plus favorable en avril 2023.

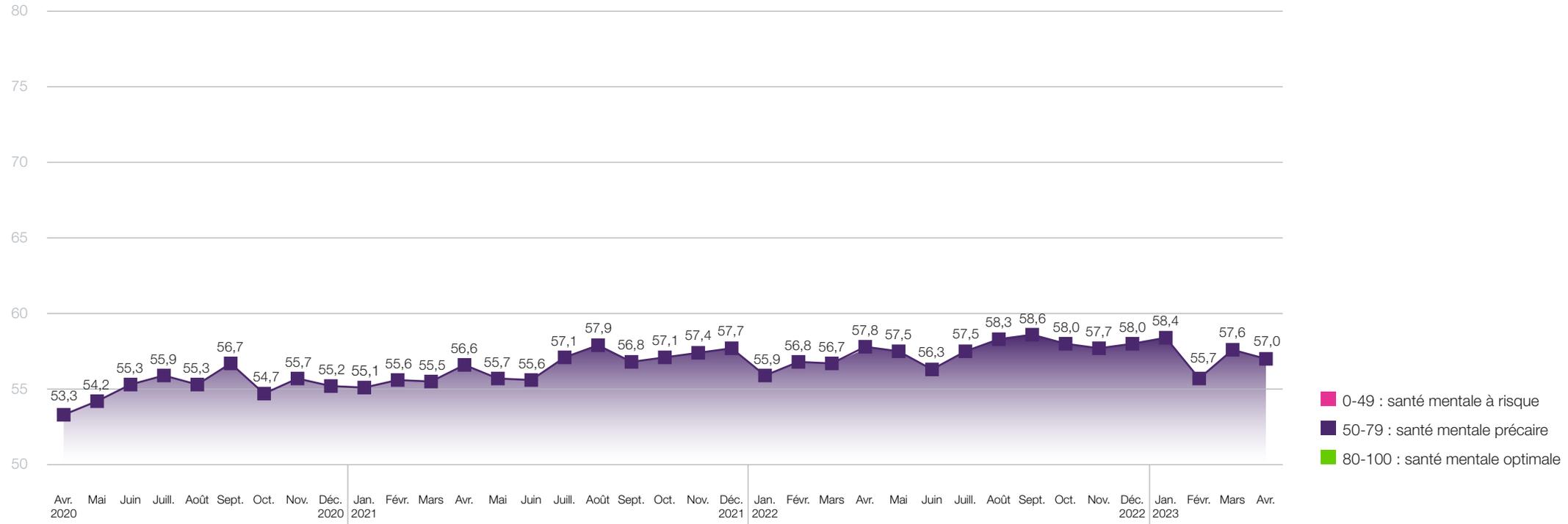
- Pour le douzième mois consécutif, l'anxiété, l'isolement et la productivité correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas.
- Les scores secondaires de l'anxiété, de la dépression, de l'isolement et de la productivité ont diminué par rapport au mois précédent.
- La détérioration la plus marquée correspond au score secondaire de la productivité, avec une baisse de 1,8 point depuis mars 2023.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Avril 2023	Mars 2023
Anxiété	57,0	57,6
Isolement	59,6	60,6
Productivité	60,7	62,5
Dépression	62,4	62,8
Optimisme	67,4	65,9
Risque financier	69,6	68,3
Santé psychologique	72,6	71,5



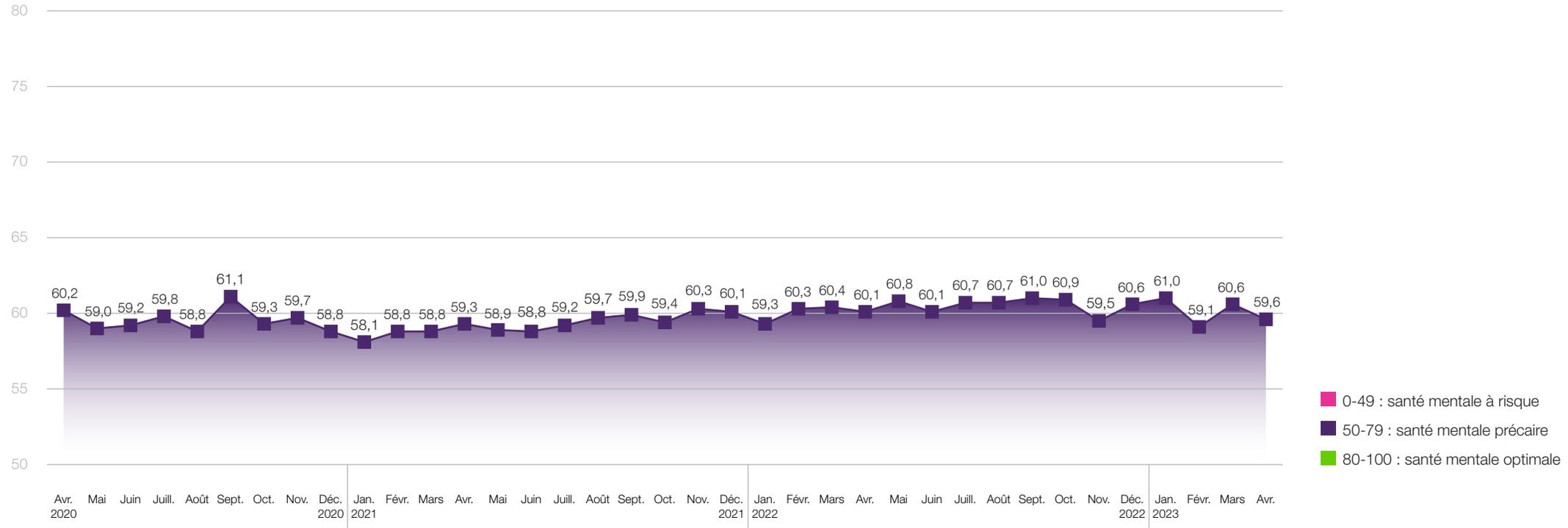
## Anxiété

Le score secondaire lié à l'anxiété fluctue depuis le lancement de l'Indice en avril 2020. Après avoir atteint un sommet en septembre 2022, le score relatif à l'anxiété a fléchi jusqu'en novembre 2022. Après deux mois d'améliorations modestes, le score secondaire lié à l'anxiété a connu une forte baisse en février 2023. Une amélioration considérable de 1,9 point a été observée en mars 2023. Après cette amélioration notable, ce score secondaire s'est détérioré en avril et demeure le score secondaire de santé mentale le plus bas pour le douzième mois consécutif.



## Isolement

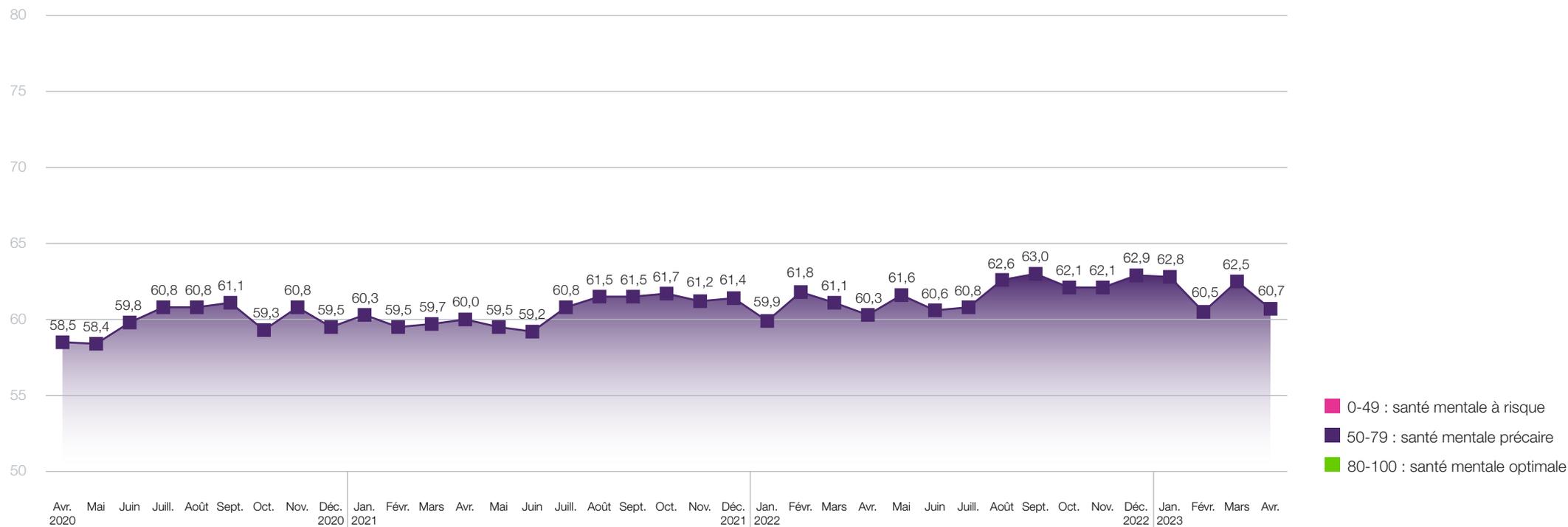
Bien qu'il s'améliore graduellement depuis septembre 2022, le score secondaire relatif à l'isolement a connu une seule augmentation notable depuis le lancement de l'Indice en avril 2020 et celle-ci remonte à septembre 2020. Après une baisse d'un point en novembre 2022, ce score secondaire a connu un rebond jusqu'en janvier 2023. Cette augmentation a été suivie d'une forte baisse de 1,9 point en février, après quoi le score lié à l'isolement a fortement rebondi en mars 2023, pour ensuite perdre un point en avril.



## Productivité

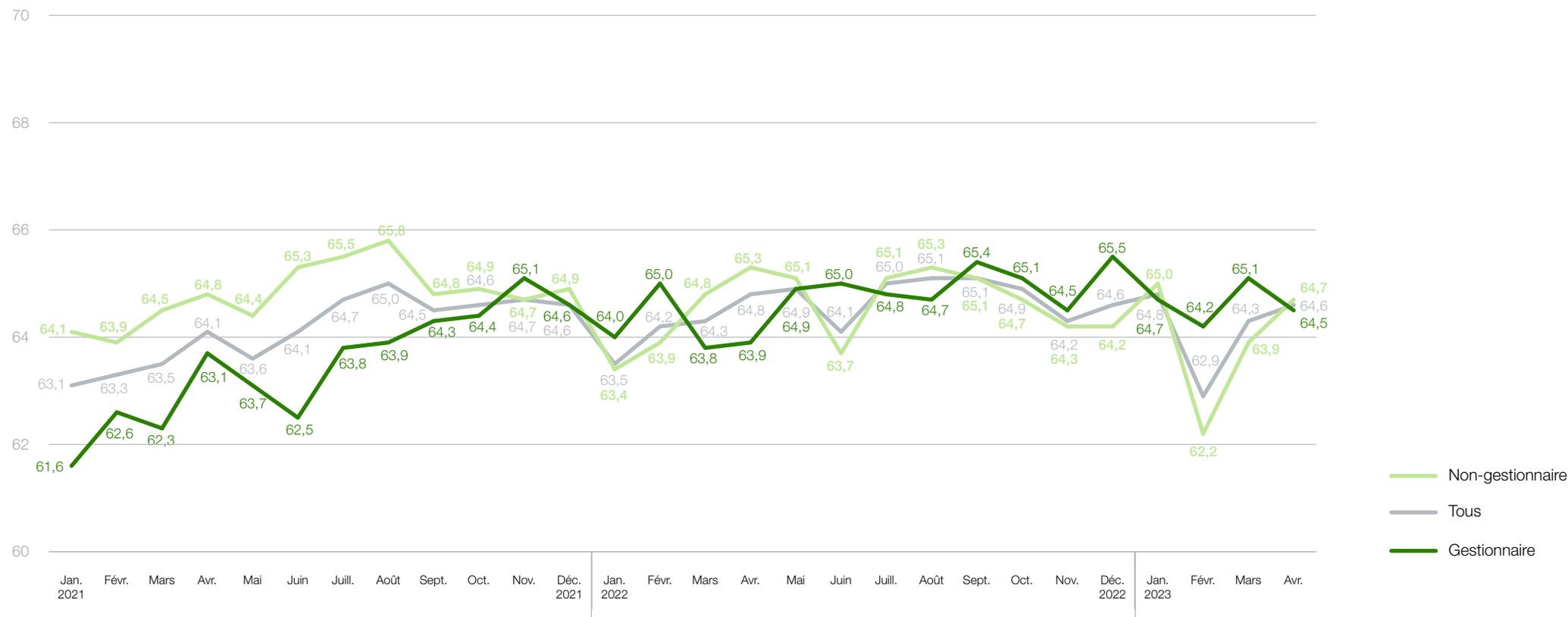
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Il est instable, mois après mois, depuis le lancement de l'ISM en avril 2020, ayant connu plusieurs périodes d'amélioration qui ont été suivies de déclin. Dans l'ensemble, l'incidence de la santé mentale sur la productivité a diminué. À l'instar d'autres scores secondaires, le score lié à la productivité a connu une forte baisse en février 2023, mais a gagné deux points en mars. En avril 2023, le score lié à la productivité a de nouveau connu une forte baisse, soit de 1,8 point, pour s'établir à 60,7.



## Gestionnaires et non-gestionnaires.

De janvier à octobre 2021, les scores de santé mentale des gestionnaires étaient plus faibles que ceux des non-gestionnaires et inférieurs à la moyenne canadienne. La tendance s'est renversée en novembre 2021, les gestionnaires affichant un score de santé mentale moyen légèrement plus élevé que celui des non-gestionnaires. De mars à mai 2022, les gestionnaires affichaient de nouveau un score de santé mentale plus bas que celui des non-gestionnaires, mais cette tendance s'est une fois de plus inversée en juin 2022. Depuis juillet 2022, les gestionnaires et les non-gestionnaires présentent des scores de santé mentale similaires. La santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires s'est fortement détériorée en février 2023, mais a connu une amélioration marquée en mars. En avril 2023, on a observé une diminution du score de santé mentale des gestionnaires, tandis que celui des non-gestionnaires s'est amélioré pour correspondre à la moyenne nationale.



## Santé mentale par sexe et par âge.

- Depuis le lancement de l'ISM, le score de santé mentale des femmes est beaucoup plus bas que celui des hommes. En avril 2023, le score de santé mentale des femmes est de 62,3 comparativement à 66,9 pour les hommes.
- Depuis avril 2020, les scores de santé mentale s'améliorent avec l'âge.
- On observe des différences entre les scores de santé mentale des personnes avec et sans enfants depuis le lancement de l'Indice, en avril 2020. Près de trois ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (60,9) que ceux qui n'en ont pas (66,2).

## Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, 5 pour cent des participants sont sans emploi et 8 pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail<sup>1</sup>.
- Les participants dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (51,4), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (55,7), de ceux présentement sans emploi (62,2) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (65,7).
- Les gestionnaires (64,5) et les non-gestionnaires (64,7) présentent des scores de santé mentale pratiquement identiques.
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur (61,0) comparativement aux travailleurs du secteur des services (65,0) et des travailleurs de bureau (65,4).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (69,3).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 5 001 et 10 000 employés affichent le score de santé mentale le plus faible (61,5).



## Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (50,7) que l'ensemble du groupe (64,6). Ceux qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 70,5.

<sup>1</sup> Les participants à l'établissement de l'ISM qui travaillent depuis les six derniers mois sont inclus dans le sondage.



Situation d'emploi	Avr. 2023	Mars 2023
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	65,7	65,3
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	55,7	55,1
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	51,4	51,1
Présentement sans emploi	62,2	62,1

Groupe d'âge	Avr. 2023	Mars 2023
20 à 29 ans	52,2	53,7
30 à 39 ans	58,1	58,5
40 à 49 ans	62,4	61,4
50 à 59 ans	66,3	65,8
60 à 69 ans	73,1	71,7

Nombre d'enfants	Avr. 2023	Mars 2023
Aucun	66,2	65,5
1 enfant	60,0	61,1
2 enfants	62,2	61,0
3 enfants ou plus	61,5	64,8

Province	Avr. 2023	Mars 2023
Alberta	66,0	64,5
Colombie-Britannique	64,4	65,9
Manitoba	63,4	64,5
Terre-Neuve-et-Labrador	65,0	66,8
Maritimes	60,6	60,6
Québec	65,7	64,2
Ontario	64,4	64,0
Saskatchewan	66,2	66,9

Sexe	Avr. 2023	Mars 2023
Homme	66,9	67,0
Femme	62,3	61,6

Revenu	Avr. 2023	Mars 2023
Moins de 30 k\$/année	52,2	54,0
30 k\$ à <60 k\$/année	60,3	59,1
60 k\$ à <100 k\$/année	64,0	63,8
100 k\$ à <150 k\$/année	67,1	66,7
150 k\$ ou plus	69,7	71,2

Taille de l'effectif	Avr. 2023	Mars 2023
Travailleur autonome/propriétaire unique	69,3	67,5
2 à 50 employés	64,2	64,0
51 à 100 employés	62,0	62,7
101 à 500 employés	64,8	64,4
501 à 1 000 employés	63,0	61,6
1 001 à 5 000 employés	66,3	66,9
5 001 à 10 000 employés	61,5	59,7
Plus de 10 000 employés	65,4	65,7

Gestionnaire	Avr. 2023	Mars 2023
Gestionnaire	64,5	65,1
Non-gestionnaire	64,7	63,9

Environnement de travail	Avr. 2023	Mars 2023
Secteur ouvrier	61,0	-
Bureau	65,4	-
Services	65,0	-

Les chiffres surlignés en magenta sont les pires scores du groupe.  
Les chiffres surlignés en vert sont les meilleurs scores du groupe.

## Indice de santé mentale par secteur d'activité.

En avril 2023, les employés qui travaillent dans le secteur de l'information et de la culture obtiennent le score de santé mentale le plus faible (51,0), suivis des employés des services d'administration et de soutien (55,6) et de ceux de la restauration (58,1).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs de l'automobile (70,9), des services professionnels, scientifiques et techniques (70,6), de l'extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière (69,7) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.

Les changements par rapport au mois précédent sont indiqués dans le tableau.



Secteur d'activité	Avril 2023	Mars 2023	Variation
Services publics	66,8	58,8	8,1
Médias et télécommunications	66,7	61,8	5,0
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	69,7	66,2	3,5
Automobile	70,9	67,5	3,4
Entreposage	61,8	59,4	2,4
Services immobiliers, de location et de location à bail	69,1	66,8	2,3
Commerce de détail	64,8	63,0	1,8
Administrations publiques	67,9	66,4	1,5
Commerce de gros	66,9	65,5	1,4
Technologie	65,6	64,6	1,0
Soins de santé et assistance sociale	62,2	61,3	0,9
Services professionnels, scientifiques et techniques	70,6	69,7	0,9
Construction	64,0	63,1	0,8
Services d'enseignement	66,4	65,6	0,8
Arts, spectacles et loisirs	64,4	63,6	0,8
Autre	62,7	62,1	0,6
Services financiers et assurances	66,1	66,0	0,2
Gestion de sociétés et d'entreprises	68,5	68,7	-0,1
Fabrication	66,8	67,0	-0,2
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	62,1	63,0	-0,8
Autres services (sauf les administrations publiques)	61,2	63,4	-2,2
Restauration	58,1	61,4	-3,3
Transport	66,2	69,9	-3,7
Services d'administration et de soutien	55,6	59,6	-4,0
Hébergement	58,5	62,6	-4,1
Information et culture	51,0	64,3	-13,3

# Pleins feux sur...

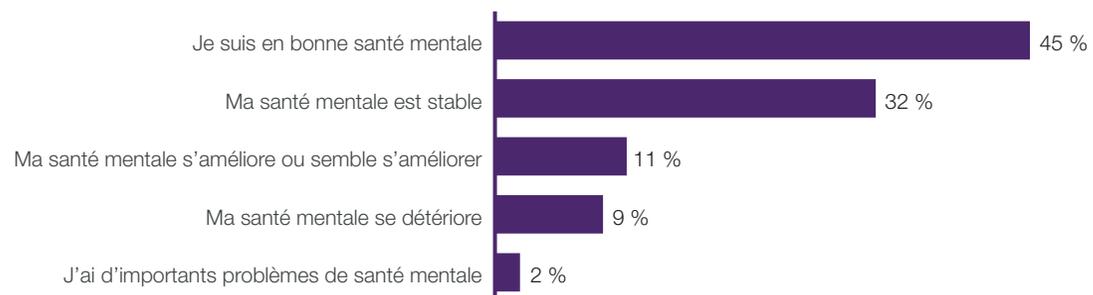
## Santé mentale autodéclarée.

On a demandé aux travailleurs canadiens d'évaluer leur état de santé mentale actuel.

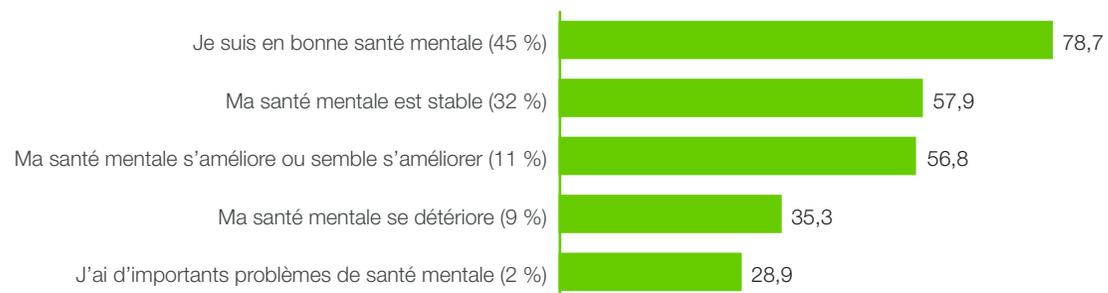
- Plus d'un répondant sur dix (11 pour cent) signale une détérioration de sa santé mentale ou des problèmes de santé mentale importants; les travailleurs de ces catégories présentent des scores de santé mentale inférieurs d'au moins 43 points par rapport aux travailleurs indiquant une bonne santé mentale et d'au moins 29 points inférieurs à la moyenne nationale (64,6).
- Les femmes sont 70 pour cent plus enclines que les hommes à signaler une détérioration de leur santé mentale.
- Les ouvriers sont 40 pour cent plus susceptibles d'indiquer que leur santé mentale s'est dégradée par rapport aux travailleurs de bureau et à ceux du secteur des services.
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans d'indiquer qu'ils commencent à observer des améliorations de leur santé mentale ou de prendre des mesures à cette fin.
- Près de la moitié des répondants (45 pour cent) indiquent qu'ils ont une bonne santé mentale; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (78,7), soit 14 points de plus que la moyenne nationale (64,6).
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 50 pour cent plus susceptibles que les travailleurs de moins de 40 ans de déclarer avoir une bonne santé mentale.



### État de santé mentale actuel



### Score de l'ISM selon « l'état de santé mental actuel »



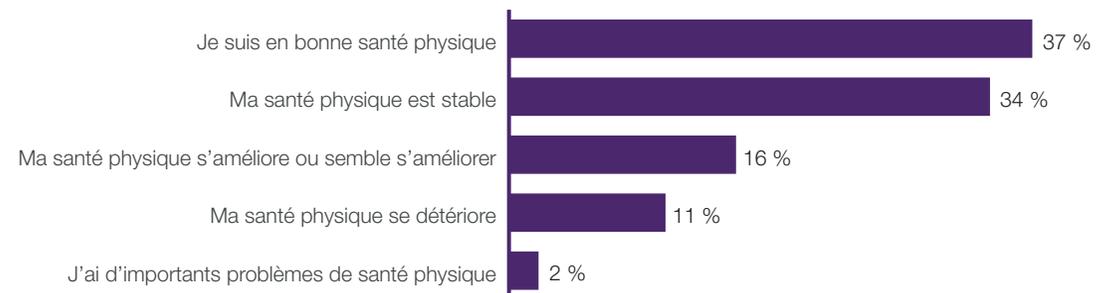
## Santé physique autodéclarée.

On a demandé aux travailleurs canadiens d'évaluer leur état de santé physique actuel.

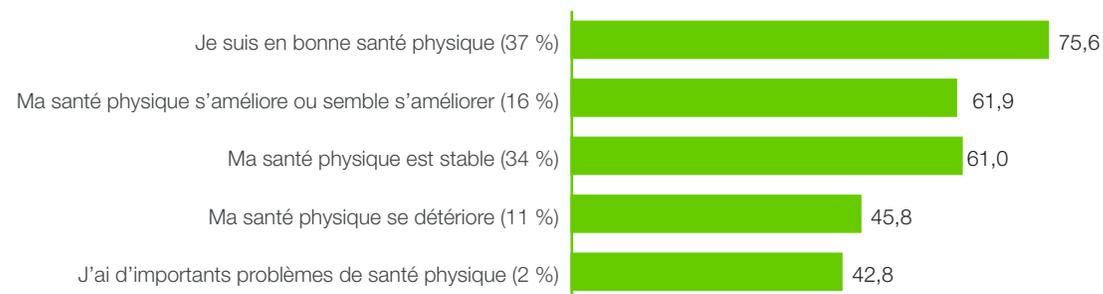
- Plus d'un répondant sur dix (13 pour cent) signale une détérioration de sa santé physique ou des problèmes de santé physique importants; les travailleurs de ces catégories présentent des scores de santé mentale inférieurs d'au moins 30 points par rapport aux travailleurs indiquant une bonne santé physique et d'au moins 19 points inférieurs à la moyenne nationale (64,6).
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 70 pour cent plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans d'indiquer qu'ils commencent à observer une amélioration de leur santé physique ou à prendre des mesures à cette fin.
- Près de deux répondants sur cinq (37 pour cent) indiquent qu'ils ont une bonne santé physique; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (75,6), soit 11 points de plus que la moyenne nationale (64,6).



### État de santé physique actuel



### Score de l'ISM selon « l'état de santé physique actuel »



## Incidence de la santé physique sur la santé mentale.

On a demandé aux travailleurs canadiens si l'activité physique a une incidence positive sur leur santé mentale.

Quatre répondants sur cinq (81 pour cent) croient que l'activité physique a une incidence positive sur leur santé mentale; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (66,3), neuf points de plus que les travailleurs dont l'avis est neutre (57,0) et près de deux points de plus que la moyenne nationale (64,6).

### L'activité physique a une incidence positive sur ma santé mentale



### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « L'activité physique a une incidence positive sur ma santé mentale »



On a demandé aux travailleurs canadiens s'il existait un lien entre l'activité physique et une bonne santé mentale.

Près de neuf répondants sur dix (86 pour cent) croient qu'il y a un lien entre l'activité physique et une bonne santé mentale; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (65,5), supérieur d'au moins six points à celui des travailleurs qui sont neutres ou en désaccord, et un point de plus que la moyenne nationale (64,6).



### Je crois qu'il y a un lien entre l'activité physique et une bonne santé mentale



### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je crois qu'il y a un lien entre l'activité physique et une bonne santé mentale »

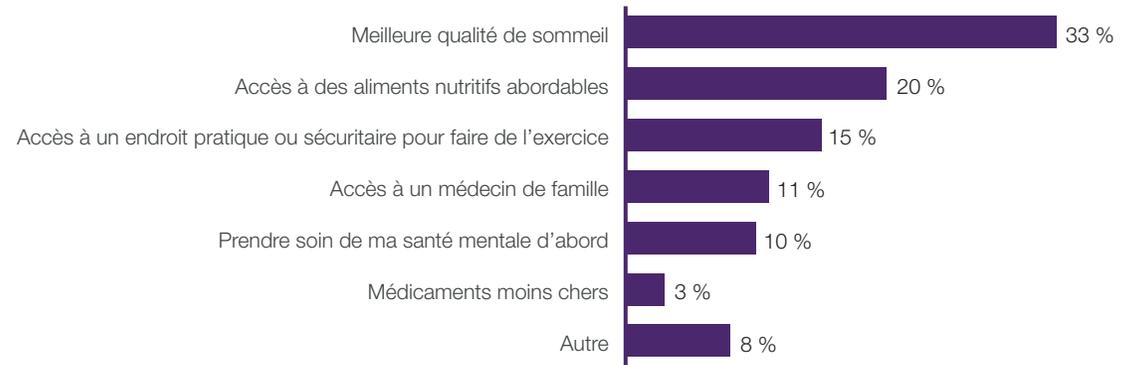


On a demandé aux travailleurs canadiens ce qui les aiderait le plus à gérer leur santé physique.

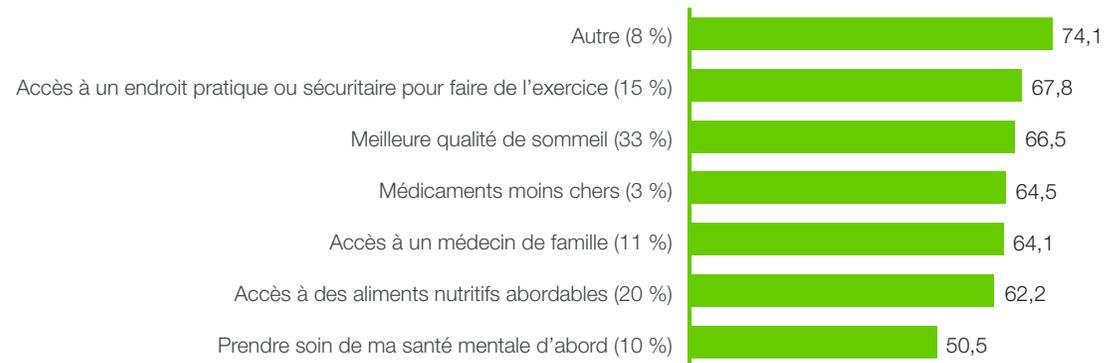
- Un tiers (33 pour cent) des répondants indiquent qu'une meilleure qualité de sommeil serait ce qui les aiderait le plus à gérer leur santé physique, 20 pour cent mentionnent l'accès à des aliments nutritifs abordables, 15 pour cent disent que ce serait l'accès à un endroit pratique ou sécuritaire pour faire de l'exercice et 11 pour cent affirment qu'il s'agirait de l'accès à un médecin de famille.
- Dix pour cent indiquent que s'occuper de leur santé mentale pour commencer serait l'aspect qui les aiderait le plus à gérer leur santé physique; le score de santé mentale de ce groupe (50,5) est inférieur de 14 points à la moyenne nationale (64,6).
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 80 pour cent plus enclins que les travailleurs de plus de 50 ans à affirmer que l'accès à des aliments nutritifs abordables serait la chose qui les aiderait le plus à gérer leur santé physique.



### Ce qui m'aiderait le plus à gérer ma santé physique



### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Ce qui m'aiderait le plus à gérer ma santé physique »



## Activité physique

On a demandé aux travailleurs canadiens à quelle fréquence ils font de l'exercice.

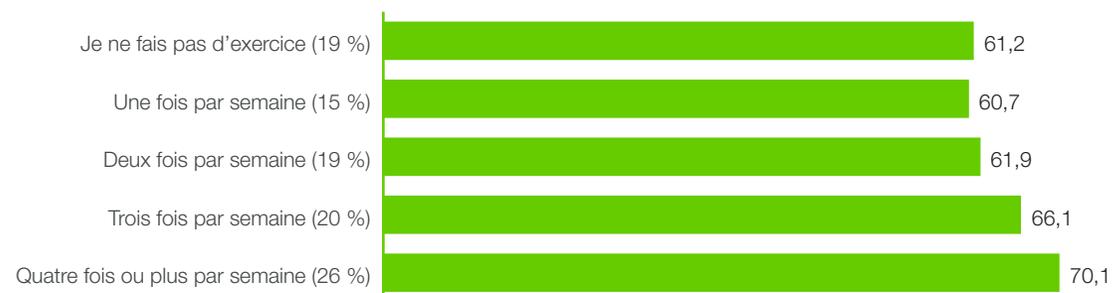
- Près d'une personne sur cinq (19 %) ne pratique aucune activité physique. Le score de santé mentale de ce groupe (61,2) est inférieur de neuf points aux travailleurs qui font de l'exercice quatre fois ou plus par semaine (70,1) et inférieur de trois points à la moyenne nationale (64,6).
- Les personnes sans enfants sont près de deux fois plus nombreuses que les parents à indiquer ne pas faire d'exercice.
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 70 pour cent plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à rapporter qu'ils ne font pas d'exercice physique.
- Plus d'un quart (26 %) font de l'exercice quatre fois ou plus par semaine; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (70,1), soit plus de cinq points au-dessus de la moyenne nationale (64,6).



### À quelle fréquence faites-vous de l'exercice?



### Score de l'ISM selon la réponse à la question « À quelle fréquence faites-vous de l'exercice? »

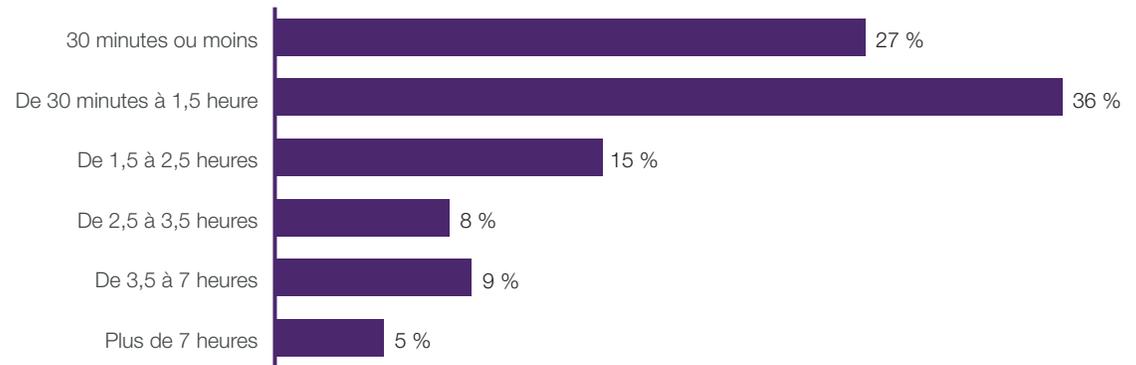


On a demandé aux travailleurs canadiens qui pratiquent une activité physique quelle est la durée totale de leurs séances d'exercice d'intensité modérée à vigoureuse au cours d'une semaine ordinaire.

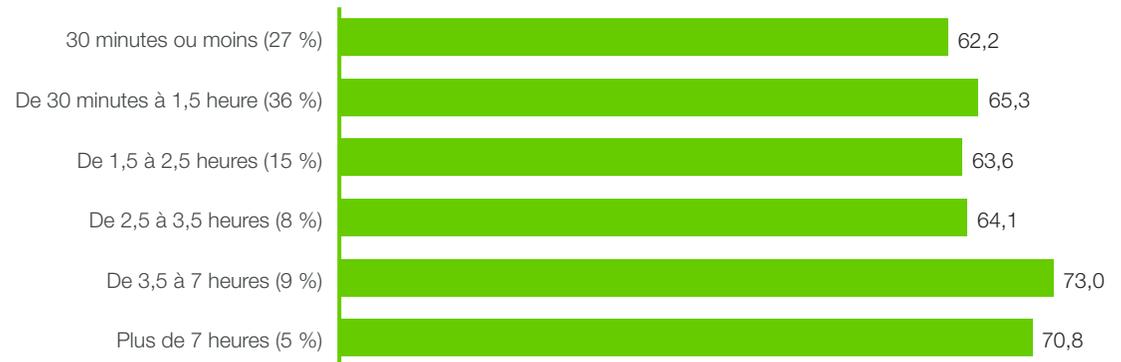
Le score de santé mentale le plus élevé (73,0) se situe parmi le groupe de neuf pour cent des travailleurs qui disent pratiquer de 3,5 à 7 heures d'exercice d'intensité modérée à vigoureuse par semaine. Le score de santé mentale de ce groupe (73,0) est supérieur de onze points à celui des travailleurs qui disent avoir des séances d'exercice d'intensité modérée à vigoureuse de 30 minutes ou moins par semaine (62,2), et plus de huit points supérieurs à la moyenne nationale (64,6).



#### Durée totale des séances d'exercice d'intensité modérée à vigoureuse



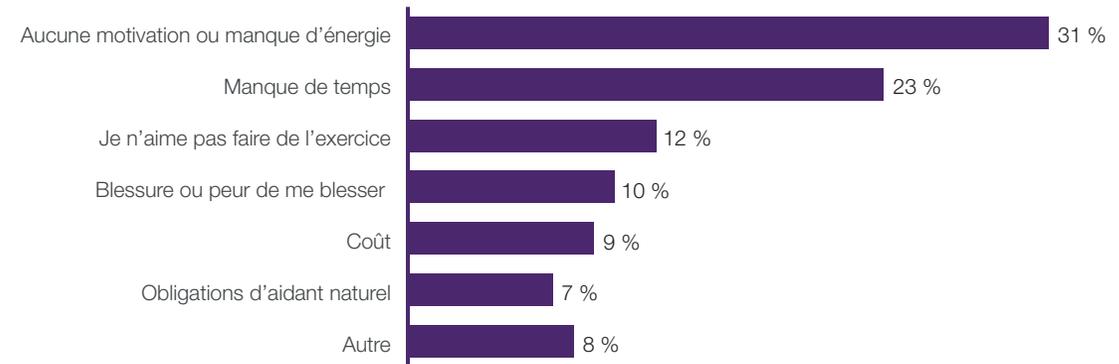
#### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Durée totale des séances d'exercice d'intensité modérée à vigoureuse »



On a demandé aux travailleurs canadiens quel était le plus grand obstacle qui les empêchait à faire de l'exercice régulièrement.

- Près d'un tiers (31 pour cent) n'ont pas de motivation ou manque d'énergie pour faire de l'exercice et 23 pour cent affirment manquer de temps.
- Près d'un répondant sur dix (neuf pour cent) indique que le coût représente le plus grand obstacle à faire de l'exercice régulièrement; ce groupe présente le score de santé mentale le moins élevé (57,6), inférieur de sept points à la moyenne nationale (64,6).
- Les parents ont 40 pour cent plus de chances que ceux qui n'ont pas d'enfants à faire état du coût comme étant le plus grand obstacle à faire de l'exercice régulièrement.
- Les ouvriers sont 50 pour cent plus nombreux que les travailleurs du secteur des services à indiquer qu'une blessure ou la peur de se blesser représente le plus grand obstacle à faire de l'exercice régulièrement.
- Les personnes sans enfants sont trois fois plus nombreuses que les parents à affirmer ne pas aimer faire de l'exercice.

### Plus grand obstacle qui empêche de faire de l'exercice régulièrement



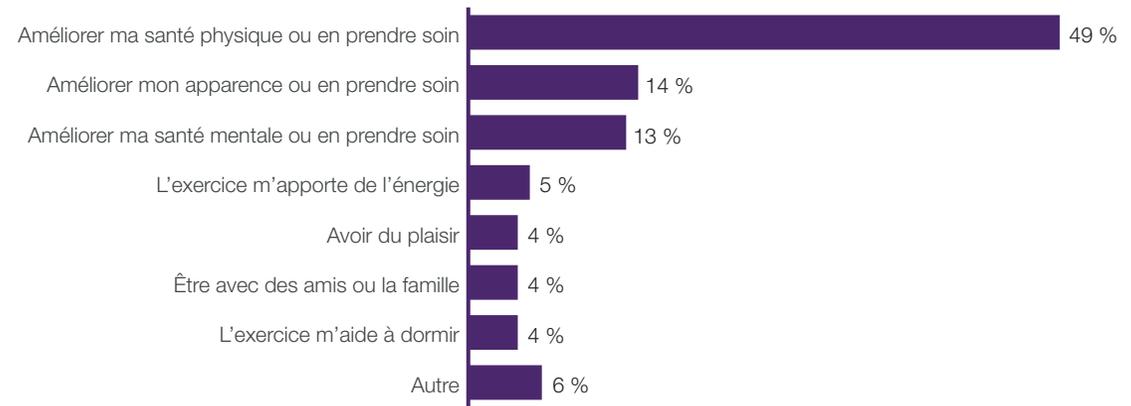
### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Plus grand obstacle qui empêche de faire de l'exercice régulièrement »



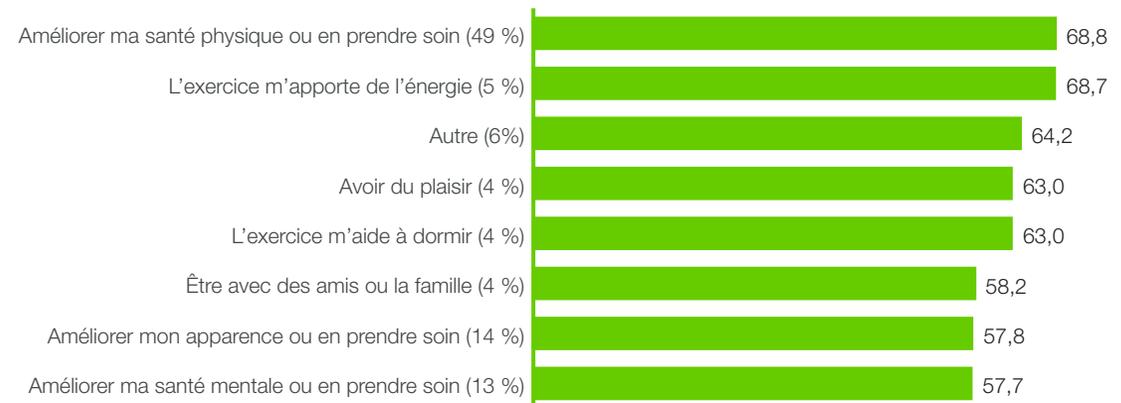
On a demandé aux travailleurs canadiens quelle est la principale raison pour laquelle ils font de l'exercice.

- Près de la moitié (49 pour cent) des répondants disent faire de l'exercice pour améliorer leur santé physique ou en prendre soin; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (68,8), soit quatre points de plus que la moyenne nationale (64,6).
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 50 pour cent plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à faire de l'exercice pour améliorer leur santé physique ou à en prendre soin.
- Plus d'un répondant sur dix (13 pour cent) dit faire de l'exercice pour améliorer sa santé mentale ou en prendre soin; ce groupe présente le score de santé mentale le moins élevé (57,7), inférieur de sept points à la moyenne nationale (64,6).
- Les parents sont 70 pour cent plus susceptibles que les personnes sans enfants à faire de l'exercice pour améliorer leur santé mentale ou en prendre soin.
- Quatorze pour cent des répondants disent faire de l'exercice pour améliorer leur apparence ou en prendre soin; le score de santé mentale de ce groupe (57,8) est inférieur de sept points à la moyenne nationale.
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à indiquer faire de l'exercice pour améliorer leur apparence ou en prendre soin.
- Les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles que les hommes de faire de l'exercice pour améliorer leur apparence ou en prendre soin.

### Principale raison pour laquelle vous faites de l'exercice



### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Principale raison pour laquelle vous faites de l'exercice »



## Problèmes de santé physique qui nuisent au travail.

On a demandé aux travailleurs canadiens s'ils avaient un problème de santé physique qui nuit à leur travail.

- Près d'un répondant sur six (15 pour cent) dit éprouver un problème de santé physique qui nuit à son travail; ce groupe présente un score de santé mentale (51,1) inférieur de 16 points au score des travailleurs qui affirment n'avoir aucun problème de santé physique qui nuit à leur travail et inférieur de 13 points à la moyenne nationale (64,6).
- Les ouvriers sont plus de deux fois plus susceptibles que les travailleurs de bureau et ont 50 pour cent plus de chances que les répondants du secteur des services d'avoir un problème de santé physique qui nuit à leur travail.
- Les parents sont 50 pour cent plus nombreux que les personnes sans enfants à avoir un problème de santé physique qui nuit à leur travail.



### Avez-vous un problème de santé physique qui nuit à votre travail?



### Score de l'ISM selon la réponse à la question « Avez-vous un problème de santé physique qui nuit à votre travail? »



On a demandé aux travailleurs canadiens qui ont dit avoir un problème de santé physique qui nuit à leur travail s'ils l'avaient divulgué à leur employeur.

- Plus d'un répondant sur sept (15 pour cent) indique que son employeur ignore qu'il a un problème de santé physique; ce groupe présente un score de santé mentale (47,1) inférieur de 17 points à la moyenne nationale (64,6) et inférieur de six points à celui des travailleurs affirmant que leur employeur est au courant de leur problème de santé physique.
- Près d'un répondant sur cinq (19 pour cent) affirme ne pas être certain si son employeur est au courant de son problème de santé physique qui nuit à son travail. Le score de santé mentale de ce groupe (48,0) est inférieur de près de 17 points à la moyenne nationale (64,6).
- Deux tiers (66 pour cent) des répondants indiquent que leur employeur est au courant de leur problème de santé physique; en dépit de cette réalité, le score de santé mentale de ce groupe (52,9) est inférieur de près de 13 points à la moyenne nationale (64,6).

#### Votre employeur sait-il que vous avez un problème de santé physique qui nuit à votre travail?



#### Score de l'ISM selon la réponse à la question « Votre employeur sait-il que vous avez un problème de santé physique qui nuit à votre travail? »

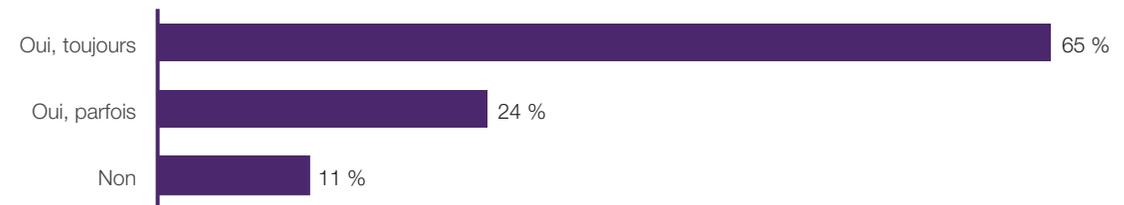


On a demandé aux travailleurs canadiens qui ont dit à leur employeur avoir un problème de santé physique qui nuit à leur travail si ce dernier les aidait à gérer leur travail.

- Plus d'un répondant sur dix (11 pour cent) indique que son employeur ne les aide pas à gérer leur travail sachant qu'il est aux prises avec un problème de santé physique; ce groupe présente un score de santé mentale (46,2) inférieur de plus de 18 points à la moyenne nationale (64,6) et inférieur de près de neuf points par rapport aux travailleurs affirmant que leur employeur est toujours prêt à les aider (54,9).
- Les femmes sont presque deux fois plus nombreuses que les hommes à faire état que leur employeur ne les aide pas à gérer leur travail sachant qu'elles sont aux prises avec un problème de santé physique.
- Pratiquement neuf répondants sur dix (89 pour cent) indiquent que leur employeur les aide toujours ou parfois à gérer leur travail sachant qu'ils sont aux prises avec un problème de santé physique; malgré ce soutien, le score de santé mentale de ce groupe est inférieur d'au moins 14 points à la moyenne nationale (64,6).



#### Votre employeur vous aide-t-il à gérer votre travail sachant que vous êtes aux prises avec un problème de santé physique?



#### Score de l'ISM selon la réponse à la question « Votre employeur vous aide-t-il à gérer votre travail sachant que vous êtes aux prises avec un problème de santé physique? »

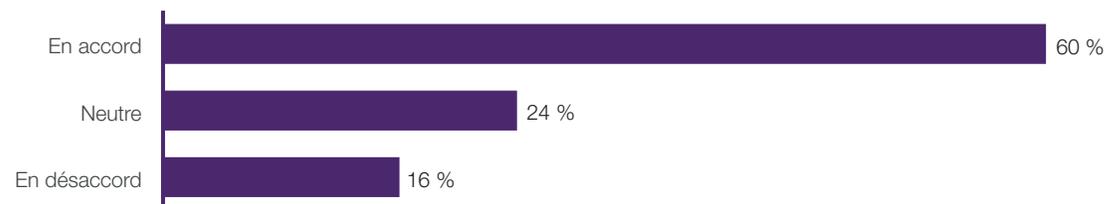


## Satisfaction du niveau des soins de santé.

On a demandé aux travailleurs canadiens s'ils étaient satisfaits du niveau des soins de santé auxquels ils ont accès.

- Un répondant sur six (16 pour cent) affirme ne pas être satisfait du niveau des soins de santé auxquels il a accès; ce groupe présente le score de santé mentale le moins élevé (55,5), soit inférieur de 13 points au score des travailleurs qui disent être satisfaits (68,7) et inférieur de 9 points à la moyenne nationale (64,6).
- Les femmes sont presque 50 pour cent plus nombreuses que les hommes à signaler leur insatisfaction du niveau des soins de santé auxquels elles ont accès.
- Trois répondants sur cinq (60 %) sont satisfaits du niveau des soins de santé auxquels ils ont accès; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (68,7), soit quatre points au-dessus de la moyenne nationale (64,6).

### Je suis satisfait(e) du niveau des soins de santé auxquels j'ai accès



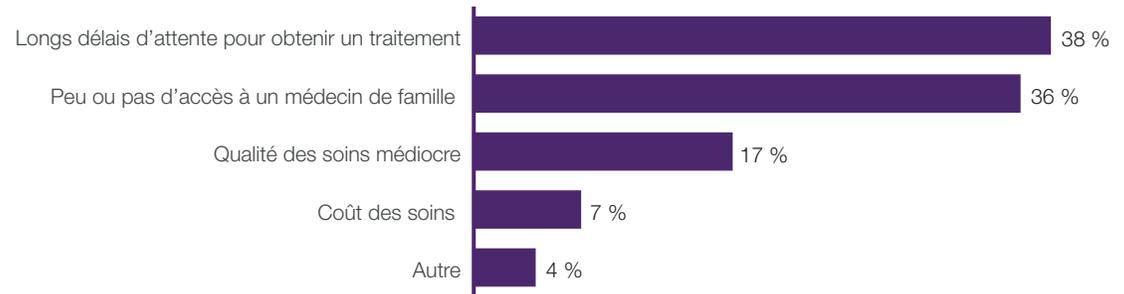
### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je suis satisfait(e) du niveau des soins de santé auxquels j'ai accès »



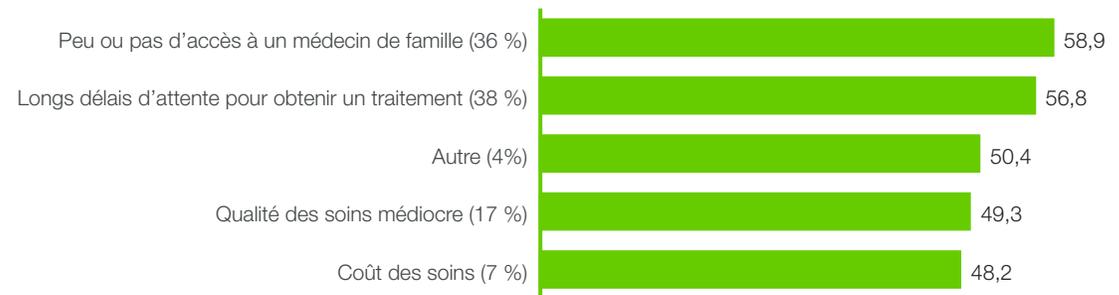
On a demandé aux travailleurs canadiens la raison pour laquelle ils étaient insatisfaits du niveau des soins de santé auxquels ils ont accès.

- Près des trois quarts (74 pour cent) sont insatisfaits de leur accès aux soins; plus précisément, 38 pour cent des répondants font état des longs délais d'attente pour obtenir un traitement et 36 pour cent disent avoir peu ou pas d'accès à un médecin de famille.
- Les scores de santé mentale des travailleurs insatisfaits du niveau de soins auxquels ils ont accès sont inférieurs d'au moins six points à la moyenne nationale (64,6).
- Le score de santé mentale des 17 pour cent des travailleurs faisant état d'une qualité de soins médiocre est inférieur de 15 points à la moyenne nationale (64,6).
- Les ouvriers sont 70 pour cent plus susceptibles que les travailleurs du secteur des services et presque 50 pour cent plus susceptibles que les travailleurs de bureau d'indiquer la qualité des soins médiocre (49,3) comme la raison de leur insatisfaction.
- Le score de santé mentale de sept pour cent des travailleurs faisant état du coût des soins (48,2) comme étant la raison de leur insatisfaction est inférieur de plus de 16 points à la moyenne nationale (64,6).
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont près de deux fois et demie plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à indiquer le coût des soins comme étant la raison de leur insatisfaction.

### Raison de l'insatisfaction



### Score de l'ISM selon « la raison de l'insatisfaction »



# Aperçu de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé (auparavant LifeWorks).

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité au travail. L'Indice de santé mentale fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi. Les hausses et les baisses de l'ISM ont pour but de prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et d'indiquer s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

## Le rapport de l'Indice de santé mentale comporte deux parties :

1. L'Indice de santé mentale (ISM) global.
2. Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la collectivité.

## Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 Canadiens résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés selon leur représentativité sur le plan de l'âge, du sexe, du secteur d'activité et de la répartition géographique au Canada. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. Les données contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 3 et le 13 avril 2023.

## Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale, la première étape a consisté à établir un système de notation convertissant les réponses individuelles à chaque question en valeur ponctuelle. Les valeurs ponctuelles les plus élevées sont associées à une meilleure santé mentale et à un risque inférieur pour la santé mentale. Les scores de chaque personne ont été additionnés, puis divisés par le nombre total de points possible, pour obtenir un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels. La répartition des scores se fait selon l'échelle suivante :

**À risque** 0 à 49    **Précaire** 50 à 79    **Optimale** 80 à 100

## Données et analyses supplémentaires

Les répartitions démographiques des scores secondaires et les analyses corrélationnelles croisées et personnalisées sont disponibles sur demande. L'analyse comparative par rapport aux résultats nationaux ou tout sous-groupe est disponible sur demande. Communiquez avec [ISM@lifeworks.com](mailto:ISM@lifeworks.com)





[www.telussante.com](http://www.telussante.com)

