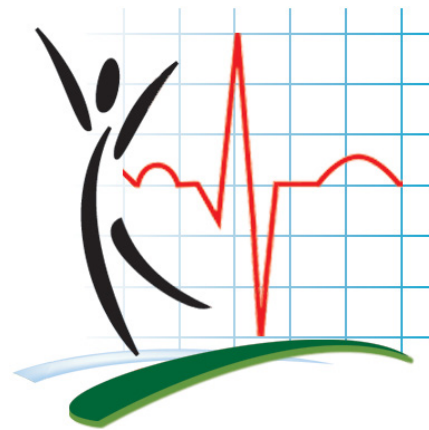


## Feuillets d'information de la santé

### Stress perçu dans la vie, 2013



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

---

## Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

**Courriel** à [STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca](mailto:STATCAN.infostats-infostats.STATCAN@canada.ca)

**Téléphone** entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- Service de renseignements statistiques 1-800-263-1136
- Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants 1-800-363-7629
- Télécopieur 1-514-283-9350

**Programme des services de dépôt**

- Service de renseignements 1-800-635-7943
- Télécopieur 1-800-565-7757

## Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) sous « Contactez-nous » > « Normes de service à la clientèle ».

## Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

## Signes conventionnels dans les tableaux

Les signes conventionnels suivants sont employés dans les publications de Statistique Canada :

- . indisponible pour toute période de référence
- .. indisponible pour une période de référence précise
- ... n'ayant pas lieu de figurer
- 0 zéro absolu ou valeur arrondie à zéro
- 0<sup>s</sup> valeur arrondie à 0 (zéro) là où il y a une distinction importante entre le zéro absolu et la valeur arrondie
- <sup>p</sup> provisoire
- <sup>r</sup> révisé
- x confidentiel en vertu des dispositions de la *Loi sur la statistique*
- <sup>E</sup> à utiliser avec prudence
- F trop peu fiable pour être publié
- \* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ( $p < 0,05$ )

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Ministre de l'Industrie, 2014

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

*This publication is also available in English.*

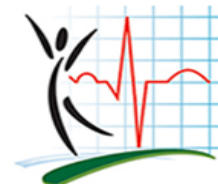
---



## Stress perçu dans la vie, 2013

---

Les conséquences négatives du stress sur la santé sont nombreuses, comprenant les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'hypertension artérielle ainsi que les complications reliées au système immunitaire et à l'appareil circulatoire<sup>1</sup>. Par ailleurs, l'exposition au stress peut se traduire par des comportements tels que le tabagisme, la consommation abusive d'alcool et des habitudes alimentaires moins saines<sup>2</sup>.

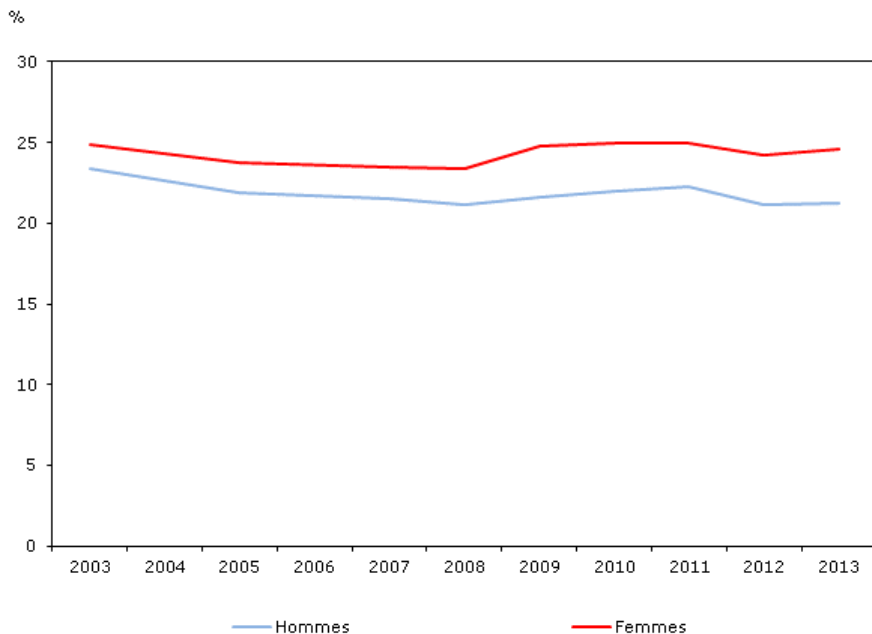


En 2013, 23,0 % (6,6 millions) des Canadiens de 15 ans et plus ont déclaré que la plupart de leurs journées étaient « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes », un pourcentage inchangé depuis 2012.

Depuis 2003, on observe que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de déclarer que la plupart de leurs journées sont « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes ». En 2013, elles ont été 24,6 % à le faire, contre 21,3 % des hommes (graphique 1).

Une des incidences des niveaux élevés de stress quotidien était un taux plus bas de satisfaction à l'égard de la vie. Parmi les personnes qui ont déclaré que leurs journées étaient « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes », 82,3 % ont déclaré qu'elles étaient satisfaites ou très satisfaites de leur vie, comparativement à 96,2 % de celles qui ne considéraient pas que leurs journées étaient très stressantes.

**Graphique 1**  
**Pourcentage de personnes ayant déclaré que la plupart de leurs journées étaient assez stressantes ou extrêmement stressantes, selon le sexe, population à domicile de 15 ans et plus, Canada, 2003 à 2013**



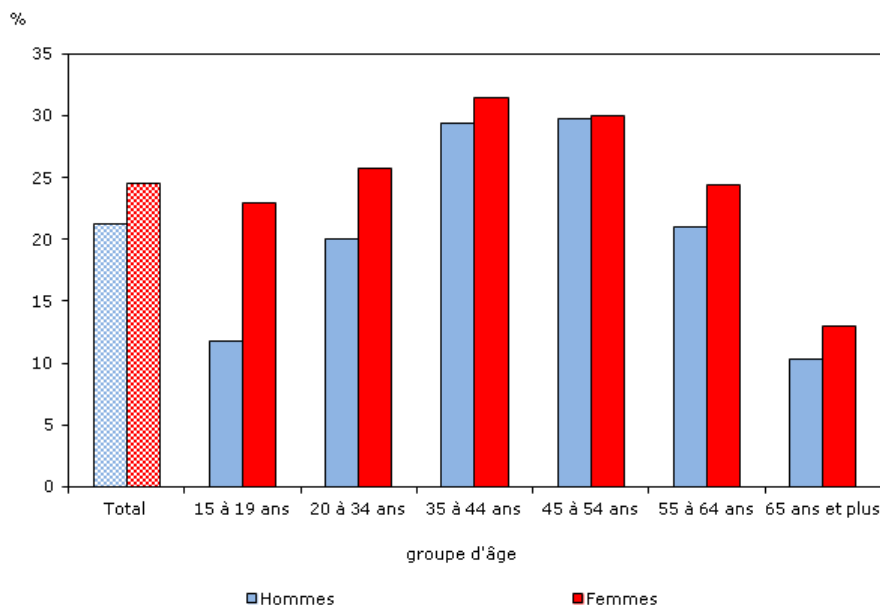
**Source :** Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2003, 2005, 2007 - 2013.

Le taux de déclaration de stress dans la vie quotidienne était plus élevé chez les femmes que chez les hommes, et ce, dans tous les groupes d'âge, sauf chez les personnes âgées de 35 à 44 ans et de 45 à 54 ans. Plus particulièrement, 23,0 % des femmes de 15 à 19 ans déclaraient du stress dans leur vie quotidienne, comparativement à 11,7 % des hommes dans le même groupe d'âge (graphique 2).

Les taux de stress dans la vie quotidienne étaient les plus élevés dans les principaux groupes d'âge actif, soit de 35 à 54 ans, atteignant environ 30 % chez les 35 à 44 ans et les 45 à 54 ans. Les personnes appartenant à ces groupes d'âge sont les plus susceptibles d'avoir à gérer les multiples rôles liés à la carrière et aux responsabilités familiales.

Le stress déclaré diminuait avec l'âge, les personnes âgées étant les moins susceptibles de déclarer que leurs journées étaient stressantes (11,8%).

**Graphique 2**  
**Pourcentage de personnes ayant déclaré que la plupart de leurs journées étaient assez stressantes ou extrêmement stressantes, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 15 ans et plus, Canada, 2013**



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2013.

La proportion de personnes qui ont déclaré que la plupart de leurs journées étaient « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes » était **inférieure** à la moyenne nationale (23,0 %) au :

- Terre-Neuve-et-Labrador (15,2 %)
- L'Île-du-Prince-Édouard (17,9 %)
- Nouvelle-Écosse (19,7 %)
- Nouveau-Brunswick (20,1 %)
- Manitoba (20,1 %)
- Saskatchewan (19,6 %)
- Alberta (21,1 %)
- Territoires du Nord-Ouest (16,7 %)<sup>3</sup>
- Nunavut (15,6 %)<sup>3</sup>

La proportion de personnes qui ont déclaré que la plupart de leurs journées étaient « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes » était **supérieure** à la moyenne nationale uniquement en Québec (25,5%).

Les répondants de l'Ontario, de la Colombie Britannique et du Yukon ont déclaré des taux comparables à la moyenne nationale.

## Notes

<sup>1</sup> Fondation des maladies du cœur, « Maladies du cœur », *Votre santé*, version mise à jour en avril 2010, <http://www.fmcoeur.ca> (site consulté le 10 mai 2010).

<sup>2</sup> Statistique Canada, 2001, « Stress et bien-être », *Rapports sur la santé*, vol. (volume)12, n<sup>o</sup> (numéro) 3, avril, produit n<sup>o</sup> (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, page 23, <http://www.statcan.gc.ca/studies-etudes/82-003/archive/2001/5626-fra.pdf> (site consulté le 20 mai 2010).

- 3 Notez que les proportions des Territoires du Nord-Ouest et du Nunavut ont des coefficients de variation entre 16,6 % et 33,3 % ; il faut donc interpréter avec prudence.
- 

## Références

Fondation des maladies du cœur. « Maladies du cœur », *Votre santé*, version mise à jour en avril 2010, <http://www.fmcoeur.ca> (site consulté le 10 mai 2010).

Orpana, Heather, Louise Lemyre et Ronald Gravel. 2009. « Revenu et détresse psychologique : le rôle de l'environnement social », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 20, n<sup>o</sup> (numéro) 1, mars, produit n<sup>o</sup> (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, pages 21 à 29, <http://www.statcan.gc.ca/bsolc/olc-cel/olc-cel?lang=fra&catno=82-003-X200900110772> (site consulté le 20 mai 2010).

Shields, Margot. 2006. « Le stress et la dépression au sein de la population occupée », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 17, n<sup>o</sup> (numéro) 4, octobre, produit n<sup>o</sup> (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, pages 11 à 31, <http://www.statcan.gc.ca/studies-etudes/82-003/archive/2006/9495-fra.pdf> (site consulté le 20 mai 2010).

Shields, Margot. 2004. « Stress, santé et bienfaits du soutien social », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 15, n<sup>o</sup> (numéro) 1, janvier, produit n<sup>o</sup> (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique de Canada, pages 9 à 41, <http://www.statcan.gc.ca/studies-etudes/82-003/archive/2004/6763-fra.pdf> (site consulté le 20 mai 2010).

Statistique Canada. 2001. « Stress et bien-être », *Rapports sur la santé*, vol. (volume) 12, n<sup>o</sup> (numéro) 3, avril, produit n<sup>o</sup> (numéro) 82-003 au catalogue de Statistique Canada, pages 23 à 36, <http://www.statcan.gc.ca/studies-etudes/82-003/archive/2001/5626-fra.pdf> (site consulté le 20 mai 2010).

## Données

D'autres données sur l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes sont disponibles dans le tableau CANSIM [105-0501](#).