



2024 Enquête sur le lundi déprime

Synthèse des résultats

Une étude publiée dans la revue *Scientific Reports* en 2019 a montré que passer au moins deux heures par semaine dans la nature est associé à une bonne santé et au bien-être, mais une enquête en ligne menée auprès de 1 000 Canadiens à la demande de Canards Illimités Canada en janvier 2024 a suggéré que 43 % d'entre nous passent moins d'une heure par semaine ou n'en passent pas du tout.

S'il est encourageant de constater que 39 % des Canadiens passent plus de temps dans la nature depuis le début de la pandémie, il est inquiétant de voir que 26 % déclarent en passer moins. Si le manque de temps est l'obstacle le plus souvent cité, d'autres raisons évoquées spontanément par les participants sont les conditions météorologiques, les limitations en matière de transport et d'accès, les problèmes de sécurité, le manque de compagnons intéressés et le manque d'intérêt.

Cela est surprenant si l'on considère que 90 % ou plus des personnes interrogées affirment que le fait de passer du temps dans la nature améliore leur humeur, réduit leur stress et favorise l'exercice physique. 86 % des personnes interrogées ont déclaré que le fait de passer du temps dans la nature leur permettait de pratiquer des activités récréatives. D'autres répondants ont indiqué que cela leur permettait de nouer des liens avec leurs proches, de bénéficier d'opportunités éducatives, d'être en contact avec la faune et la flore, d'éprouver un sentiment de détente ou de calme et de permettre à leur corps de guérir ou de se régénérer.

Résumé de l'enquête

Enquête réalisée : 5 janvier 2024

Nombre de Canadiens interrogés : 1 000 (750 en anglais, 250 en français)

Les genres : tous

Âges : 18-99

Marge d'erreur :

● Anglais : +/- 3.651%

● Français : +/- 6.325%

1) Combien de temps passez-vous en moyenne par semaine dans la nature? (Sélectionnez une réponse)

	EN	FR	Total	%
Aucun	46	31	77	8%
Une heure ou moins	264	92	356	36%
Jusqu'à trois heures	275	75	350	35%
Jusqu'à cinq heures	96	35	131	13%
Plus de cinq heures	69	17	86	9%

2) Comment vos habitudes en matière de loisirs ont-elles changé depuis la période précédant la pandémie? (Sélectionnez une réponse)

	EN	FR	Total	%
Je passe plus de temps dans la nature qu'avant la pandémie	298	88	386	39%
Je passe moins de temps dans la nature qu'avant la pandémie	175	80	255	26%
Je passe autant de temps dans la nature qu'avant la pandémie	256	75	331	33%
Je ne suis pas sûr	21	7	28	3%

3) Comment pensez-vous que le fait de passer du temps dans la nature a un impact sur vous? (Classez chaque réponse sur une échelle de 1 à 5)

	Pas très beaucoup	Un peu	Oui	Beaucoup	De manière significative	Total des réponses
Améliore mon humeur	2%	7%	23%	35%	34%	998
Réduit mon stress	2%	7%	24%	34%	31%	996
Favorise l'exercice physique	2%	8%	23%	35%	32%	998
Offre d'activités récréatives	3%	11%	30%	32%	24%	997
Autres	19%	12%	33%	19%	17%	385

4) Quels sont les facteurs qui influencent votre utilisation des espaces naturels? (Classez chaque réponse sur une échelle de 1 à 5)

	Pas très beaucoup	Un peu	Oui	Beaucoup	De manière significative	Total des réponses
Manque d'intérêt	36%	29%	20%	11%	4%	999
Manque de compagnons intéressés	29%	25%	24%	16%	6%	997
Manque d'accès aux espaces naturels	30%	24%	24%	15%	7%	996
Contraintes de temps	17%	22%	30%	20%	11%	998
Préoccupations en matière de sécurité	37%	25%	20%	13%	6%	997
Autres	38%	16%	26%	9%	10%	335