

# Les styles de vie des Canadiens



Octobre 2004



507, place d'Armes, bureau 700,  
Montréal, Québec H2Y 2W8  
Téléphone : 514-982-2464  
Télécopieur : 514-987-1960  
Courriel : [www.legermarketing.com](http://www.legermarketing.com)

## Table des matières

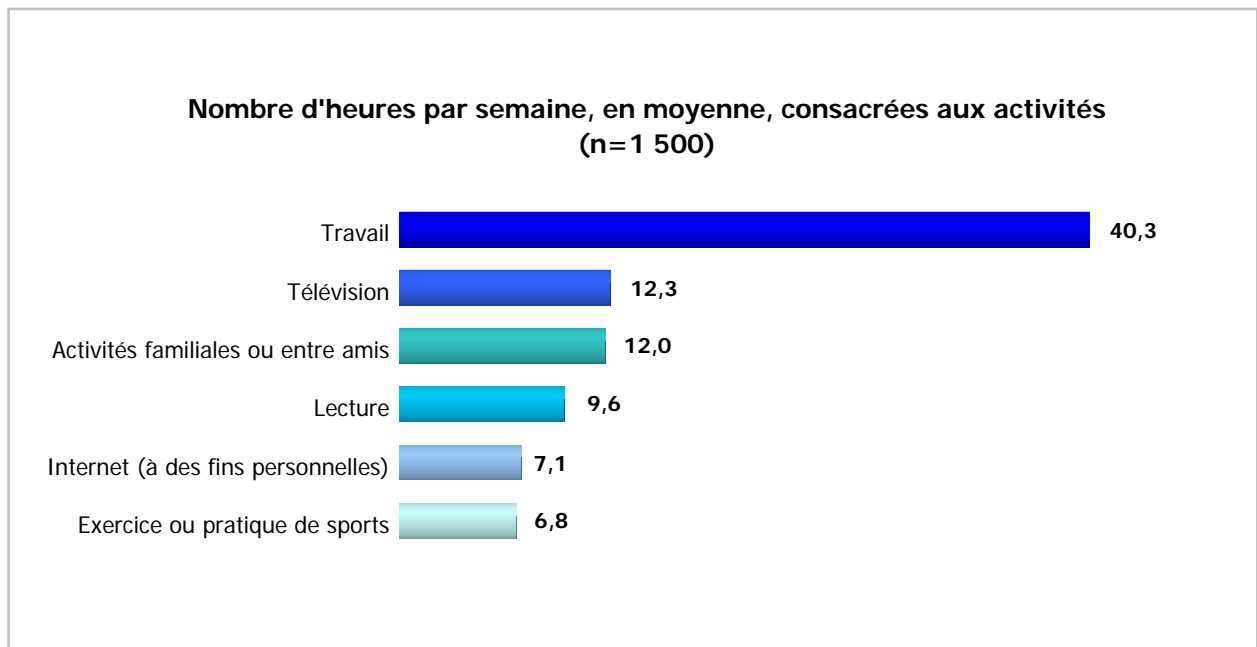
---

<b>Principaux constats .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Résultats détaillés.....</b>	<b>4</b>
1.1 Les Canadiens travaillent 40 heures en moyenne par semaine.....	5
1.2 Une moyenne de sept heures de sommeil quotidien .....	6
1.3 Les activités en famille ou entre amis équivalent presque au temps passé à regarder la télé .....	7
1.4 Les Canadiens donnent plus de place à la lecture qu'à Internet ou au sport.....	8
<b>2. Méthodologie.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Questionnaire.....</b>	<b>12</b>
<b>4. Tableaux de croisements .....</b>	<b>15</b>

## Principaux constats

---

- ⇒ Le travail représente 40 heures en moyenne par semaine dans la vie des Canadiens.
- ⇒ Le Canadien dort en moyenne 7 heures par jour, soit 49 heures par semaine. Le sommeil occupe donc la plus grande partie de son temps.
- ⇒ À l'exception des heures de sommeil et de travail, la vie des Canadiens est partagée entre la télévision et les activités familiales ou entre amis. La lecture, l'Internet et l'exercice physique tiennent moins de place dans leur temps.



## 1. Résultats détaillés

---

# 1. Résultats

---

## 1.1 Les Canadiens travaillent 40 heures en moyenne par semaine

Avec une moyenne de 40,3 heures par semaine, le travail est probablement l'activité qui prend la plus grande place dans la vie des Canadiens. Plus d'un Canadien sur cinq (22%) affirme travailler plus de 40 heures par semaine alors que 30% de la population déclare ne pas travailler du tout.

Les Canadiens qui consacrent le plus de temps au travail sont les hommes (43,3 heures en moyenne), les 45–54 ans (41,9 heures), les Ontariens (41,7 heures), ceux qui ont un revenu annuel du ménage supérieur à 80 000 \$ (43,5 heures), les travailleurs manuels (44,4 heures), les professionnels (41,9 heures). En revanche, ceux qui passent moins de temps à travailler sont les femmes (36,8 heures), les 18-24 ans (34,4 heures), les francophones (38,9 heures), les Québécois (38,3 heures), ceux qui ont un revenu annuel du ménage inférieur à 20 000 \$ (30,9 heures), les personnes au foyer (27,1 heures), les étudiants (29,3 heures) et les retraités (30,6 heures).

Question : *En moyenne, combien d'heures par semaine **travaillez-vous** ?*

n=1500	Population totale	Provinces Atlantiques	Québec	Ontario	Prairies	Alberta	Colombie-Britannique
25 heures et moins	10%	4%	11%	9%	7%	16%	9%
26-39 heures	12%	10%	17%	10%	10%	10%	9%
40 heures	26%	26%	24%	28%	27%	25%	23%
Plus de 40 heures	22%	21%	17%	25%	18%	32%	19%
Ne travaille pas	30%	38%	31%	27%	37%	18%	39%
<i>Moyenne (heures)</i>	<i>40,3</i>	<i>42,7</i>	<i><b>38,3</b></i>	<i><b>41,7</b></i>	<i>40,7</i>	<i>39,2</i>	<i>39,5</i>

## 1.2 Une moyenne de sept heures de sommeil quotidien

En moyenne, les Canadiens dorment 7,0 heures par jour. Près du tiers de la population (33%) dort 6 heures et moins, dont 9% moins de 5 heures, alors que 29% dorment 7 heures et que 37% consacrent 8 heures et plus à leur sommeil quotidien.

Les Québécois sont ceux qui accordent le plus de temps au sommeil (7,3 heures par jour en moyenne), et, à l'opposé, les Ontariens sont ceux qui dorment le moins (6,8 heures par jour en moyenne).

Il est également à noter que les travailleurs manuels (13%), les 35-44 ans (14%), ceux qui occupent un emploi (10%) et ceux qui ont une scolarité de niveau secondaire (11%) comptent en plus grandes proportions parmi les Canadiens qui dorment moins de cinq heures par jour.

Question : *En moyenne, combien d'heures **dormez-vous** par jour?*

n=1500	Population totale	Provinces Atlantiques	Québec	Ontario	Prairies	Alberta	Colombie-Britannique
5 heures ou moins	9%	7%	9%	9%	7%	12%	7%
6 heures	24%	26%	14%	30%	32%	21%	21%
7 heures	29%	27%	32%	30%	21%	30%	29%
8 heures	30%	31%	36%	26%	31%	28%	36%
Plus de 8 heures	7%	7%	10%	4%	8%	8%	6%
Ne sait pas /Refus	1%	2%	0%	1%	2%	1%	2%
<i>Moyenne (heures)</i>	<i>7,0</i>	<i>7,1</i>	<i>7,3</i>	<i>6,8</i>	<i>7,0</i>	<i>7,0</i>	<i>7,2</i>

### 1.3 Les activités en famille ou entre amis équivalent presque au temps passé à regarder la télé

En moyenne, les Canadiens regardent la télévision 12,3 heures par semaine, soit un peu plus que le temps consacré aux activités familiales ou entre amis (12,0 heures en moyenne).

Avec une moyenne de 10,6 heures par semaine passées devant le téléviseur, les Albertains sont les Canadiens les moins portés à cette activité.

En ce qui concerne les activités familiales ou entre amis, les répondants de l'Ontario leur consacrent en moyenne plus de temps que les autres Canadiens (12,9 heures en moyenne par semaine), tandis que les Québécois sont ceux qui passent le moins de temps en famille ou entre amis (8,9 heures en moyenne).

Question : *En moyenne, combien d'heures par semaine... ?*

n=1500	Population totale	Provinces Atlantiques	Québec	Ontario	Prairies	Alberta	Colombie-Britannique
<b>...regardez-vous la télévision</b>							
4 heures ou moins	22%	16%	17%	25%	22%	25%	22%
5-9 heures	20%	22%	20%	18%	25%	28%	17%
10-15 heures	30%	34%	38%	29%	23%	21%	26%
15-25 heures	13%	18%	11%	13%	18%	12%	14%
Plus de 25 heures	9%	6%	10%	8%	5%	8%	14%
Moins d'une heure	2%	2%	1%	2%	3%	2%	2%
Ne la regarde jamais	3%	2%	1%	4%	3%	3%	5%
Ne sait pas / Refus	1%	0%	2%	2%	1%	1%	2%
<i>Moyenne (heures)</i>	<i>12,3</i>	<i>12,1</i>	<i>13,2</i>	<i>11,8</i>	<i>11,5</i>	<i>10,6</i>	<i>14,2</i>
<b>...consacrez-vous à des activités familiales ou entre amis</b>							
1-3 heures	14%	12%	20%	13%	13%	14%	7%
4-5 heures	16%	14%	16%	15%	16%	17%	20%
6-9 heures	17%	14%	18%	16%	18%	14%	17%
10-12 heures	17%	20%	19%	16%	14%	17%	14%
13-20 heures	18%	21%	14%	17%	17%	21%	24%
Plus de 20 heures	11%	12%	4%	14%	12%	11%	11%
Moins d'une heure	3%	6%	4%	2%	1%	1%	3%
Jamais	2%	1%	4%	2%	0%	2%	0%
Ne sait pas / Refus	4%	2%	2%	5%	7%	3%	3%
<i>Moyenne (heures)</i>	<i>12,0</i>	<i>13,5</i>	<i>8,9</i>	<i>12,9</i>	<i>12,8</i>	<i>11,7</i>	<i>13,4</i>

## 1.4 Les Canadiens donnent plus de place à la lecture qu'à Internet ou au sport

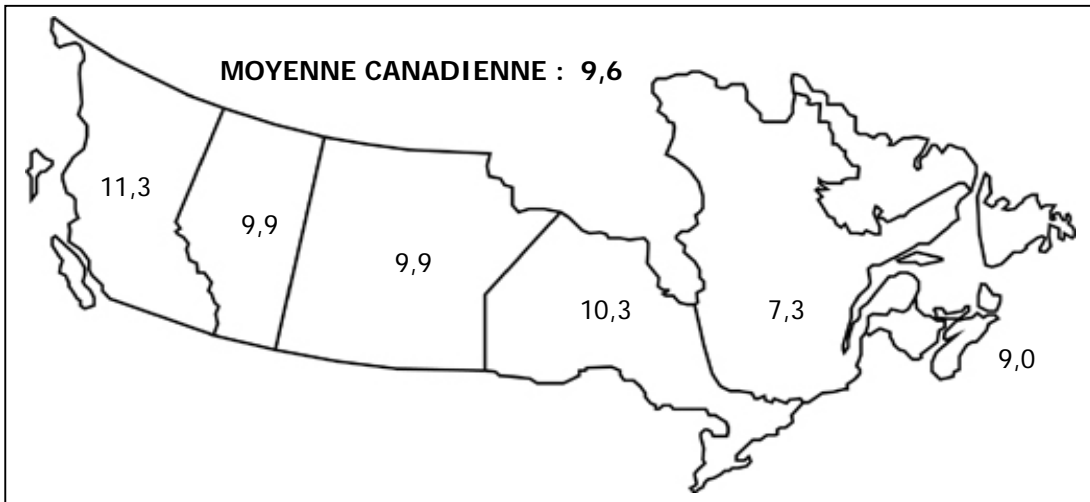
Globalement, la lecture occupe 9,6 heures par semaine en moyenne chez les Canadiens, comparativement aux 7,1 heures qu'ils consacrent à l'Internet à des fins personnelles et aux 6,8 heures à l'exercice et au sport. Précisons que 10% des Canadiens déclarent accorder moins d'une heure par semaine à la lecture, dont 6% qui ne lisent pas du tout. De plus, 16% des Canadiens reconnaissent ne pas faire du tout d'exercice ni de sport.

Notons que les habitudes de lecture varient selon les régions canadiennes. Ainsi, les Québécois sont ceux qui lisent le moins (7,3 heures en moyenne par semaine). En revanche, les Ontariens (10,3 heures) et les Britanno-Colombiens (11,3 heures) sont les Canadiens qui passent le plus de temps à lire. Les résidents du Québec sont également ceux qui allouent le moins de temps à l'exercice et au sport (5,6 heures).

Question : *En moyenne, combien d'heures par semaine... ?*

n=1500	Population totale	Provinces Atlantiques	Québec	Ontario	Prairies	Alberta	Colombie-Britannique
<b>...consacrez-vous à la lecture</b>							
2 heures ou moins	17%	14%	26%	14%	18%	18%	10%
3-4 heures	14%	20%	15%	15%	12%	11%	13%
5-7 heures	17%	14%	17%	19%	13%	21%	15%
8-10 heures	14%	11%	13%	12%	21%	18%	19%
11-20 heures	18%	16%	12%	19%	18%	17%	25%
Plus de 20 heures	8%	8%	5%	8%	7%	10%	10%
Moins d'une heure	4%	9%	4%	4%	6%	3%	3%
Ne lit jamais	6%	5%	8%	7%	3%	2%	4%
Ne sait pas / Refus	1%	2%	0%	1%	3%	1%	2%
<i>Moyenne (heures)</i>	<i>9,6</i>	<i>9,0</i>	<i>7,3</i>	<i>10,3</i>	<i>9,9</i>	<i>9,9</i>	<i>11,3</i>
<b>...consacrez-vous à l'Internet à des fins personnelles</b>							
1-2 heures	18%	14%	18%	18%	14%	28%	15%
3-7 heures	21%	19%	18%	23%	20%	19%	24%
8-20 heures	12%	11%	9%	16%	10%	6%	14%
Plus de 20 heures	3%	3%	2%	3%	3%	4%	5%
Moins d'une heure	10%	10%	10%	9%	11%	10%	9%
N'utilise pas Internet	35%	41%	42%	30%	41%	33%	32%
<i>Moyenne (heures)</i>	<i>7,1</i>	<i>6,4</i>	<i>6,3</i>	<i>7,3</i>	<i>6,7</i>	<i>6,0</i>	<i>9,0</i>
<b>...consacrez-vous à l'exercice et aux sports</b>							
1-2 heures	16%	19%	22%	14%	17%	15%	7%
3-4 heures	20%	10%	19%	22%	25%	21%	20%
5-6 heures	15%	16%	14%	16%	11%	15%	18%
7-10 heures	18%	19%	13%	17%	18%	20%	25%
Plus de 10 heures	9%	8%	8%	11%	10%	9%	10%
Moins d'une heure	5%	6%	6%	5%	6%	2%	3%
Ne fait pas d'exercice/ ne pratique aucun sport	16%	17%	17%	15%	14%	18%	15%
Ne sait pas / Refus	1%	5%	0%	1%	0%	0%	1%
<i>Moyenne (heures)</i>	<i>6,8</i>	<i>6,8</i>	<i>5,6</i>	<i>7,1</i>	<i>7,0</i>	<i>6,8</i>	<i>8,0</i>

**Nombre d'heures en moyenne consacrées à la lecture, par semaine**



## 2. Méthodologie

---

## 2. Méthodologie

---

La présente étude effectuée par Léger Marketing a été réalisée au moyen d'entrevues téléphoniques auprès d'un échantillon représentatif de 1500 Canadiennes et Canadiens âgé(e)s de 18 ans ou plus et pouvant s'exprimer en français ou en anglais.

Les entrevues ont été réalisées à partir de nos centraux téléphoniques de Montréal et de Winnipeg du 21 au 26 septembre 2004. Nous avons la possibilité d'effectuer jusqu'à 10 appels dans les cas de non-réponse.

À l'aide des données de Statistiques Canada, les résultats ont été pondérés selon les régions, le sexe et la langue parlée à la maison afin de rendre l'échantillon représentatif de l'ensemble de la population adulte du Canada. Finalement, nous obtenons avec les 1500 personnes sondées, une marge d'erreur maximale de  $\pm 2,5\%$ , et ce, 19 fois sur 20.

### 3. Questionnaire

---

### 3. Questionnaire

---

PC4. En moyenne, combien d'heures par semaine travaillez-vous ?

NOTER LE NOMBRE D'HEURES

Ne travaille pas ..... 97  
Refus ..... 99

---

PC5. En moyenne, combien d'heures dormez-vous par jour ?

NOTER LE NOMBRE D'HEURES

Ne sait pas ..... 98  
Refus ..... 99

---

PC6. En moyenne, combien d'heures par SEMAINE regardez-vous la télévision ?

NOTER LE NOMBRE D'HEURES PAR SEMAINE

Moins d'une heure par semaine ..... 95  
Jamais..... 97  
Ne sait pas ..... 98  
Refus ..... 99

---

PC7. En moyenne, combien d'heures consacrez-vous à la lecture par SEMAINE ?

NOTER LE NOMBRE D'HEURES PAR SEMAINE

Moins d'une heure par semaine ..... 95  
Jamais..... 97  
Ne sait pas ..... 98  
Refus ..... 99

---

PC8. En moyenne, combien d'heures consacrez-vous à l'internet à des fins personnelles par SEMAINE ?

NOTER LE NOMBRE D'HEURES PAR SEMAINE

Moins d'une heure par semaine ..... 95  
N'utilise pas l'internet..... 97  
Ne sait pas ..... 98  
Refus ..... 99

---

PC9. En moyenne, combien d'heures consacrez-vous à l'exercice et aux sports par semaine ?

NOTER LE NOMBRE D'HEURES PAR SEMAINE

Moins d'une heure par semaine ..... 95  
Ne fait pas d'exercice/ne pratique aucun sport ..... 97  
Ne sait pas ..... 98  
Refus ..... 99

---

PC10. En moyenne, combien d'heures par semaine consacrez-vous à des activités familiales ou entre amis ?

NOTER LE NOMBRE D'HEURES PAR SEMAINE

Moins d'une heure par semaine .....	95
Jamais.....	97
Ne sait pas .....	98
Refus .....	99

---

## 4. Tableaux de croisements

---