



CANADIAN MEN'S HEALTH STUDY 2024 – UNHEALTHY LIFESTYLES

These are the findings of an Intensions Consulting study conducted between March 5, 2024 and March 10, 2024, on behalf of the Canadian Men's Health Foundation. For this study an online survey was administered in English and in French with a sample of 2,070 Canadian men, aged 19 or older.

The sample was stratified to ensure that the sample's composition reflected the underlying distribution of the Canadian population as determined by Census data. A traditional probability sample of comparable size would have produced results considered accurate to within plus or minus 2.2 percentage points, 19 times out of 20.

Below are results from the survey.

REGION	%	n.
BC	14.0	289
AB	11.2	231
SK / MB	6.6	136
ON	37.8	782
QC	23.3	482
ATL	7.0	145
YT / NT / NU	0.2	5
TOTAL SAMPLE (N)	100.0	2,070

ÉTUDE 2024 SUR LA SANTÉ DES HOMMES AU CANADA – DES MODES DE VIE MALSAIN

Intensions Consulting a mené une étude au nom de la Fondation pour la santé des hommes au Canada. Ainsi, un sondage a été réalisé en français et en anglais entre le 5 mars 2024 et le 10 mars 2024 auprès de 2 070 hommes canadiens d'au moins 19 ans.

On a utilisé la méthode d'échantillonnage stratifié pour que la population à l'étude soit représentative de la répartition de la population canadienne actuelle (données de recensement). Un échantillon probabiliste traditionnel non pondéré de taille comparable aurait produit des résultats considérés comme précis à plus ou moins 2,2 points de pourcentage, 19 fois sur 20.

Des résultats du sondage sont illustrés ci-après.

RÉGION	%	n.
BC	14,0	289
AB	11,2	231
SK / MB	6,6	136
ON	37,8	782
QC	23,3	482
ATL	7,0	145
YT / NT / NU	0,2	5
ÉCHANTILLON TOTAL (N)	100,0	2 070

1. Eng. Health Classification (5 Measures – Diet, Sleep, Exercise, Alcohol, and Smoking)
Fr. Classification de la Santé (5 Mesures – Régime, Sommeil, Exercice, Alcool, et Fumer)

Eng.	%	CLASSIFICATION	CLASSIFICATION
0 Unhealth Behaviours	8.8	8.8% VERY HEALTHY (0 Unhealthy Behaviours)	32.7% HEALTHY (0-1 Unhealthy Behaviours)
1 Unhealthy Behaviour	23.9	23.9% HEALTHY (1 Unhealthy Behaviour)	
2 Unhealthy Behaviours	30.7	30.7% BORDERLINE (2 Unhealthy Behaviours)	67.3% UNHEALTHY (2-5 Unhealthy Behaviours)
3 Unhealthy Behaviours	25.8	36.6% UNHEALTHY (3-5 Unhealthy Behaviours)	
4 Unhealthy Behaviours	9.1		
5 Unhealthy Behaviours	1.7		

Total Sample Base (N) = 2,070

Fr.	%	CLASSIFICATION	CLASSIFICATION
0 Comportement Malsain	8,8	8,8 % TRÈS SAIN (0 Comportement Malsain)	32,7 % SAIN (0-1 Comportement Malsain)
1 Comportement Malsain	23,9	23,9 % SAIN (1 Comportement Malsain)	
2 Comportements Malsains	30,7	30,7 % LIMITE (2 Comportements Malsains)	67,3 % MALSAIN (2-5 Comportements Malsains)
3 Comportements Malsains	25,8	36,6 % MALSAIN (3-5 Comportements Malsains)	
4 Comportements Malsains	9,1		
5 Comportements Malsains	1,7		

Échantillon Total (N) = 2 070



Eng.

Roll up response (%)	%	Counts	19-29	30-44	45-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
VERY HEALTHY (0 Unhealthy Behaviours)	8.8	183	5.7	8.3	7.9	12.0	11.1	7.4	11.0	7.8	10.2	6.2
HEALTHY (1 Unhealthy Behaviour)	23.9	494	21.2	24.1	23.9	25.2	20.4	22.9	19.1	27.1	23.4	20.7
BORDERLINE (2 Unhealthy Behaviours)	30.7	635	28.8	26.8	29.7	35.8	33.9	30.3	29.4	30.9	27.8	35.2
UNHEALTHY (3-5 Unhealthy Behaviours)	36.6	758	44.3	40.8	38.5	27.1	34.6	39.4	40.4	34.1	38.6	37.9
UNHEALTHY (2-5 Unhealthy Behaviours)	67.3	1,393	73.1	67.6	68.2	62.8	68.5	69.7	69.9	65.1	66.4	73.1
Sample Base	2,070	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Roll up response (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
VERY HEALTHY (0 Unhealthy Behaviours)	8.8	183	9.2	7.6	8.5	8.5	9.5	10.8	5.4	8.7	9.3
HEALTHY (1 Unhealthy Behaviour)	23.9	494	24.7	23.0	19.0	24.7	26.8	26.8	22.8	22.1	21.1
BORDERLINE (2 Unhealthy Behaviours)	30.7	635	31.3	28.5	29.6	30.5	31.7	31.8	28.5	28.9	29.5
UNHEALTHY (3-5 Unhealthy Behaviours)	36.6	758	34.9	40.9	43.0	36.4	32.0	30.6	43.4	40.3	40.1
UNHEALTHY (2-5 Unhealthy Behaviours)	67.3	1,393	66.1	69.4	72.6	66.9	63.7	62.4	71.8	69.2	69.6
Sample Base	2,070	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Synthèse des réponses (%)	%	#	19-29	30-44	45-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
TRÈS SAIN (0 Comportement Malsain)	8,8	183	5,7	8,3	7,9	12,0	11,1	7,4	11,0	7,8	10,2	6,2
SAIN (1 Comportement Malsain)	23,9	494	21,2	24,1	23,9	25,2	20,4	22,9	19,1	27,1	23,4	20,7
LIMITE (2 Comportements Malsains)	30,7	635	28,8	26,8	29,7	35,8	33,9	30,3	29,4	30,9	27,8	35,2
MALSAIN (3-5 Comportements Malsains)	36,6	758	44,3	40,8	38,5	27,1	34,6	39,4	40,4	34,1	38,6	37,9
MALSAIN (2-5 Comportements Malsains)	67,3	1 393	73,1	67,6	68,2	62,8	68,5	69,7	69,9	65,1	66,4	73,1
Échantillon	2 070	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Synthèse des réponses (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
TRÈS SAIN (0 Comportement Malsain)	8,8	183	9,2	7,6	8,5	8,5	9,5	10,8	5,4	8,7	9,3
SAIN (1 Comportement Malsain)	23,9	494	24,7	23,0	19,0	24,7	26,8	26,8	22,8	22,1	21,1
LIMITE (2 Comportements Malsains)	30,7	635	31,3	28,5	29,6	30,5	31,7	31,8	28,5	28,9	29,5
MALSAIN (3-5 Comportements Malsains)	36,6	758	34,9	40,9	43,0	36,4	32,0	30,6	43,4	40,3	40,1
MALSAIN (2-5 Comportements Malsains)	67,3	1 393	66,1	69,4	72,6	66,9	63,7	62,4	71,8	69,2	69,6
Échantillon	2 070	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227

2. Eng. QUESTION: During a typical week (7-day period), how often do you eat the following types of food?
Fr. QUESTION: Au cours d'une semaine normale (7 jours), à quelle fréquence consommez-vous les types d'aliments suivants?

Eng.	Less than once a week	1-2 times a week	3+ times a week	CLASSIFICATION
	SCORE	SCORE	SCORE	
Eat foods that are high in salt (e.g. processed foods, fast foods, salty snacks, canned soups)	3	2	1	HEALTHY DIET (Score 12-15) 39.1%
Eat foods that are high in saturated fats (e.g. red meats, butter, deep-fried foods, donuts)	3	2	1	
Eat foods that are high in refined sugar (e.g. candy, chocolate, ice cream, soda, fruit-juice, cookies)	3	2	1	UNHEALTHY DIET (Score 5-11) 60.9%
Eat foods that are high in Omega-3 healthy fats (e.g. fish, avocado, olive oil, omega-3 eggs, flaxseeds, nuts)	1	2	3	
Eat five or more servings of fruits and/or vegetables in a day	1	2	3	

Total Sample Base (N) = 2,070

Fr.	Moins d'une fois par semaine	1 ou 2 fois par semaine	3 fois ou plus par semaine	CLASSIFICATION
	SCORE	SCORE	SCORE	
Aliments à forte teneur en sel (p. ex., aliments transformés, malbouffe, collations salées, soupes en boîte)	3	2	1	ALIMENTATION SAINTE (Score 12 à 15) 39,1 %
Aliments à forte teneur en gras saturés (p. ex., viande rouge, beurre, aliments frits, beignes)	3	2	1	
Aliments à forte teneur en sucre raffiné (p. ex., friandises, chocolat, crème glacée, boissons gazeuses, jus de fruit, biscuits)	3	2	1	ALIMENTATION MALSAINE (Score 5 à 11) 60,9 %
Aliments à forte teneur en bons gras oméga-3 (p. ex., poisson, avocats, huile d'olive, œufs enrichis d'oméga-3, graines de lin, noix)	1	2	3	
Fruits et légumes à raison d'au moins cinq portions par jour	1	2	3	

Échantillon Total (N) = 2 070

Eng.

Roll up response (%)	%	Counts	19-29	30-44	45-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
UNHEALTHY DIET (Score 5-11)	60.9	1,261	75.1	66.5	61.7	47.3	61.2	65.8	64.7	59.0	58.7	66.2
Sample Base	2,070	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Roll up response (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
UNHEALTHY DIET (Score 5-11)	60.9	1,261	58.4	65.6	63.5	61.1	58.6	57.3	68.3	69.0	68.7
Sample Base	2,070	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Synthèse des réponses (%)	%	#	19-29	30-44	45-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
ALIMENTATION MALSAIN (Score 5 à 11)	60,9	1 261	75,1	66,5	61,7	47,3	61,2	65,8	64,7	59,0	58,7	66,2
Échantillon	2 070	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Synthèse des réponses (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
ALIMENTATION MALSAIN (Score 5 à 11)	60,9	1 261	58,4	65,6	63,5	61,1	58,6	57,3	68,3	69,0	68,7
Échantillon	2 070	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227

3. Eng. QUESTION: How long do you usually spend sleeping each night?
 Fr. QUESTION: Combien de temps dormez-vous habituellement chaque nuit?

Eng.	%	CLASSIFICATION
Under 2 hours	1.1	HEALTHY SLEEP (7-9 hours) 44.1% UNHEALTHY SLEEP (< 7 / >9 hours) 55.9%
2 hours to less than 3 hours	1.4	
3 hours to less than 4 hours	2.9	
4 hours to less than 5 hours	6.9	
5 hours to less than 6 hours	14.4	
6 hours to less than 7 hours	26.5	
7 hours to less than 8 hours	30.0	
8 hours to less than 9 hours	14.1	
9 hours to less than 10 hours	1.7	
10 hours to less than 11 hours	0.5	
11 hours to less than 12 hours	0.2	
12 hours or more	0.3	

Total Sample Base (N) = 2,070

Fr.	%	CLASSIFICATION
Under 2 hours	1,1	SOMMEIL SAIN (7-9 heures) 44,1 % SOMMEIL MALSAIN (<7 / >9 heures) 55,9 %
2 hours to less than 3 hours	1,4	
3 hours to less than 4 hours	2,9	
4 hours to less than 5 hours	6,9	
5 hours to less than 6 hours	14,4	
6 hours to less than 7 hours	26,5	
7 hours to less than 8 hours	30,0	
8 hours to less than 9 hours	14,1	
9 hours to less than 10 hours	1,7	
10 hours to less than 11 hours	0,5	
11 hours to less than 12 hours	0,2	
12 hours or more	0,3	

Échantillon Total (N) = 2 070

Eng.

Roll up response (%)	%	Counts	19-29	30-44	45-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
UNHEALTHY SLEEP (< 7 / >9 hours)	55.9	1,157	60.4	58.8	60.9	46.8	53.3	54.5	61.8	56.4	53.3	62.8
Sample Base	2,070	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Roll up response (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
UNHEALTHY SLEEP (< 7 / >9 hours)	55.9	1,157	52.8	63.2	61.2	55.8	51.9	51.9	62.9	57.5	61.2
Sample Base	2,070	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Synthèse des réponses (%)	%	#	19-29	30-44	45-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
SOMMEIL MALSAIN (<7 / >9 heures)	55,9	1 157	60,4	58,8	60,9	46,8	53,3	54,5	61,8	56,4	53,3	62,8
Échantillon	2 070	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Synthèse des réponses (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
SOMMEIL MALSAIN (<7 / >9 heures)	55,9	1 157	52,8	63,2	61,2	55,8	51,9	51,9	62,9	57,5	61,2
Échantillon	2 070	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227

4. Eng. QUESTION: During a typical week (7-day period), how many times on average do you do the following kinds of exercise during your free time, and for how long?
 Fr. QUESTION: Au cours d'une semaine normale (7 jours), combien de fois faites-vous les types d'exercices suivants dans vos temps libres, et pendant combien de temps?
 (Godin's Leisure-Time Exercise Questionnaire)

	Times per week	Number of minutes per session	CLASSIFICATION
Mild – Minimal Effort	#	Minutes	HEALTHY EXERCISE (≥ 150mins Moderate/Strenuous per week) 50.4% UNHEALTHY EXERCISE (< 150mins Moderate/Strenuous per week) 49.6%
Moderate – Not Exhausting	#	Minutes	
Strenuous – Heart Beats Rapidly	#	Minutes	

Total Sample Base (N) = 2,070

	Nombre moyen de fois par semaine	Durée moyenne par séance	CLASSIFICATION
Exercice léger – effort minimal	Nombre	Minutes	EXERCICE SAIN (≥ 150 min d'exercice modéré/intense par sem.) 50,4 % EXERCICE MALSAIN (< 150 min d'exercice modéré/intense par sem.) 49,6 %
Exercice modéré – effort non fatigant	Nombre	Minutes	
Exercice intense – cœur bat rapidement	Nombre	Minutes	

Échantillon Total (N) = 2 070

Eng.

Roll up response (%)	%	Counts	19-29	30-44	45-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
UNHEALTHY EXERCISE (< 150mins Moderate/Strenuous per week)	49.6	1,027	38.9	49.9	50.8	54.9	46.7	52.8	48.5	48.7	52.1	46.9
Sample Base	2,070	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Roll up response (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
UNHEALTHY EXERCISE (< 150mins Moderate/Strenuous per week)	49.6	1,027	49.6	49.6	55.2	51.1	43.6	45.2	49.9	47.4	44.5
Sample Base	2,070	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Synthèse des réponses (%)	%	#	19-29	30-44	45-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
EXERCICE MALSAIN (< 150 min d'exercice modéré/intense par sem.)	49,6	1 027	38,9	49,9	50,8	54,9	46,7	52,8	48,5	48,7	52,1	46,9
Échantillon	2 070	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Synthèse des réponses (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
EXERCICE MALSAIN (< 150 min d'exercice modéré/intense par sem.)	49,6	1 027	49,6	49,6	55,2	51,1	43,6	45,2	49,9	47,4	44,5
Échantillon	2 070	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227

5. Eng. QUESTIONS: How often do you have a drink containing alcohol? How many standard drinks containing alcohol do you have on a typical day? How often do you have six or more drinks on one occasion?
 Fr. QUESTIONS: À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool? Au cours d'une journée normale, combien de verres standards d'alcool buvez-vous? Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standards d'alcool ou plus?

(AUDIT-C)

Eng.						CLASSIFICATION
FREQUENCY	Never	Monthly or less	2-4 times a month	2-3 times a week	4+ times a week	LOW RISK OF ALCOHOL USE DISORDER (Score ≤3) 70.9%
QUANTITY	1 or 2	3 or 4	5 or 6	7 to 9	10 or more	
BINGE DRINKING	Never	Less than monthly	Monthly	Weekly	Daily / Almost daily	HIGH RISK OF ALCOHOL USE DISORDER (Score ≥4) 29.1%
SCORE	0	1	2	3	4	

Total Sample Base (N) = 2,070

Fr.						CLASSIFICATION
FRÉQUENCE	Jamais	Une fois ou moins par mois	2 à 4 fois par mois	2 ou 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	FAIBLE RISQUE DE TROUBLE LIÉ À LA CONSOMMATION D'ALCOOL (Score ≤3) 70,9 %
QUANTITÉ	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
CONSOMMATION EXCÉDENTAIRE D'ALCOOL	Jamais	Moins d'une fois par mois	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour ou presque	RISQUE ÉLEVÉ DE TROUBLE LIÉ À LA CONSOMMATION D'ALCOOL (Score ≥4) 29,1 %
SCORE	0	1	2	3	4	

Échantillon Total (N) = 2 070

Eng.

Roll up response (%)	%	Counts	19-29	30-44	45-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
HIGH RISK OF AUD (Score ≥4)	29.1	602	34.7	27.2	28.2	28.0	32.9	26.4	27.9	28.0	29.3	31.7
Sample Base	2,070	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Roll up response (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
HIGH RISK OF AUD (Score ≥4)	29.1	602	31.0	25.2	26.5	28.0	32.3	27.2	26.0	30.4	30.0
Sample Base	2,070	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Synthèse des réponses (%)	%	#	19-29	30-44	45-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
RISQUE ÉLEVÉ DE TCA (Score ≥4)	29,1	602	34,7	27,2	28,2	28,0	32,9	26,4	27,9	28,0	29,3	31,7
Échantillon	2 070	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Synthèse des réponses (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
RISQUE ÉLEVÉ DE TCA (Score ≥4)	29,1	602	31,0	25,2	26,5	28,0	32,3	27,2	26,0	30,4	30,0
Échantillon	2 070	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227

6. Eng. QUESTION: Are you a...
Fr. QUESTION: Quel est votre usage de la cigarette?

Eng.	%	CLASSIFICATION
Regular cigarette smoker (smoke every day)?	7.0	HEALTHY SMOKING (non- / ex-smoker) 88.0%
Occasional cigarette smoker (smoke once in a while, not every day)?	5.0	
Ex-cigarette smoker (don't smoke at all, but used to smoke)?	24.2	UNHEALTHY SMOKING (reg. / occ. smoker) 12.0%
Non-cigarette smoker (don't smoke and have never smoked)?	63.8	

Total Sample Base (N) = 2,070

Fr.	%	CLASSIFICATION
Je fume des cigarettes régulièrement (chaque jour)	7,0	FUMER SAINE (non- / ex-fumeur) 88,0 %
Je fume des cigarettes à l'occasion (parfois, mais pas tous les jours)	5,0	
Je ne fume plus de cigarettes (depuis que j'ai arrêté)	24,2	FUMER MALSAINE (fumeur rég. / occ.) 12,0 %
Je n'ai jamais fumé de cigarettes (de ma vie)	63,8	

Échantillon Total (N) = 2 070

Eng.

Roll up response (%)	%	Counts	19-29	30-44	45-59	60+	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
UNHEALTHY SMOKING (reg. / occ. smoker)	12.0	249	23.3	11.0	9.8	7.9	9.7	14.3	9.6	12.8	12.2	10.3
Sample Base	2,070	2,070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Roll up response (%)	%	Counts	Cauc.	BIPOC	< \$60k	\$60k – < \$120k	≥ \$120k	Uni Degree	Parent	Live Alone	LGBTQ2S+
UNHEALTHY SMOKING (reg. / occ. smoker)	12.0	249	10.7	15.2	16.8	12.0	8.4	10.0	16.3	14.8	13.2
Sample Base	2,070	2,070	1302	631	554	803	713	941	369	506	227

Fr.

Synthèse des réponses (%)	%	#	19-29	30-44	45-59	≥ 60	BC	AB	SK / MB	ON	QC	ATL
FUMER MALSAINE (fumeur rég. / occ.)	12,0	249	23,3	11,0	9,8	7,9	9,7	14,3	9,6	12,8	12,2	10,3
Échantillon	2 070	2 070	386	519	522	643	289	231	136	782	482	145

Synthèse des réponses (%)	%	#	Blanc	PANDC	< 60 k\$	60 à < 120 k\$	≥ 120 k\$	Diplôme univ.	Parent	Pers. vivant seule	LGBTQ2S+
FUMER MALSAINE (fumeur rég. / occ.)	12,0	249	10,7	15,2	16,8	12,0	8,4	10,0	16,3	14,8	13,2
Échantillon	2 070	2 070	1 302	631	554	803	713	941	369	506	227