

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN LEVIER INCONTOURNABLE POUR LA SANTÉ DES JEUNES

La pratique de l'activité physique est déterminante pour la santé mentale, physique et sociale des jeunes. Le temps sédentaire associé à l'utilisation des écrans occupe une place prépondérante dans leur quotidien.

## Des loisirs peu actifs qui prennent beaucoup de place

### TEMPS DE LOISIRS SANS ÉCRAN<sup>2</sup>

**76 % des jeunes** font moins de 2 heures par jour d'activités sans écran durant la semaine. Ce taux diminue à **49%** la fin de semaine.

### TEMPS DE LOISIRS AVEC ÉCRAN

**64% des jeunes** dépassent le seuil recommandé de **2h par jour d'écran** pour se divertir **durant la semaine<sup>1</sup>**.

Ce taux **augmente à 90%** la fin de semaine.

### GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN

**Plus de 3 parents sur 4** souhaitent que leurs enfants réduisent le temps qu'ils consacrent aux écrans pour se divertir. **Près d'un jeune sur 3** souhaite réduire son temps d'écran.

Moins de **4 enfants sur 10** âgés de **5 à 17 ans** atteignent la cible recommandée de **60 minutes** d'activités physiques par jour<sup>3</sup>.



**37 % des parents** se sentent peu capable de donner l'exemple à leurs enfants en gérant adéquatement leur propre temps d'écran.

## Redonner le goût aux jeunes d'être actifs au quotidien

Augmenter le temps consacré aux cours d'éducation physique et à la santé permet de transmettre aux jeunes le plaisir d'être actif, d'expérimenter différentes activités et de découvrir celles qu'ils prendront plaisir à pratiquer tout au long de leur vie.

**66% des jeunes** sont d'avis que ce cours influence positivement leur pratique d'activité physique en dehors de l'école.

**39% des jeunes** refont les activités physiques et sportives apprises lors des cours d'éducation physique et à la santé en dehors des heures d'école.

Établir des partenariats entre l'école, la municipalité, les parents et les organismes locaux permet d'optimiser l'utilisation des installations et des équipements scolaires, de bonifier et de maximiser l'offre d'activités physiques toute l'année, de partager les coûts, en plus de favoriser une continuité dans l'apprentissage et la consolidation des habiletés motrices entre l'école, la maison et la communauté.

Investir dans un environnement de proximité adapté et stimulant agit comme levier clé dans l'adoption d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes.

collectif  
**vital**



**Capsana**  
Activez votre santé

Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire  
Kino Québec Québec UQV Université de Québec

UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

Faculté des sciences de l'éducation  
Laboratoire sur l'usage du numérique  
en éducation physique et sportive

**FÉEPEQ**  
Fédération des éducationnistes et éducateurs  
physiques enseignants du Québec

**RÉSEAU ACCÈS  
PARTICIPATION**

**Référence :** Sondage Léger, pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec, auprès d'un échantillon de 1001 parents québécois.es et de 300 adolescents âgés entre 14 et 17 ans (Janvier 2022).

1. Selon les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et la société canadienne de pédiatrie*, l'utilisation des écrans par les jeunes devrait être limitée à moins de deux heures par jour.
2. Les *loisirs sans écran* comprennent par exemple : lecture de livre, jeu libre, sports, rencontres d'ami.e.s, jeu de société, promenade à l'extérieur, etc.
3. Statistique Canada, 2019.