



# GO *Le secondaire s'active!*

## Activité physique, temps écran et sommeil chez les élèves du secondaire à Montréal

L'IMPACT DE LA PANDÉMIE DE LA COVID-19  
SUR CERTAINES HABITUDES DE VIE DES ADOLESCENT.E.S MONTRÉALAIS.ES

### RECOMMANDATIONS <sup>1</sup>



Les jeunes de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour.**<sup>1</sup>



Les jeunes de 5 à 17 ans devraient limiter leur temps de loisir devant un écran à **2 h par jour.**<sup>1</sup>



Les jeunes de 13 ans et moins devraient dormir entre **9 h et 11 h par nuit**, et ceux de 14 ans et plus entre **8 h et 10 h.**<sup>1</sup>



**AVANT LA PANDÉMIE**  
**15 %**

DES JEUNES CANADIENS  
RESPECTAIENT LES TROIS  
RECOMMANDATIONS.<sup>2</sup>



**ACTUELLEMENT**  
**SEULEMENT 1 %**

DES ADOLESCENT.E.S  
MONTRÉALAIS.ES RESPECTENT  
LES TROIS RECOMMANDATIONS.<sup>3</sup>



**DE PLUS, 1 ÉLÈVE SUR 2**  
**NE RESPECTE AUCUNE DES TROIS RECOMMANDATIONS.**<sup>3</sup>

Données collectées dans le cadre du projet *GO – Le secondaire s'active!*  
**2 948 répondants** (1<sup>er</sup> cycle : 1 306 élèves, 2<sup>e</sup> cycle : 1 642 élèves)  
Élèves de 12 à 17 ans fréquentant une école secondaire publique de Montréal

Administration d'un questionnaire en ligne dans 17 écoles secondaires provenant  
des 5 centres de services scolaires/commissions scolaires entre le 1<sup>er</sup> décembre 2020 et le 24 janvier 2021

## ACTIVITÉ PHYSIQUE



Avant la pandémie :  
39 % des jeunes canadiens réussissaient à suivre la recommandation.<sup>2</sup>

## TEMPS DE LOISIR DEVANT UN ÉCRAN



Avant la pandémie :  
38 % des jeunes canadiens respectaient la recommandation.<sup>2</sup>

## SOMMEIL



Avant la pandémie :  
70 % des jeunes canadiens respectaient la recommandation.<sup>2</sup>

### À MONTRÉAL :



seulement **18 %** des 12 à 17 ans respectent actuellement la recommandation.<sup>3</sup>

38 % des adolescent.e.s pratiquent moins de **20 minutes d'activité physique par jour.**

### À MONTRÉAL :



il y a actuellement **28 %** des 12 à 17 ans qui respectent la recommandation.<sup>3</sup>

37 % des adolescent.e.s ont un temps écran de loisir qui **dépasse 4 heures par jour.**

### À MONTRÉAL :



**19 %** des 12 à 17 ans respectent actuellement la recommandation.<sup>3</sup>

47 % des adolescent.e.s affirment avoir une **mauvaise qualité de sommeil**, comparativement à 26 % avant la pandémie (*difficulté à s'endormir, réveils fréquents durant la nuit, difficulté à se lever le matin*).

## Pistes d'actions \*

La concertation et l'implication de tous les acteurs qui oeuvrent auprès des adolescent.e.s montréalais.es (famille, milieu scolaire, communauté, etc.) seront déterminantes afin de mettre en place des actions concrètes qui permettront à ces jeunes d'améliorer leurs habitudes de vie.



**Profiter des opportunités pour être physiquement actif à l'extérieur.**



**Multiplier et diversifier les occasions d'être actif.**



**Développer les compétences pour adopter de saines habitudes de vie.**



**Favoriser la capacité à faire des choix sains pour développer l'autonomie des jeunes.**

\*Les mesures sanitaires mises en place depuis le début de la pandémie sont essentielles pour freiner la propagation de la COVID-19. Le respect des mesures en vigueur et la prudence sont nécessaires.

# GO

Le projet **GO – Le secondaire s'active!** est un projet montréalais issu d'un partenariat entre la Direction régionale de santé publique du CCSMTL, la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire, Sport et Loisir de l'île de Montréal, les cinq centres de services scolaires/commissions scolaires, les trois instances régionales du Réseau du sport étudiant du Québec, la Ville de Montréal et la table de concertation Montréal physiquement active.

<sup>1</sup> Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) (SCPE, 2016).

<sup>2</sup> Selon le Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes (ParticipACTION, 2020).

<sup>3</sup> Selon les données, pour les jours de semaine (lundi au vendredi), du projet GO – Le secondaire s'active! Volet 2a – Jeunes et intervenants scolaires. Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire de l'Université de Sherbrooke et Direction régionale de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. (Document publié prochainement)