

DONNER LE GOÛT AUX JEUNES D'ÊTRE ACTIF AU QUOTIDIEN



L'activité physique a de multiples bienfaits sur la santé des enfants et des adolescents ainsi que sur leur développement.

Les jeunes de 5 à 17 ans devraient cumuler un minimum de **60 minutes d'activité physique** d'intensité moyenne à élevée par jour. Cette cible était déjà loin d'être atteinte avant la pandémie.



Les contraintes mises en place pour enrayer la pandémie **ont entraîné une importante réduction de la pratique d'activité physique** chez les jeunes Québécois.

Plus de 50% des 14 à 17 ans ont connu une diminution de leur pratique d'activité physique.

1 sur 5 beaucoup réduit ; **1 sur 3** un peu

Les jeunes Montréalais sont plus nombreux à rapporter une diminution de leur activité physique.

Mtl 58% ; Qc 54% ; autres régions 46%

Durant le confinement, **le temps d'écran de loisir de 77% des répondants a augmenté.**

En excluant le temps d'écran, **70% des jeunes ont augmenté leur temps sédentaire.**

Le manque d'accès aux infrastructures (parc, terrains sportifs, trottoir, pistes cyclables...) est un frein à la pratique d'activité physique pour **45% des jeunes.**

62% À QUÉBEC

50% rapportent que le manque d'interactions sociales avec les ami.e.s a nui à leur pratique d'activité physique.



TEMPS SÉDENTAIRE

Le temps d'écran de loisir devrait être limité à un maximum de **2 heures par jour**. Ce seuil était déjà largement surpassé par plusieurs adolescent.e.s avant la pandémie.



Les cours d'éducation physique et à la santé permettent

le développement des habiletés motrices, la découverte de nouvelles activités, et un sentiment d'appartenance à l'école, en plus d'être un moment clé de temps actifs. De plus, ils favorisent un mode de vie physiquement actif à l'âge adulte.

Les parents sont des alliés majeurs dans la pratique d'activité physique des jeunes.

2 JEUNES SUR 3 AFFIRMENT QUE :

- **l'absence de cours d'éducation physique et à la santé** a eu une influence négative sur leur niveau d'activité physique ;
- **les ressources web proposées** par le réseau scolaire **n'ont pas contribué à les rendre plus actifs** ;
- **le soutien des parents a eu un impact positif** sur la pratique d'activité physique.



Pour des idées et des ressources, consultez :

- Pause ton écran : pausetonecran.com
- Coalition Poids: cqpp.qc.ca/covid-19
- VIFA magazine : vifamagazine.ca
- Participaction : www.participaction.com/fr-ca/bienfaits-et-directives/jeunes-5-a-17-ans

Référence : Sondage Léger, pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec, auprès d'un échantillon représentatif de 300 répondants du Québec, âgés de 14 à 17 ans (Juin 2020).

Infographie réalisée en collaboration avec Capsana, la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire, la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) et Montréal physiquement active.


coalitionpoids