

Regard sur la santé des jeunes de Montréal

COMPRENDRE. MOBILISER. AGIR.



POUR DES JEUNES EN SANTÉ À MONTRÉAL : L'APPROCHE DU MOUVEMENT SUR 24 HEURES

FAITS SAILLANTS

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) mettent l'accent sur l'intégration des comportements liés au mouvement observés au cours d'une journée, soit l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil. Elles encouragent à « suer, bouger, dormir et s'asseoir » pendant des durées adéquates pour en arriver à un 24 heures sain¹.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

La situation est stable à Montréal depuis le précédent cycle de l'EQSJS ; seulement un ou une élève du secondaire sur trois (33 %) atteint la recommandation en matière d'activité physique durant l'année scolaire, dans ses activités de loisirs et de transport. Les filles sont proportionnellement moins actives que les garçons (26 % c. 40 %).



TEMPS D'ÉCRAN

Pendant la semaine d'école, à peine 35 % des élèves du secondaire à Montréal passent habituellement moins de deux heures par jour devant un écran pour des activités de loisirs et de communication. La fin de semaine, seulement 17 % s'adonnent à ces activités moins de deux heures par jour. Ces proportions sont plus basses à Montréal que dans le reste du Québec.



SOMMEIL

La situation pendant la semaine d'école s'est détériorée à Montréal depuis le précédent cycle de l'EQSJS. Seulement 42 % des élèves du secondaire respectent la recommandation pendant la semaine d'école, comparativement à 52 % dans le reste du Québec en 2022-2023 et à 50 % à Montréal en 2016-2017.



À la lecture de ces résultats, il reste beaucoup de travail collaboratif à accomplir pour favoriser le respect des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* chez tous les jeunes, notamment chez les filles, lesquelles sont proportionnellement moins nombreuses que les garçons à respecter les recommandations de la SCPE (activité physique, temps d'écran et sommeil).

1 Société canadienne de physiologie de l'exercice [En ligne]. Ottawa (ON). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures [cité 22 avril 2025]. Disponible : <https://csepguidelines.ca/language/fr/>

