

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 (activité physique, temps d'écran et sommeil)

L'interaction entre l'activité physique et la sédentarité est complexe. L'activité physique est un déterminant essentiel de la santé (1). En effet, comme le souligne l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dans ses *Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité*, l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (2). Or, des données canadiennes récentes montrent qu'une faible proportion des jeunes semble atteindre le volume d'activité physique minimal recommandé (3). Ce fardeau d'inactivité physique engendre, à long terme, des coûts de soins de santé importants (4). Le comportement sédentaire, quant à lui, correspond à toute situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible en position assise, inclinée ou allongée (1). Il s'agit d'un concept développé récemment, distinct de l'inactivité physique, encore difficile à estimer ou à mesurer (1). Selon l'OMS, une sédentarité excessive peut s'avérer mauvaise pour la santé (2).

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes de 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 sain (5).

Le présent fascicule décrit les élèves du secondaire à Montréal en fonction de cette approche du mouvement sur 24 heures, en examinant les associations possibles avec certaines caractéristiques des jeunes, comme le genre, les facteurs socioéconomiques et leur environnement social. Ce document illustre l'importance d'adopter une vision large de la promotion d'un mode de vie physiquement actif. Il propose de miser sur deux stratégies d'intervention complémentaires, soit l'augmentation de la pratique d'activités physiques et la réduction des comportements sédentaires.



L'EQSJS en bref

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) consiste en une grande étude québécoise menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) pour le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) au cours de l'année scolaire 2022-2023. Il s'agit du troisième cycle de l'enquête, les éditions précédentes ayant eu lieu en 2010-2011 et 2016-2017.

Les élèves ont répondu à un questionnaire en classe, à l'aide de tablettes électroniques. Plusieurs thématiques y étaient abordées, dont la santé physique et mentale, les habitudes de vie et l'adaptation sociale.

Les résultats présentés dans ce feuillet portent sur les élèves fréquentant une école dans la région de Montréal.

L'EQSJS en quelques chiffres :

- 92 écoles secondaires montréalaises échantillonnées – francophones, anglophones, publiques et privées.
- Plus de 5800 élèves à Montréal de secondaire 1 à 5 ont répondu au questionnaire, ce qui représente un taux de réponse de 88 %. Pour le Québec, cela représente au-delà de 70 000 jeunes.

Pour plus de renseignements sur les aspects méthodologiques de l'EQSJS, voir le guide méthodologique complet, disponible sur le [site web de l'ISQ](#).



Notes méthodologiques :

La collecte de données dans les écoles a eu lieu d'octobre 2022 à mai 2023, peu après la fin de l'état d'urgence sanitaire lié à la pandémie de COVID-19.

Les proportions présentées dans le présent rapport sont arrondies à l'unité. Les proportions dont la décimale est ,5 sont arrondies à l'unité inférieure ou supérieure selon la seconde décimale.

Des tests statistiques d'indépendance du khi-deux ont été effectués afin d'identifier les écarts significatifs entre les catégories d'une variable, à un seuil de $p \leq 0,05$. Pour les variables à plus de deux catégories, les différences significatives sont identifiées à l'aide d'un test global d'indépendance, puis de tests de comparaison de proportions (statistique de Wald). À moins d'indications contraires, seuls les résultats statistiquement significatifs sont présentés dans ce fascicule.

Une même lettre dans les graphiques (a, b, etc.) indique une différence significative entre les catégories de la variable de croisement à un seuil de 0,05.

Les catégories garçons/filles font référence au genre (représenté par le symbole +), plutôt qu'au sexe comme c'était le cas pour les cycles 2010-2011 et 2016-2017.



Activité physique

Définition de l'indicateur

L'indicateur *Activité physique de loisir et de transport* fait référence à la fréquence et à la durée des activités pratiquées par les jeunes du secondaire tant sur le plan du loisir (sport, plein air, marche, etc.) que du transport leur permettant de se rendre à l'école, au travail ou à tout autre lieu (marche, bicyclette, patins à roues alignées, etc.). L'indicateur exclut les cours en éducation physique et à la santé, de même que l'activité physique effectuée dans le cadre d'un travail rémunéré. L'indicateur est divisé en cinq catégories (Actif – Moyennement actif – Un peu actif – Très peu actif – Inactif). Pour être considéré « actif ou active », le ou la jeune doit atteindre l'équivalent du volume hebdomadaire minimal recommandé.

Bon à savoir!

Selon les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* de la SCPE, les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient accumuler chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée (5).

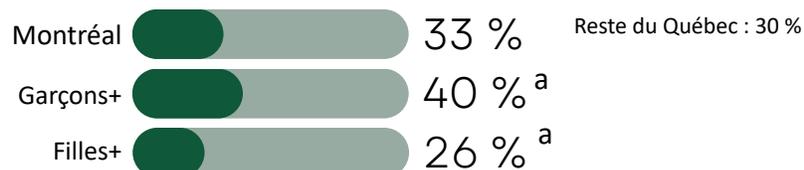


À peine le tiers des jeunes du secondaire est assez actif ou active physiquement à Montréal

La figure ci-dessous montre qu'une faible proportion des élèves du secondaire à Montréal respecte la recommandation en matière d'activité physique. En effet, seulement un ou une jeune sur trois (33 %) atteint, durant l'année scolaire, dans ses activités de loisirs et de transport, l'équivalent du volume minimal recommandé pour un niveau actif. Cette proportion est restée stable depuis le cycle 2016-2017 de l'EQSJS et est significativement supérieure à Montréal comparativement au reste du Québec (30 %).

De plus, les filles du secondaire à Montréal sont proportionnellement moins nombreuses que les garçons à être actives physiquement. En effet, environ une fille sur quatre (26 %) respecte la recommandation en matière d'activité physique, comparativement à 40 % des garçons.

Proportion de jeunes du secondaire actifs et actives dans leurs loisirs et transports selon le genre, Montréal, 2022-2023

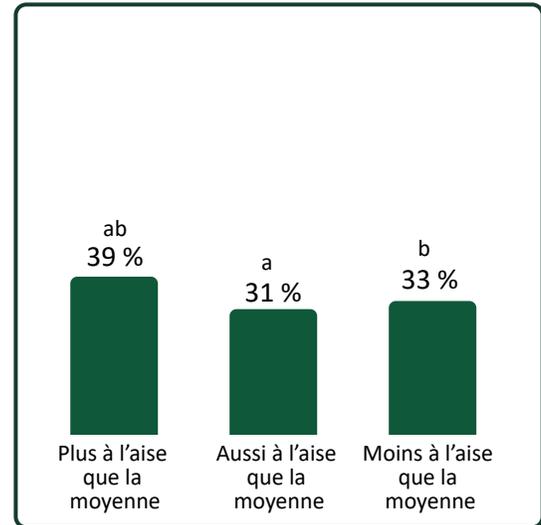




Les caractéristiques socioéconomiques de la famille modulent la pratique d'activités physiques

Selon des données canadiennes récentes sur les inégalités sociales en matière de santé, les jeunes au statut socioéconomique plus élevé que la moyenne sont proportionnellement plus actifs et actives physiquement que ceux et celles dont le statut est plus faible que la moyenne (6). Les différences observées dans l'EQSJS en fonction de la perception de la situation financière familiale et de la situation d'emploi des parents abondent dans ce sens. En effet, les jeunes du secondaire à Montréal dont les parents occupent un emploi ont plus tendance à être actifs et actives dans leurs loisirs et leurs transports (36 %¹) que ceux et celles dont un des deux parents est en emploi (28 %) ou dont aucun parent n'est en emploi (23 %*²). De plus, la figure ci-contre montre que les jeunes qui perçoivent que leur famille est plus à l'aise financièrement que la moyenne ont plus tendance à être actifs et actives que ceux et celles l'estimant aussi ou moins à l'aise que la moyenne.

Proportion de jeunes du secondaire actifs et actives dans leurs loisirs et transports selon la perception de la situation financière familiale, Montréal, 2022-2023

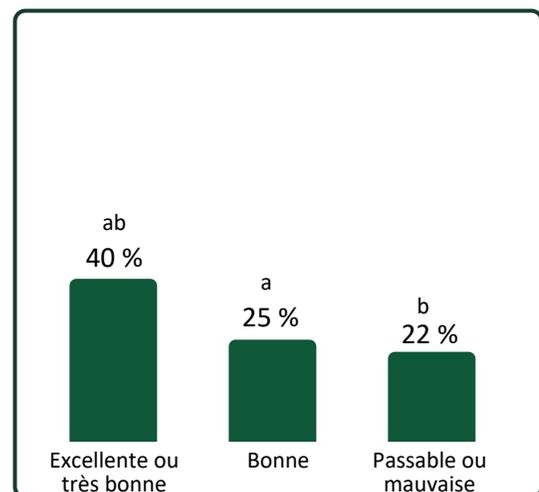


Un lien visible entre la pratique d'activités physiques et la perception de l'état de santé



Dans la littérature, une perception négative de sa propre santé est associée à un faible volume d'activité physique (7). Les différences observées dans l'EQSJS en fonction de la perception de l'état de santé vont en ce sens. En effet, nos analyses montrent que la proportion de jeunes actifs et actives physiquement est significativement plus élevée chez ceux et celles qui perçoivent leur santé comme « excellente ou très bonne » que chez ceux et celles qui la jugent « bonne » ou « passable ou mauvaise ».

Proportion de jeunes du secondaire actifs et actives dans leurs loisirs et transports selon la perception de leur santé, Montréal, 2022-2023



1 : Les jeunes dont le parent unique occupe un emploi font partie de cette catégorie.

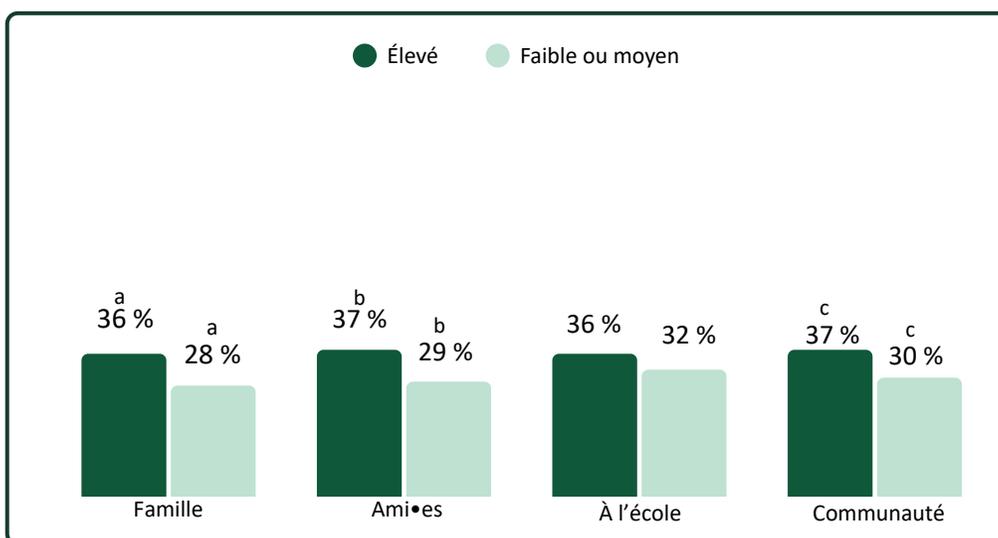
2 : Le coefficient de variation se situe entre 15 et 25 %. Cette donnée est à interpréter avec prudence.



L'activité physique : un vecteur de socialisation et une source de plaisir

Dans le cadre du projet montréalais *GO – Le secondaire s'active !*, « l'aspect social » et « le plaisir ressenti lors de la pratique d'activités physiques » ont été sélectionnés par les élèves parmi les principaux facteurs motivant la pratique d'activités physiques (8). L'activité physique pratiquée en groupe peut renforcer le soutien social et l'intégration sociale, en plus d'aider les jeunes à éprouver du plaisir avec leurs ami•es (9-10). En cohérence avec la littérature, nos analyses montrent que les jeunes du secondaire à Montréal qui perçoivent un niveau élevé de soutien social dans leur famille, de leurs ami•es ou dans la communauté ont plus tendance à être actifs et actives que ceux et celles percevant un niveau faible ou moyen. La même tendance est observée concernant la perception du soutien social à l'école, même si la différence n'est pas statistiquement significative.

Proportion de jeunes du secondaire actifs et actives dans leurs loisirs et transports selon la perception du soutien social, Montréal, 2022-2023





Bon à savoir!

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* de la SCPE encouragent à maintenir un équilibre au quotidien entre l'activité physique, les comportements sédentaires et le sommeil (5).

Activité physique et temps d'écran

Nos analyses indiquent que les jeunes passant moins de quatre heures par jour devant un écran ont plus tendance à être actifs et actives physiquement dans leurs loisirs et leurs transports que ceux et celles qui passent chaque jour quatre heures ou plus devant un écran (36 % c. 26 %).



Sommeil et temps d'écran



Pendant la semaine d'école, les jeunes du secondaire à Montréal passant moins de quatre heures par jour devant un écran pour les loisirs et les communications ont tendance à respecter davantage le nombre d'heures de sommeil recommandé que ceux et celles dont le temps d'écran est de quatre heures ou plus par jour (46 % c. 30 %).

Pendant la fin de semaine, les données suivent la même tendance. Les jeunes passant moins de quatre heures par jour devant un écran pour les loisirs et les communications ont tendance à respecter davantage le nombre d'heures de sommeil recommandé que ceux et celles dont le temps d'écran est de quatre heures ou plus par jour (57 % c. 53 %).





Temps d'écran

Définition de l'indicateur

L'indicateur *Temps passé par jour devant un écran pour les loisirs ou les communications* indique le temps que les jeunes du secondaire passent quotidiennement devant un écran pour les loisirs et les communications (réseaux sociaux, jeux vidéo, séries, films, communications avec des ami•es, etc.) durant la semaine d'école et la fin de semaine. Le temps passé devant un écran pour les travaux scolaires, les diverses obligations et au cours d'un travail rémunéré est exclu.

Bon à savoir!

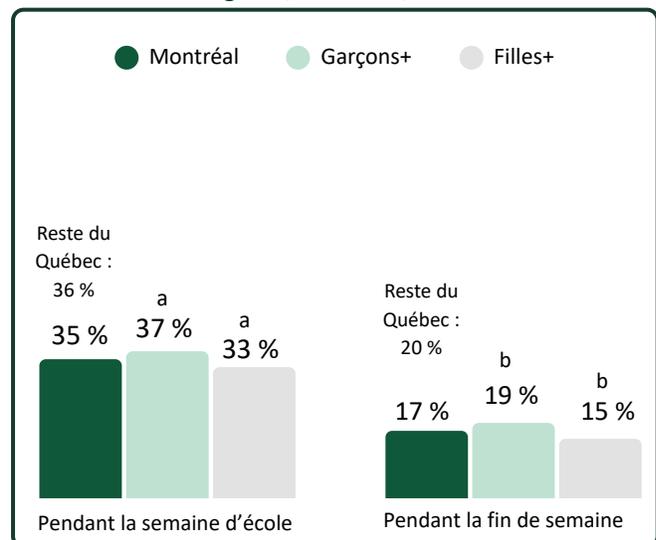
- ▶ Selon les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* de la SCPE, les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient passer un maximum de deux heures par jour de temps de loisir devant un écran (5).
- ▶ Un comportement sédentaire correspond à toute situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique faible (inférieure à 1,5 équivalent métabolique) en position assise, inclinée ou allongée (1).
- ▶ L'indicateur du temps d'écran peut offrir une mesure indirecte de la sédentarité (1).



Une minorité de jeunes à Montréal passe moins de deux heures par jour devant un écran

La figure ci-contre montre qu'une faible proportion des jeunes à Montréal respecte la recommandation de la SCPE concernant les comportements sédentaires. En effet, pendant la semaine d'école, seulement 35 % des jeunes du secondaire à Montréal passent habituellement moins de deux heures par jour devant un écran pour des activités de loisirs ou de communication. Les données ne permettent pas de détecter de différence significative avec le reste du Québec (35 % c. 36 %). La fin de semaine, à peine 17 % s'adonnent à ces activités moins de deux heures par jour, proportion significativement plus basse que dans le reste du Québec (20 %).

Proportion de jeunes du secondaire passant habituellement moins de deux heures par jour devant un écran pour des activités de loisirs et de communication selon le genre, Montréal, 2022-2023



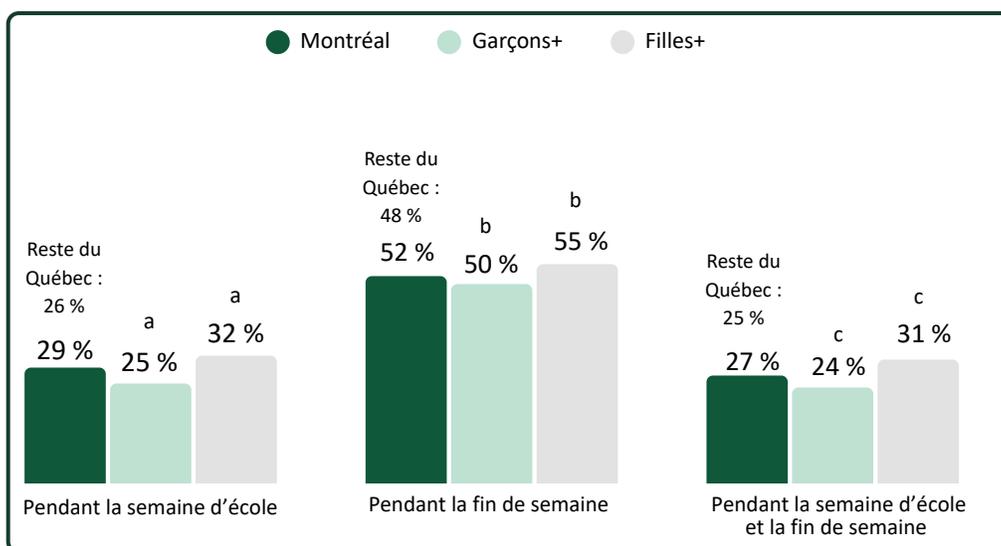


Une proportion considérable de jeunes passe quatre heures ou plus par jour devant un écran

Les analyses du rapport montréalais *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents* montrent qu'une utilisation intensive des écrans (établie dans ce rapport à cinq heures et plus chaque jour) est associée à des risques et à des impacts pour la santé, le bien-être et la motivation scolaire (11). En raison de ces éléments, les données suivantes seront présentées selon le seuil « quatre heures ou plus » par jour devant un écran pour les loisirs et les communications, soit le seuil choisi par l'ISQ pour l'EQSJS.

Durant la semaine d'école, 29 % des jeunes du secondaire à Montréal passent quatre heures ou plus par jour devant un écran, alors que cette proportion est de 26 % dans le reste du Québec. Pendant la fin de semaine, 52 % s'adonnent à ces activités quatre heures ou plus par jour, comparativement à 48 % dans le reste du Québec. Pendant la semaine et la fin de semaine, 27 % des jeunes à Montréal passent 4 heures ou plus par jour devant un écran, comparativement à 25 % dans le reste du Québec. Ces différences observées avec le reste du Québec sont statistiquement significatives. De plus, la figure ci-dessous révèle que les filles sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à passer quatre heures ou plus par jour devant un écran.

Proportion de jeunes du secondaire passant habituellement quatre heures ou plus par jour devant un écran pour des activités de loisirs et de communication pendant la semaine d'école et la fin de semaine selon le genre, Montréal, 2022-2023

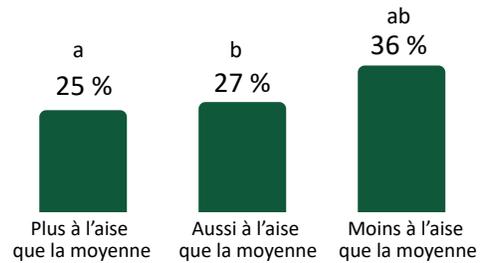




Les jeunes percevant que leur famille est plus à l'aise financièrement que la moyenne ont moins tendance à utiliser les écrans de façon intensive

Dans les pays à haut revenu comme le Canada, le statut socioéconomique semble inversement associé au temps d'écran (12). En concordance avec ces données, nos analyses montrent des différences observables selon la perception de la situation financière familiale. En effet, les jeunes qui perçoivent que leur famille est moins à l'aise financièrement que la moyenne ont davantage tendance à consacrer quatre heures ou plus aux écrans pour les loisirs et les communications que ceux et celles la trouvant plus ou aussi à l'aise que la moyenne.

Proportion de jeunes du secondaire passant habituellement quatre heures ou plus par jour devant un écran pour des activités de loisirs et de communication pendant la semaine d'école et la fin de semaine selon la perception de la situation financière familiale, Montréal, 2022-2023

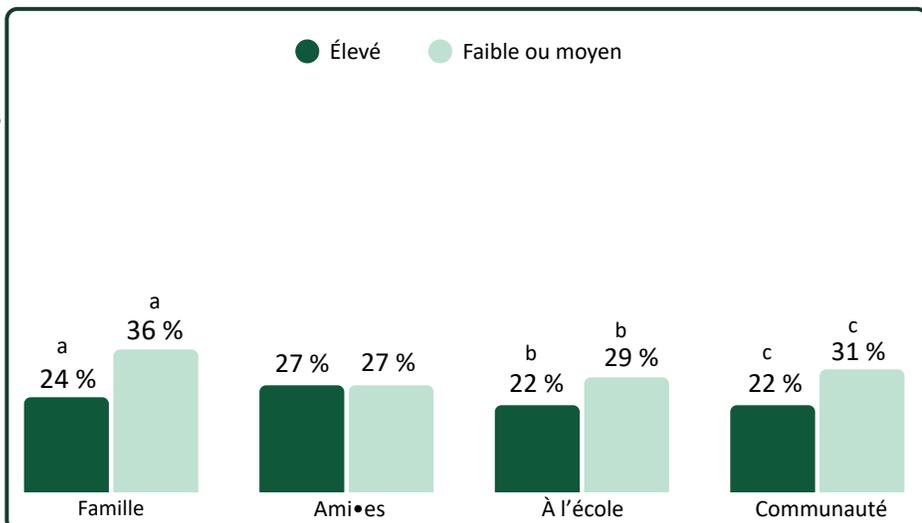


Les jeunes qui perçoivent un niveau élevé de soutien social ont moins tendance à consacrer quatre heures ou plus par jour aux écrans



Le contexte social influence les comportements liés aux écrans (11). Les données de la figure ci-dessous indiquent que les jeunes du secondaire à Montréal qui perçoivent un niveau élevé de soutien social dans leur famille, à l'école ou dans leur communauté ont moins tendance à consacrer quatre heures ou plus par jour aux écrans que ceux et celles percevant un niveau faible ou moyen. Pour ce qui est de la perception de soutien social provenant des ami•es, la différence n'est pas significative. De plus, les jeunes du secondaire à Montréal ayant un sentiment élevé d'appartenance à l'école ont moins tendance à consacrer quatre heures ou plus par jour aux écrans que ceux et celles avec un niveau faible ou moyen (19 % c. 32 %).

Proportion de jeunes du secondaire passant habituellement quatre heures ou plus devant un écran pour des activités de loisirs et de communication pendant la semaine d'école et la fin de semaine selon la perception du niveau de soutien social, Montréal, 2022-2023





Sommeil

Définition de l'indicateur

L'indicateur *Sommeil* est calculé en fonction du nombre approximatif d'heures de sommeil quotidien des jeunes du secondaire, durant la semaine d'école et la fin de semaine. Il se base sur les recommandations de la *National Sleep Foundation*.

Bon à savoir!

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* de la SCPE recommandent aux enfants et aux jeunes de 5 à 13 ans de dormir de 9 à 11 heures par nuit sans interruption et aux 14 à 17 ans de dormir de 8 à 10 heures par nuit, avec des heures régulières de coucher et de lever (5). Ces recommandations sont équivalentes aux seuils utilisés dans le cadre de l'EQSJS.

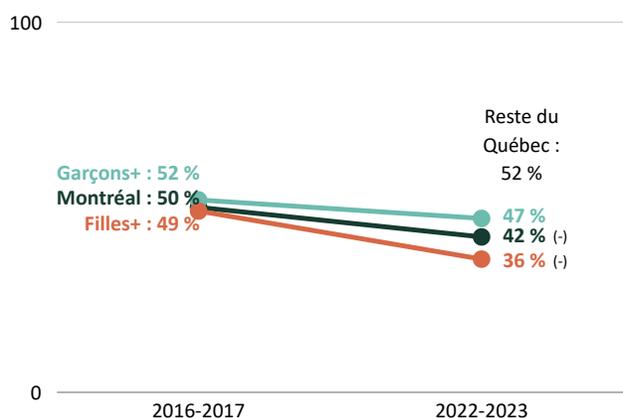


Une minorité respecte le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école

Durant la semaine d'école, les données montrent qu'en 2022-2023, seulement 42 % des élèves du secondaire à Montréal respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé. Cette proportion est significativement plus basse que dans le reste du Québec (52 %). Au précédent cycle d'enquête, en 2016-2017, la proportion montréalaise se situait à 50 %.

Pendant la fin de semaine, en 2022-2023, 56 % des élèves du secondaire à Montréal respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé. Cette proportion est restée stable depuis le dernier cycle d'enquête (55 % c. 56 %) et aucun écart significatif n'est détecté selon le genre (56 % c. 56 %) ni en comparaison avec le reste du Québec (56 % c. 58 %).

Proportion de jeunes du secondaire respectant le nombre d'heures de sommeil recommandé durant la semaine d'école selon le genre, Montréal, 2016-2017 et 2022-2023



Le signe (-) exprime une diminution significative entre les proportions des différentes éditions de l'enquête au seuil de 0,05.



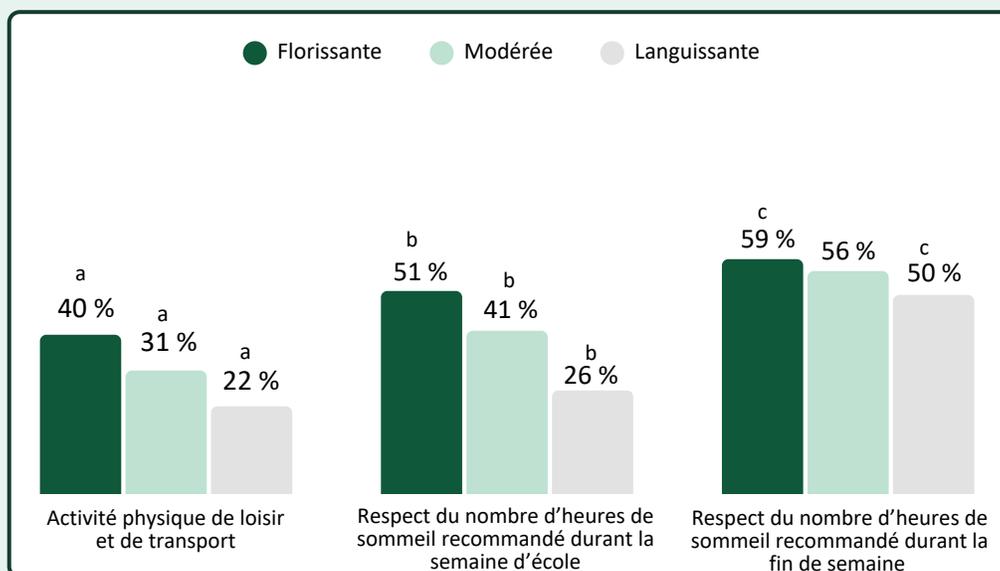
Bon à savoir!

L'indicateur *Santé mentale positive* considère le bien-être émotionnel (émotions positives, satisfaction à l'égard de la vie, etc.) et le bien-être fonctionnel (bien-être social et psychologique). Il est divisé en trois catégories :

- Florissante – Niveau élevé de bien-être émotionnel et fonctionnel du continuum de santé mentale positive ;
- Modérée ;
- Languissante – Niveau faible de bien-être émotionnel et fonctionnel du continuum de santé mentale positive.

La pratique régulière d'activités physiques est bénéfique tant pour la santé physique que mentale (13). Dans une perspective de promotion de la santé mentale, le contexte de pratique serait un élément essentiel : la littérature montre l'importance de miser sur le plaisir et les activités physiques pratiquées en groupe (9). Le sommeil, quant à lui, aurait un impact majeur sur la santé mentale des jeunes (14). En cohérence avec la littérature, nos analyses montrent que les jeunes du secondaire à Montréal avec une santé mentale florissante ont plus tendance à être actifs et actives ou à respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé durant la semaine d'école ou la fin de semaine, que ceux et celles qui ont une santé mentale modérée ou languissante.

Proportion d'élèves actifs et actives dans leurs activités de loisirs et de transport ou qui respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé durant la semaine d'école ou la fin de semaine selon la santé mentale positive, Montréal, 2022-2023



Conclusion

Les résultats de l'EQSJS 2022-2023 permettent de brosser un portrait des comportements liés au mouvement chez les jeunes du secondaire. Le niveau d'activité physique de loisir et de transport des jeunes à Montréal ne s'est pas amélioré depuis le précédent cycle de l'EQSJS, bien qu'il soit significativement supérieur à celui du reste du Québec. En matière de temps d'écran, et indirectement de comportements sédentaires, les jeunes à Montréal ont moins tendance à passer moins de deux heures par jour devant un écran pour les loisirs et les communications - et plus tendance à s'adonner chaque jour à ces activités quatre heures ou plus - que dans le reste du Québec. Enfin, la situation montréalaise s'est détériorée en matière de sommeil pendant la semaine d'école ; les résultats y sont significativement plus bas que dans le reste du Québec.

À la lecture des résultats présentés, force est de constater qu'il reste beaucoup de travail collaboratif à accomplir pour favoriser le respect des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* de la SCPE, chez tous les jeunes, notamment chez les filles, lesquelles sont proportionnellement moins nombreuses que les garçons à respecter l'ensemble des recommandations de la SCPE (activité physique, temps d'écran et sommeil). À noter que ces données ont été collectées en 2022-2023, dans un contexte post-COVID-19. De fait, la pandémie et les mesures sanitaires instaurées représentent des éléments importants dans l'interprétation des résultats, d'autant plus que l'activité physique, le temps d'écran et le sommeil semblent avoir été impactés de manière négative.

De plus, nos analyses montrent des différences observées selon le genre, certaines caractéristiques socioéconomiques ou l'environnement social des jeunes. En effet, la perception d'une situation financière familiale plus favorable que la moyenne et la perception d'un niveau élevé de soutien social dans la famille, à l'école ou dans la communauté semblent constituer des indicateurs positifs du respect des recommandations en matière d'activité physique et de temps d'écran. De plus, les jeunes avec une santé mentale florissante ou une perception positive de leur état de santé ont tendance à atteindre en plus grande proportion la recommandation en matière d'activité physique.

À la lumière de ces constats, agir pour augmenter la pratique d'activités physiques et réduire les comportements sédentaires apparaît prioritaire, surtout chez les jeunes présentant un ou des facteurs de vulnérabilité. Comme indiqué dans le récent *Rapport de la directrice de santé publique : La santé et le développement des enfants montréalais*, il importe de proposer des alternatives aux écrans et de développer des environnements favorables à l'activité physique, en aménageant des installations sportives, des parcs et des rues sécuritaires pour un mode de vie actif (15). Dans une approche populationnelle, il est essentiel de faciliter l'accessibilité physique et économique à des environnements inclusifs et motivants, incitant au mouvement dans le plaisir, en tenant compte des inégalités sociales de santé. En sus, afin de répondre aux préférences de chacun et de chacune, les jeunes doivent avoir accès à une offre variée d'activités physiques dans divers contextes de pratique (compétitif ou récréatif, libre ou organisé, intérieur ou extérieur) et en toute saison. Enfin, en considérant les interactions entre les comportements liés au mouvement, il serait pertinent de classer la sédentarité comme une habitude de vie distincte de l'activité physique, de la mesurer plus systématiquement et de lui identifier ses propres cibles d'intervention.

Références

1. Institut national de santé publique du Québec. Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé [En ligne]. Québec (QC) : INSPQ; nov. 2022 [cité le 22 avril 2025]. TOPO. Rapport N° 20. Disponible: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3287-reduire-sedentarite_0.pdf
2. Organisation mondiale de la santé. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil [En ligne]. Genève (CH) : OMS; 2020 [cité 22 avril 2025]. Disponible: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf?sequence=1>
3. ParticipACTION. Ensemble pour la résilience : garder les enfants et les jeunes actifs dans un climat en changement. L'édition 2024 du Bulletin sur l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION [En ligne]. Toronto (ON) : ParticipACTION; mai 2024 [cité 22 avril 2025]. Disponible: <https://www.participaction.com/wp-content/uploads/2024/05/2024-Bulletin-des-enfants-et-des-jeunes-Bulletin-complet.pdf>
4. Janssen I. Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012;37(4):803-806. doi: [10.1139/h2012-061](https://doi.org/10.1139/h2012-061)
5. Société canadienne de physiologie de l'exercice [En ligne]. Ottawa (ON) : SCPE; [date inconnue]. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures [cité 22 avril 2025]; [environ 13 écrans]. Disponible: <https://csepguidelines.ca/language/fr/>
6. Agence de santé publique du Canada. Tendances associées aux inégalités en matière de santé chez les adolescents canadiens, de 2002 à 2018 : Conclusions de l'Enquête de 2018 sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC) [En ligne]. Ottawa (ON) : ASPC; déc. 2021 [cité 22 avril 2025]. Disponible: <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/science-research-data/trends-health-inequalities-canadian-adolescents-2002-2018/tendances-inegalites-sante-canadien-adolescents-2002-2018.pdf>
7. Silva AOD, Diniz PRB, Santos MEP, Ritti-Dias RM, Farah BQ, Tassitano RM, et al. Health self-perception and its association with physical activity and nutritional status in adolescents. *J Pediatr (Rio J)*. 2019;95(4):458-465. doi: [10.1016/j.jped.2018.05.007](https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.05.007)
8. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. GO - Le secondaire s'active ! Facteurs facilitants, obstacles et pistes d'action visant l'intégration de la pratique d'activités physiques dans les écoles secondaires publiques de Montréal [En ligne]. Montréal (QC) : DRSP-CCSMTL; 2022 [cité 22 avril 2025]. Disponible: https://caseculti.ca/uploads/DRSP_Pub_2022_GoSecondaireActive-avec-compression.pdf
9. Institut national de santé publique du Québec. Bouger pour être en bonne santé... mentale! [En ligne]. Québec (QC) : INSPQ; Sep. 2015 [cité 22 avril 2025]. TOPO. Rapport N° 10. Disponible: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf
10. ParticipACTION [En ligne]. Toronto (ON) : ParticipACTION; [date inconnue]. Enfants et jeunes : 5 à 17 ans [cité 22 avril 2025]; [environ 13 écrans]. Disponible: <https://www.participaction.com/fr/la-science/bienfaits-et-directives/jeunes-5-a-17-ans/>
11. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19 [En ligne]. Montréal (QC) : DRSP-CCSMTL; 2024 [cité 22 avril 2025]. Disponible: https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP_Pub_2024_04_16_TempsEcransAdosMTLEtude.pdf
12. Mielke GI, Browm WJ, Nunes BP, Silva ICM, Hallal PC. Socioeconomic Correlates of Sedentary Behavior in Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports med*. 2017;47(1):61-75. doi: [10.1007/s40279-016-0555-4](https://doi.org/10.1007/s40279-016-0555-4)
13. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56. doi: [10.1016/j.maturitas.2017.09.003](https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003)
14. Schroder CM, Zanfonato T, Royant-Parola S, Mazza S. Sommeil et santé mentale chez l'enfant et l'adolescent. *Bull Académie Natl Médecine*. 2024;208(7):928-934. doi: <https://doi.org/10.1016/j.banm.2024.05.003>
15. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud de-l'Île-de-Montréal. Rapport de la directrice de santé publique : La Santé et le développement des enfants montréalais - Citoyen du monde d'aujourd'hui et de demain [En ligne]. Montréal (QC) : DRSP-CCSMTL; 2024 [cité 22 avril 2025]. Disponible: https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP_Pub_2024_10_21_SanteDevEnfantsRapport.pdf

Pour des jeunes en santé à Montréal : l'approche du mouvement sur 24 heures

(activité physique, temps d'écran et sommeil) est une réalisation des services Développement des jeunes et Surveillance de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal sous la coordination de Marylène Goudreault, Judith Archambault et Maxime Roy.

1560 Sherbrooke Est
Pavillon JA DeSève
Montréal (Québec) H2L 4M1
<https://santepublicquemontreal.ca>

Rédaction :
Étienne Roy-Bisson

Analyse :
Étienne Roy-Bisson
Justine Carré

Traitement des données :
Justine Carré

Validation des données :
Christine Lefebvre

**Chargées de projet – Groupe de travail
surveillance EQSJS Montréal :**
Marie-Pierre Markon
Vicky Springmann

Révision linguistique :
François Perreault
Ana Caraus

Graphisme du feuillet :
Audrey Lozier-Sergerie

Graphisme des faits saillants :
Lison Minville (Loup de mer)

L'auteur tient à remercier Jean-François Biron, Victoria Simmons-Dion, Vincent Michaud, Marie-Josée Fréchette et Billy Picard pour leurs commentaires lors de la réalisation de ce document.

Cette production s'inscrit dans la démarche montréalaise de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) coordonnée par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP-CCSMTL) et Réseau réussite Montréal (RRM).

Ce document est disponible en ligne à l'adresse suivante : <https://santepublicquemontreal.ca>

© Gouvernement du Québec, 2025

ISBN: 978-2-555-01097-0 (En ligne)

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025
Bibliothèque et Archives Canada, 2025