

LES JEUNES

et

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

chez les ÉLÈVES DU SECONDAIRE de la Capitale-Nationale EQSJS 2022-2023

L'EQSJS : l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire fournit l'information nécessaire à l'exercice de la fonction de surveillance continue de l'état de santé de la population. Ces données recueillies auprès des élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, inscrits au secteur des jeunes, permettent d'orienter la planification des services en matière de saines habitudes de vie et au développement du plein potentiel des jeunes. Elles aident également à soutenir les actions de sensibilisation, de prévention et de réduction des inégalités sociales de santé.

L'activité physique : il s'agit de « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie » (1). Chez les jeunes, l'activité physique améliore la santé osseuse, la forme cardiorespiratoire et un développement musculaire sain. Il y a aussi les bienfaits sur la santé mentale : concentration et attention accrue, qualité du sommeil, diminution du stress, interactions sociales, etc. Tous ces aspects permettent une croissance saine et un développement sain qui aideront le jeune tout au long de sa vie (2-3).

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT



Activité physique de loisir : activités effectuées durant les temps libres qu'elles soient dans un contexte organisé (p. ex. avec un entraîneur ou une personne responsable) ou non organisées (p. ex. seul (e), en famille, avec des ami(e)s, etc.). Elle comprend les activités pratiquées dans le cadre de programmes sport-études ou les concentrations sports et exclus les activités faites pendant le cours d'éducation physique obligatoire (4).



Activité physique de transport : consiste à utiliser sa propre énergie (marcher, pédaler à vélo, etc.) pour se déplacer à l'école, au travail, chez des amis ou ailleurs (4).

Dans la région de la Capitale-Nationale :



Actif : correspond à au moins 1 heure/jour, en moyenne, d'activité physique d'une intensité modérée à élevée.

% + ÉLEVÉ chez les garçons+ que les filles+ (38 % c. 27 %).

% qui augmente avec le **niveau scolaire** : 27 % à 37 % du 1^{er} au 5^e secondaire.

% ↓ qui a **DIMINUÉ** 37 % en 2016-2017.



Inactif : correspond à moins de 1 fois /semaine (ou aucune), peu importe la durée ou l'intensité.

% + ÉLEVÉ chez les filles+ que les garçons+ (24 % c. 18 %).

% qui diminue avec le **niveau scolaire** : 23 % à 17 % du 1^{er} au 5^e secondaire.

% ↑ qui a **AUGMENTÉ** 15 % en 2016-2017.

LIENS AVEC CERTAINES CARACTÉRISTIQUES

Des liens existent entre l'activité physique et certaines caractéristiques liées à l'environnement social, aux habitudes de vie, aux habitudes alimentaires et à la santé mentale du jeune. Ainsi, dans leurs activités de loisir et de transport durant l'année scolaire, il y a, en proportion **%**, plus **+ ⊕** de jeunes actifs ou inactifs parmi ceux qui :

ACTIFS

- ont un niveau élevé de soutien social de leur famille, amis ou de la communauté;
- ont une santé mentale florissante;
- se situent à un niveau moyen ou élevé à l'échelle de l'estime de soi;
- consomment tous les jours, des aliments à grains entiers, des aliments protéinés d'origine végétale, au moins 5 portions de légumes et de fruits.

◆ La proportion d'élèves qui sont actifs dans leurs activités de loisir ou de transport est plus élevée chez ceux qui ont consommé de l'alcool de façon excessive (au cours des 12 derniers mois); cette proportion est également plus élevée chez les garçons que les filles.

INACTIFS

- se situent à un niveau élevé à l'indice de détresse psychologique;
- passent 4 heures ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs;
- ont de moins bonnes habitudes alimentaires.

INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

L'activité physique est aussi associée à certaines caractéristiques socioéconomiques. En proportion **%**, il y a plus **+ ⊕** de jeunes qui sont **INACTIFS** parmi ceux qui :

- fréquentent une école avec un statut défavorisé;
- vivent dans une famille monoparentale ou recomposée.

Notes :

a) Les données concernent les élèves qui fréquentent une école de la région sociosanitaire de la Capitale-Nationale.

b) Les données présentées sont des estimations et non des valeurs exactes.

c) Les catégories « filles+ » et « garçons+ » font référence au genre de la personne et incluent les personnes cisgenres et transgenres.

Référence :

(1) OMS, Activité physique, juin 2024, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>;

(2) Gouvernement du Canada, Les enfants et l'activité physique, 2016, <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/enfants-et-activite-physique.html>;

(3) Gouvernement du Canada, Conseils sur l'activité physique pour les jeunes (12-17 ans), 2019, <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-jeunes-12-17-ans.html>;

(4) Institut de statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire Résultats de la troisième édition - 2022-2023.

LES ACTIONS RÉGIONALES

en **SANTÉ PUBLIQUE**
en lien avec
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

PROMOUVOIR UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF (MVPA) :

- augmenter les occasions de bouger;
- diminuer les comportements sédentaires.

QUELQUES ACTIONS AUPRÈS DES ÉCOLES

MVPA - Promouvoir la pratique d'activité physique

- Promouvoir les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (5 à 17 ans) en misant sur une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil;
- Sensibiliser les différents acteurs scolaires, à l'aide de l'outil vision d'un mode de vie physiquement actif en milieu scolaire, à la différence entre l'inactivité physique (non-atteinte des recommandations en matière de l'activité physique) et la sédentarité (état d'éveil caractérisé par une dépense énergétique faible en position assise, inclinée ou allongée pendant plusieurs heures), aux stratégies et aux recommandations à suivre;
- Promouvoir le nouveau site web *trouvetacombinaison.ca*, auprès des divers partenaires du milieu scolaire, afin de leur proposer des outils de référence, des outils d'intervention, de la formation et des personnes-ressources pour répondre à leurs besoins selon la stratégie ciblée et les objectifs poursuivis selon le niveau scolaire;
- Faciliter les collaborations scolaires municipales pour faciliter l'accès aux installations récréatives, sportives et de plein air sécuritaires, le partenariat avec les organismes, la participation et la collaboration des parents;
- Conseiller le milieu scolaire afin de mettre en place une offre d'activités variées contribuant à augmenter les occasions de bouger pour tous les élèves et contribuer à une utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes.

MVPA - Aménager, organiser, encadrer et animer la cour d'école

- Soutenir les écoles dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation d'un projet d'aménagement ou de réaménagement de la cour d'école/espaces extérieurs;
- Sensibiliser les différents acteurs des écoles primaires sur l'importance d'une surveillance active et préventive dans la cour d'école;
- Proposer aux différents acteurs des services de garde en milieu scolaire une formation autoportante pour former de jeunes leaders qui auront un rôle à jouer dans la cour d'école;
- Offrir des ateliers de sensibilisation auprès du personnel des services de garde des écoles préscolaires et primaires sur l'importance et les bienfaits du jeu libre et actif à l'extérieur et de la sécurité bien dosée.



POUR LES ÉCOLES DÉSIRANT DU SOUTIEN POUR CES ACTIONS

contactez la conseillère en promotion et prévention de votre secteur, ou écrivez à l'adresse courriel suivante :
ecole.ensante.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

LIEN AVEC COMPASS-QUÉBEC

Les données de l'EQSJS apportent un complément d'informations aux données de COMPASS-Québec afin de brosser un portrait global de l'état de santé des élèves du secondaire de la région de la Capitale-Nationale.