

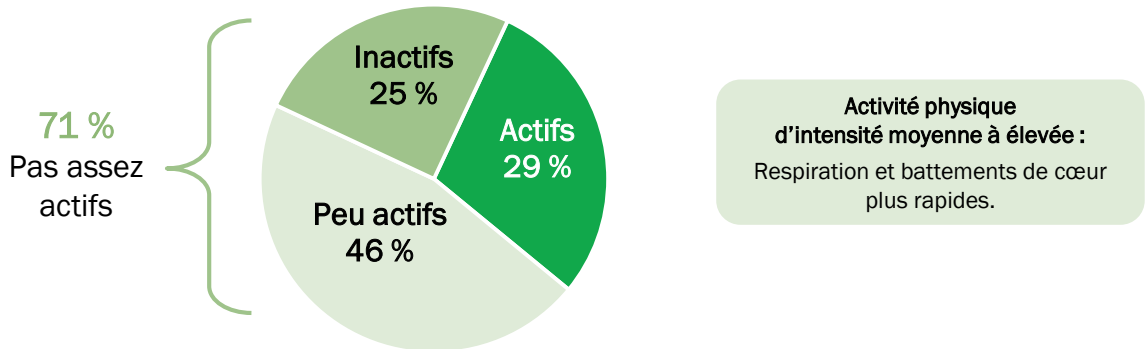
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADOS : TOUJOURS PLACE À L'AMÉLIORATION

Direction de santé publique de la Montérégie

Les données de ce document concernent les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire de la Montérégie. Ces résultats sont issus du 3^e cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2022-2023 et comparés aux cycles antérieurs lorsque possible.

Activité physique dans les loisirs et transports

Dans l'enquête, l'activité physique pratiquée par les jeunes est mesurée dans les **loisirs et les transports**, au cours de l'année scolaire. Selon les recommandations, pour être suffisamment actif, un jeune doit faire l'équivalent d'au moins **60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée tous les jours**.



Moins de 1 ado sur 3 est suffisamment actif dans les loisirs et transports

29 %

Les **garçons** sont **1,6 X** plus nombreux à être **actifs**

35 %



+ JNB

>

22 %

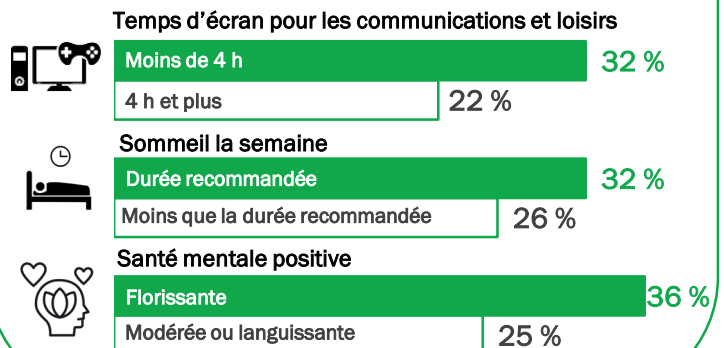


+ JNB

Malgré la pandémie de COVID-19, la proportion de jeunes actifs est demeurée **stable** depuis 2010-2011.

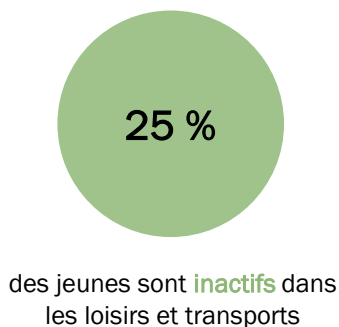
Plusieurs **habitudes de vie** et caractéristiques de **l'état de santé** des jeunes sont associées à leur niveau d'activité physique. Par exemple, les ados qui passent moins de 4 heures par jour devant un écran pour les communications ou loisirs sont plus nombreux à être suffisamment actifs (32 c. 22 %).

Proportion de jeunes qui sont **suffisamment actif** selon...



Les filles sont plus nombreuses à être **inactives**

Un ado est considéré inactif s'il fait de l'activité physique assez intense **moins d'une fois par semaine**.



Environ **3 filles** sur **10** sont **inactives**

21 %



+ JNB



29 %



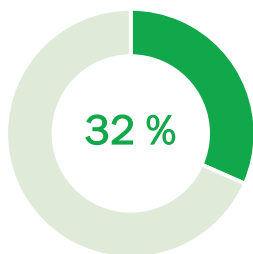
+ JNB

La proportion de jeunes inactifs est **plus élevée** pour ceux qui fréquentent une **école plus défavorisée** (27 c. 23 %)



Les ados sont-ils **actifs** dans les **transports**?

L'activité physique dans les transports fait référence aux déplacements pour aller à l'école, au travail, chez des amis ou ailleurs, soit à la marche, en bicyclette, en patins à roues alignées ou tout autre moyen actif. Même si les jeunes sont actifs principalement pendant leurs loisirs, près du **tiers** utilise un mode de transport actif **5 jours ou plus** par semaine.



des jeunes utilisent un transport actif **5 jours ou plus par semaine**



34 %



29 %

+ JNB

Stable depuis 2010-2011 (31 %)



À retenir

La pratique régulière de l'activité physique, qu'elle soit faite dans le cadre des loisirs ou des déplacements, a des bienfaits sur la santé physique mais aussi sur la santé mentale des adolescents. Dans les faits, bouger permet de diminuer l'anxiété et les symptômes dépressifs, en plus de briser l'isolement social et d'améliorer l'image de soi. La concentration, la persévérance scolaire et le sentiment d'appartenance à l'école ou à un groupe sont aussi améliorés lorsqu'on est actif au quotidien. Enfin, l'activité physique favorise l'adoption de meilleures habitudes de vie comme la saine alimentation et le sommeil, en plus de réduire l'utilisation des écrans et des drogues.

Comme l'activité physique est un levier exceptionnel pour améliorer leur santé et leur bien-être, il est important de mobiliser jeunes, parents, écoles et communautés afin d'augmenter les occasions de bouger quotidiennement. Des efforts supplémentaires sont requis auprès des filles et des écoles défavorisées.

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. L'activité physique chez les ados : toujours place à l'amélioration.

Rédaction : Marie-Eve Simoneau

Collaboration : Andréanne Fortin et Dr Sébastien Bergeron

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe de Développement des enfants et des jeunes.

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la production de ce document.

 [Des idées pour intervenir](#)

 [Des idées pour intervenir](#)

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec 

 [Plus de statistiques chez les jeunes](#)

Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie, Activité physique.



GLOSSAIRE

Activité physique de loisir

Activité physique pratiquée à la maison, à l'école ou ailleurs, excluant les cours d'éducation physique obligatoires.

Activité physique de transport

Activité physique pratiquée durant un déplacement (aller à l'école, au travail, chez un ami ou ailleurs), soit à la marche, en bicyclette, en patins à roues alignées, etc.

Durée de sommeil la semaine

Selon les recommandations de la *National Sleep Foundation* en matière de sommeil, les jeunes de 6 à 13 ans devraient dormir entre 9 et 11 heures, les adolescents de 14 à 17 ans entre 8 et 10 heures et les jeunes adultes de 18 à 25 ans entre 7 et 9 heures.

Inactif

Un jeune qui fait de l'activité physique d'intensité modérée à élevée (respiration et battements du cœur assez ou très rapide) moins d'une fois par semaine.

Santé mentale positive

La santé mentale positive est définie par le niveau de bien-être émotionnel, ainsi que le niveau de fonctionnement psychologique et social. Sa mesure va de florissante (niveau élevé), à modérée, à languissante (niveau faible). La catégorie florissante est caractérisée par un sentiment de bien-être émotionnel et un bon fonctionnement sur le plan psychologique et social. La catégorie languissante se caractérise par le fait de ressentir peu de bien-être, éprouver un sentiment de vide ou que leur vie stagne.

Suffisamment actif

Un jeune est suffisamment actif s'il fait au moins 60 minutes par jour, en moyenne, d'activité physique d'intensité modérée à élevée (respiration et battements du cœur assez ou très rapide).

Temps d'écran pour les communications ou loisirs

Nombre d'heures par jour qu'un jeune passe habituellement devant un écran pour réaliser des activités de communication et de loisirs.



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. L'Institut de la Statistique du Québec (ISQ) a réparti les jeunes non binaires dans les deux catégories de genre.

* Donnée à interpréter avec prudence.

** Donnée trop imprécise pour être présentée.

> < Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle présentée en comparaison.

(+), (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du Québec.