



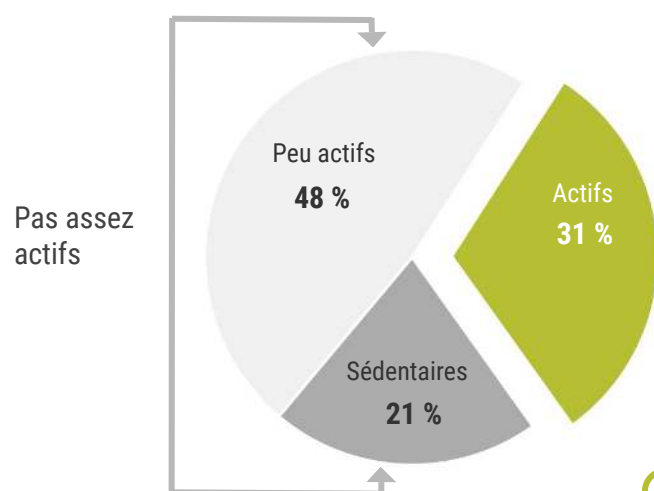
# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ADOS : ENCORE DU TRAVAIL À FAIRE

Direction de santé publique de la Montérégie

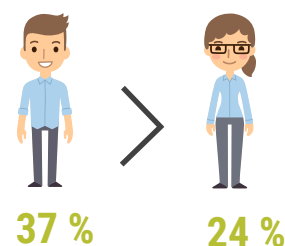
Les données de ce document concernent les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire de la Montérégie. Ces dernières sont issues du 2<sup>e</sup> cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2016-2017. Cliquez [ici](#) pour en savoir davantage sur cette enquête.

## Seulement le tiers des ados sont suffisamment actifs

Pour être suffisamment actif, un jeune doit faire au moins 60 minutes d'activité physique à tous les jours. L'activité physique doit être assez intense et pratiquée durant les loisirs ou les transports.



### Jeunes actifs



Stable depuis 2010-2011, tant chez les garçons que les filles.



Les jeunes sont actifs principalement pendant leurs loisirs. Seulement

4 % ↘



sont actifs durant leur **transport**. Il s'agit d'une baisse depuis 2010-2011 (6 contre 4 %).

## La sédentarité... un enjeu pour tous

21 %

des élèves sont sédentaires

Stable depuis 2010-2011.

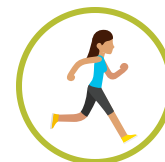


19 %



23 %

### Amélioration chez les filles!

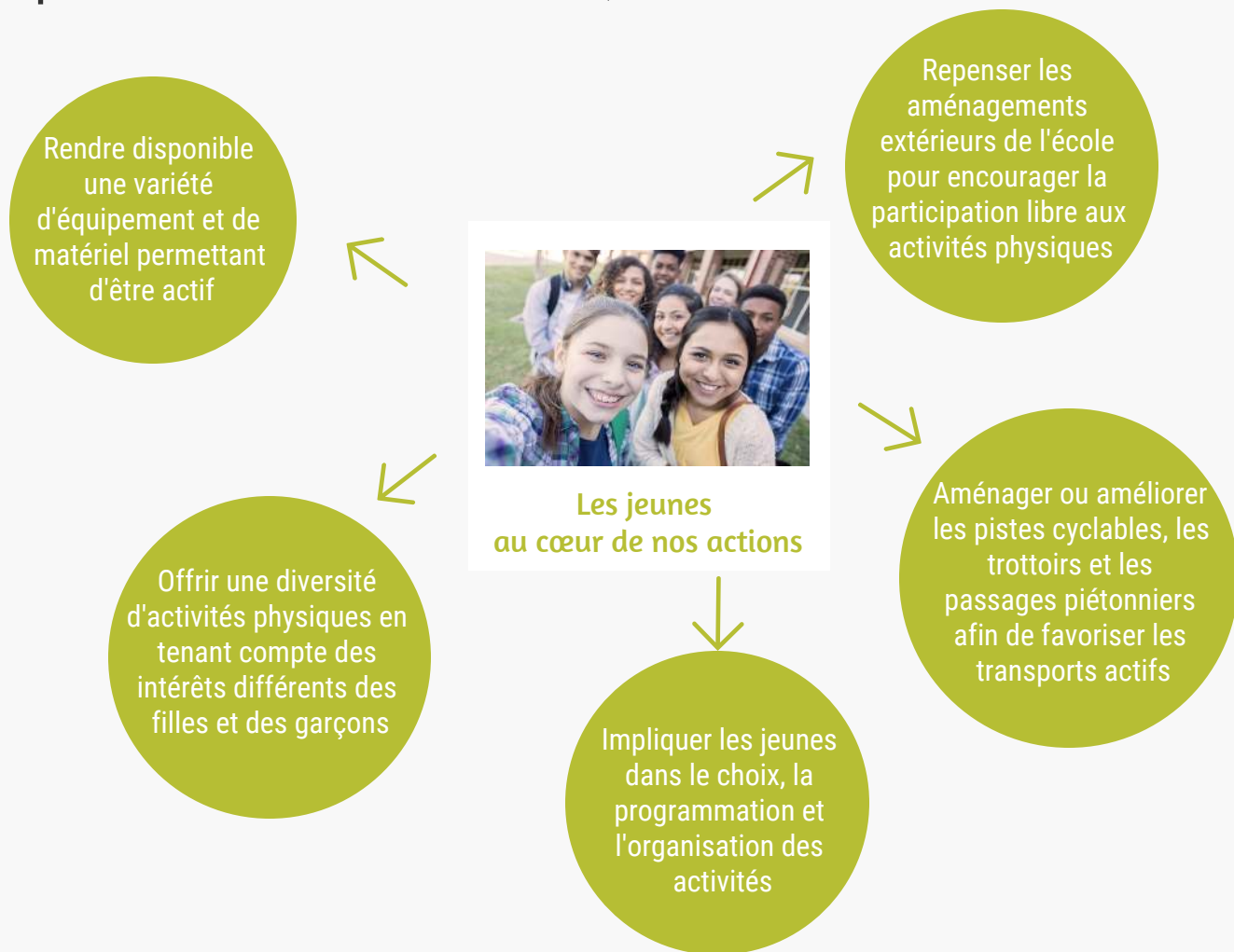


Les filles sont plus sédentaires que les garçons, mais on constate une tendance à l'amélioration depuis 2010-2011 (28 contre 23 %).

## À retenir

Les jeunes ont le même niveau d'activité physique qu'il y a 6 ans. Considérant tous les bienfaits que l'activité physique apporte sur la santé physique, mentale et la réussite éducative, il est évident qu'il reste encore beaucoup de travail à faire. L'objectif doit être d'augmenter le niveau d'activité physique chez tous les jeunes, tout en accordant une attention particulière aux filles afin de les intéresser à bouger davantage.

## Que peuvent faire la **FAMILLE**, l'**ÉCOLE** et la **COMMUNAUTÉ**?



Pour plus d'exemples pour les **parents**, consultez la section *Boîte à outils* du site [enmodeado.ca](http://enmodeado.ca).

Pour des données par territoire, cliquez [ici](#).

### Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2021). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *L'activité physique chez les ados: encore du travail à faire!* CISSS de la Montérégie-Centre.

Rédaction : Marie-Eve Simoneau et Isabelle Michaud  
avec la précieuse collaboration de Catherine Risi.

Production : équipe Surveillance en collaboration avec les équipes du développement des enfants et des jeunes.

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

# GLOSSAIRE

**Activité physique de loisir**

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

**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.

**Sédentaire**

Un jeune est sédentaire s'il ne fait pas d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

**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 (respirations et battements du cœur assez ou très rapide).

---

\* Donnée à interpréter avec prudence.

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

↕↔ Hausse ou baisse significative entre 2010-2011 et 2016-2017.

---