

COMPORTEMENTS QUOTIDIENS DES ADOLESCENTS CANADIENS EN MATIÈRE DE MOUVEMENT



CONCLUSIONS DE L'ENQUÊTE DE 2022 SUR LES COMPORTEMENTS DE SANTÉ DES JEUNES D'ÂGE SCOLAIRE

Le présent rapport a été préparé par :

Ian Janssen Université Queen's) et **Justin Lang** (Agence de la santé publique du Canada).

**PROMOUVOIR ET PROTÉGER LA SANTÉ DES CANADIENS GRÂCE AU LEADERSHIP, AUX PARTENARIATS,
À L'INNOVATION ET AUX INTERVENTIONS EN MATIÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE.**

— Agence de la santé publique du Canada

Also available in English under the title:

24-Hour Movement Behaviours of Canadian adolescents - Findings from the 2022 Health Behaviour in School-aged Children Study

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Téléc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : publications-publications@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté le Roi du Chef du Canada, représenté par le ministre de la Santé, 2025

Date de publication : 30 avril 2025

À moins d'avis contraire, vous pouvez reproduire le contenu de cette publication ou ce produit en totalité ou en partie à des fins non commerciales, dans tout format, sans frais ni autre permission. Les reproductions ou distributions commerciales sont interdites sans obtenir la permission écrite de l'administrateur du droit d'auteur de Santé Canada. Pour obtenir une permission de reproduire du contenu appartenant au gouvernement du Canada pour des fins commerciales, communiquez avec pubsadmin@hc-sc.gc.ca.

Cat. : HP15-71/2-2025F-PDF

ISBN : 978-0-660-75888-6

Pub. : 240884

INTRODUCTION

En 2016, le Canada a introduit les Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (Tremblay et al., 2016), marquant un changement de paradigme dans la promotion et la surveillance des comportements associés au mouvement. Ces directives ont marqué une transition entre une approche compartimentée de l'activité physique, des comportements sédentaires et du sommeil et une approche intégrée qui considère tous les comportements associés au mouvement de manière holistique.

L'émergence de la pandémie de COVID-19 en mars 2020, ainsi que les confinements généralisés et les restrictions de santé publique, ont entraîné des changements rapides et importants dans les comportements actifs des jeunes dans le monde entier (Kharel et al., 2022). Il est essentiel de recueillir des données démographiques postpandémiques sur ces comportements afin d'orienter les initiatives de promotion de la santé.

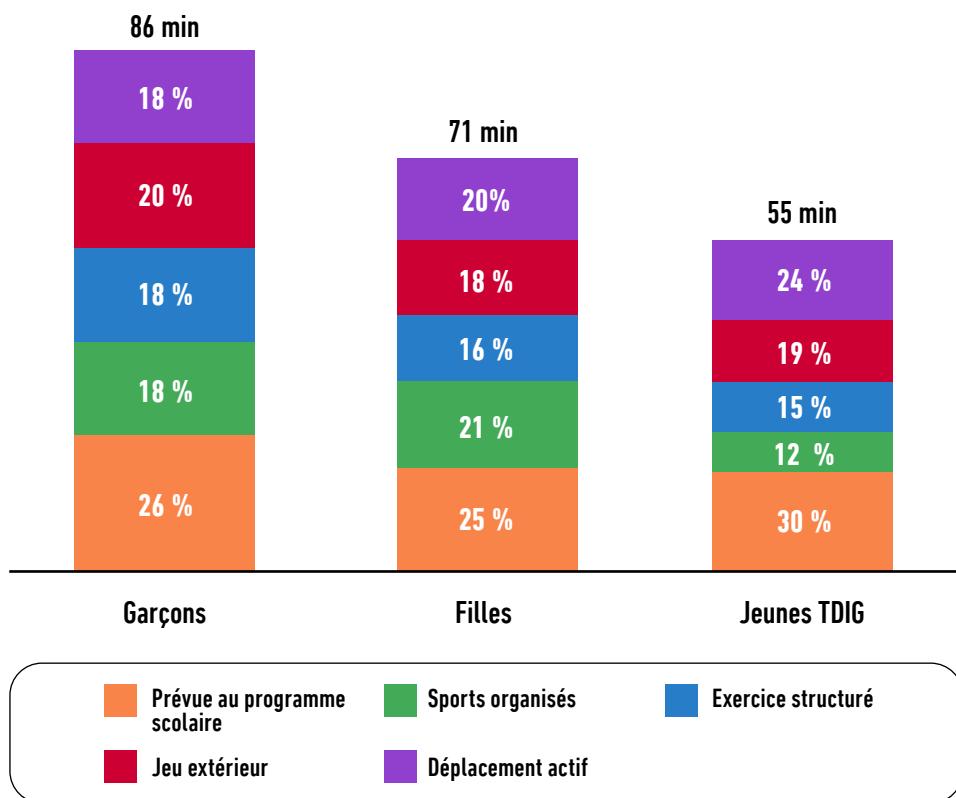
L'objet du présent rapport est de décrire les comportements en matière de mouvement des jeunes Canadiens et Canadiennes, d'étudier les variations selon le genre et de comparer ces niveaux entre 2018 et 2022.



NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

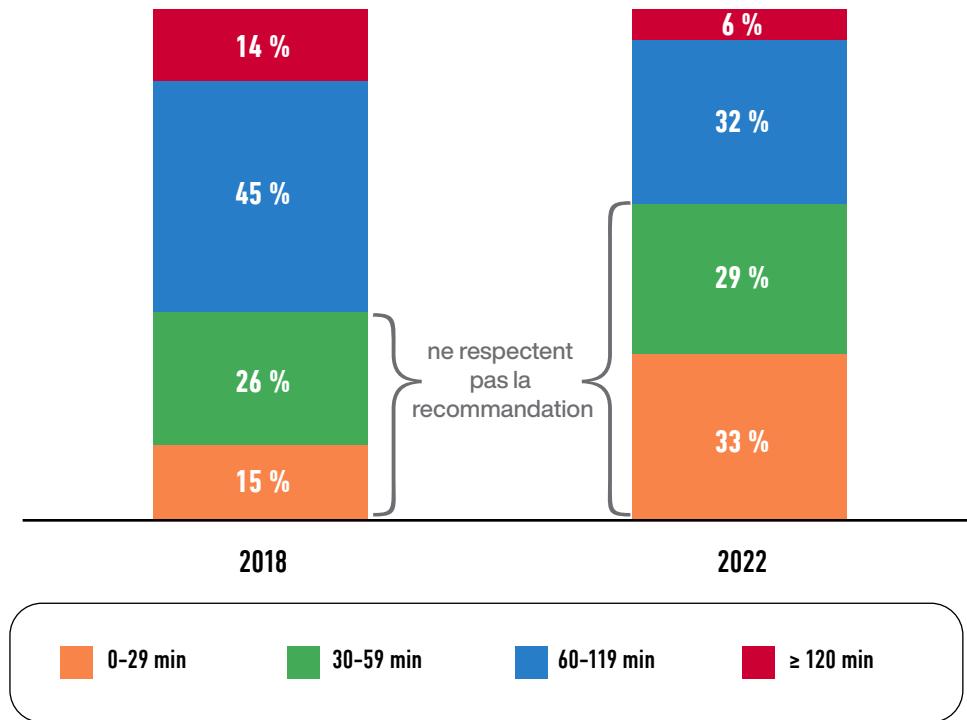
Comme on peut le voir à la figure 1, en 2022, les garçons (86 min/jour) ont accumulé plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée que les filles (71 min/jour) et les jeunes transgenres et de diverses identités de genre (TDIG) (55 min/jour). Les sports et programmes organisés ont contribué à une plus faible proportion du temps total d'activité physique d'intensité moyenne à élevée chez les jeunes TDIG (12 %) que chez les garçons (18 %) et les filles (21 %).

Figure 1 : Durée totale quotidienne et répartition de l'activité physique d'intensité moyenne à élevée



Selon les Directives en matière de mouvement sur 24 heures, les jeunes devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour. En 2022, seulement 38 % des jeunes respectaient cette recommandation, ce qui représente une baisse par rapport aux 59 % de 2018 (figure 2). En 2022, environ 29 % des jeunes étaient près de respecter la recommandation en matière d'activité physique, affichant des niveaux d'activité physique d'intensité moyenne à élevée de 30 à 59 min/jour.

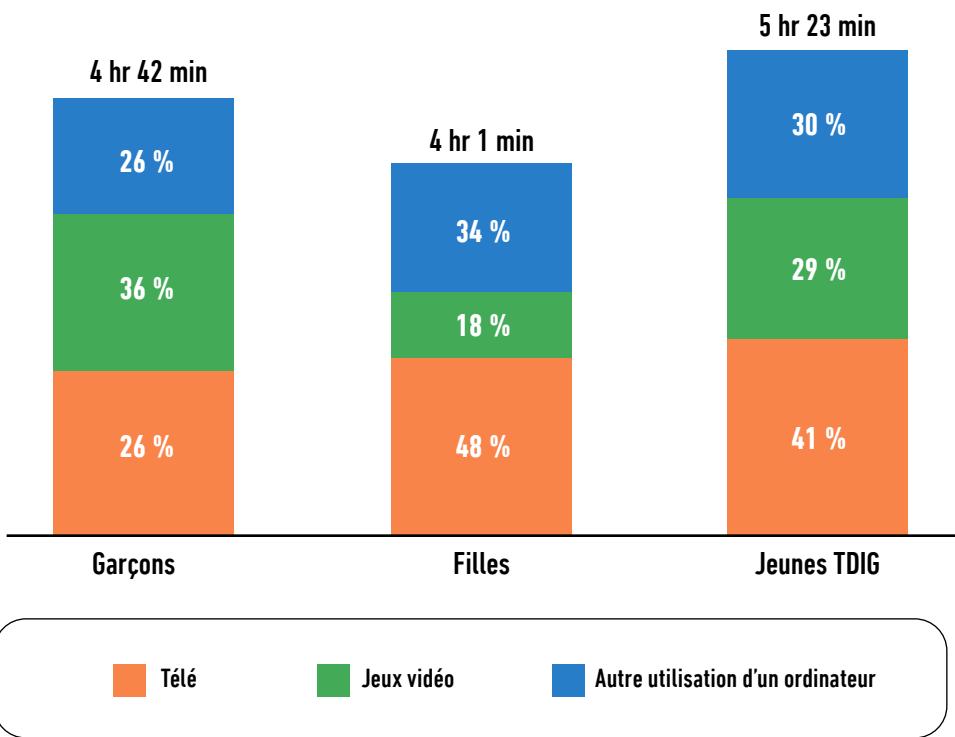
Figure 2 : Proportion de jeunes qui atteignent les cibles d'activité physique quotidienne



TEMPS D'ÉCRAN

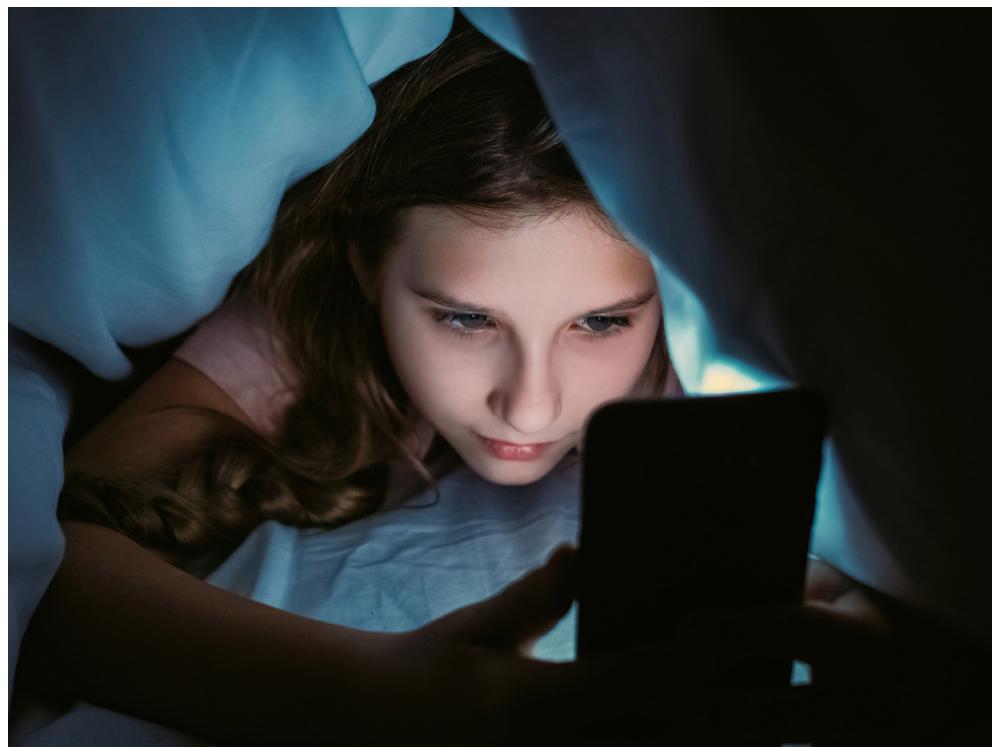
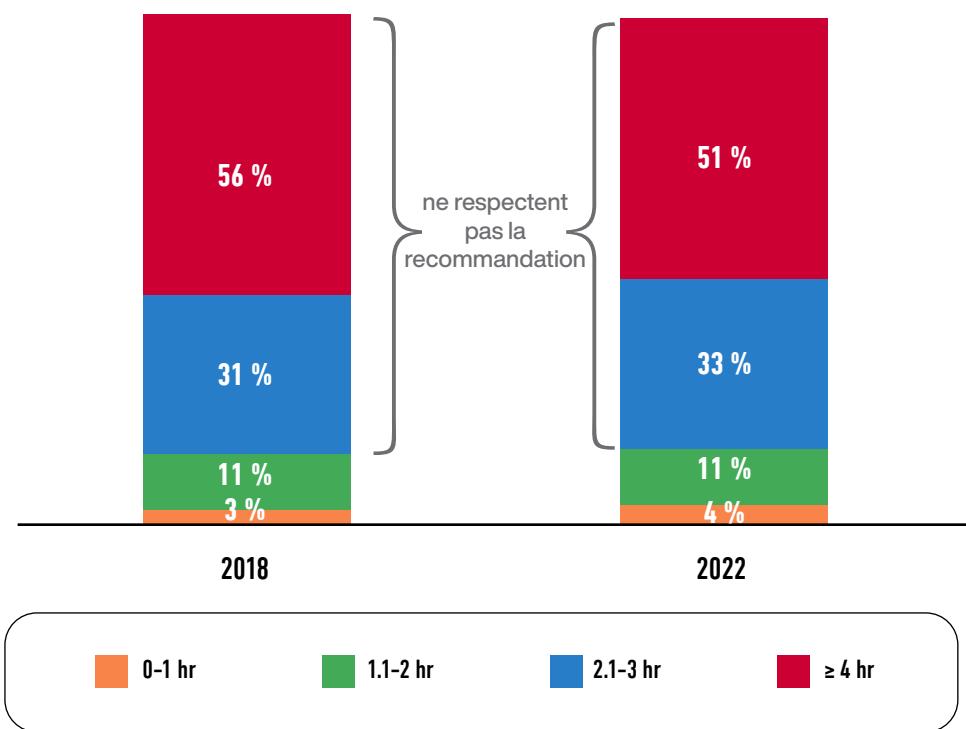
Il est conseillé aux jeunes de limiter le temps de loisir passé devant un écran à deux heures ou moins par jour. En 2022, le temps moyen passé devant un écran par jour dépassait cette cible de plus du double, peu importe le genre : garçons (4 h 42 min), filles (4 h 41 min) et jeunes TDIG (5 h 23 min). Comme le montre la figure 3, les jeux vidéo sont la principale source de temps passé devant un écran pour les garçons (36 %), tandis que regarder la télévision, des vidéos et des films est la principale source de temps passé devant un écran pour les filles (48 %) et les jeunes TDIG (41 %).

Figure 3 : Durée quotidienne et répartition du temps passé devant un écran



La proportion de jeunes qui respectent les recommandations en matière de temps d'écran est restée très faible et relativement inchangée entre la période prépandémique et la période postpandémique, 14 % des jeunes ayant respecté celles-ci en 2018 et 15 % en 2022. Plus de la moitié des jeunes, en 2018 comme en 2022, ont déclaré des valeurs de temps d'écran qui dépassent le double de la limite recommandée (figure 4).

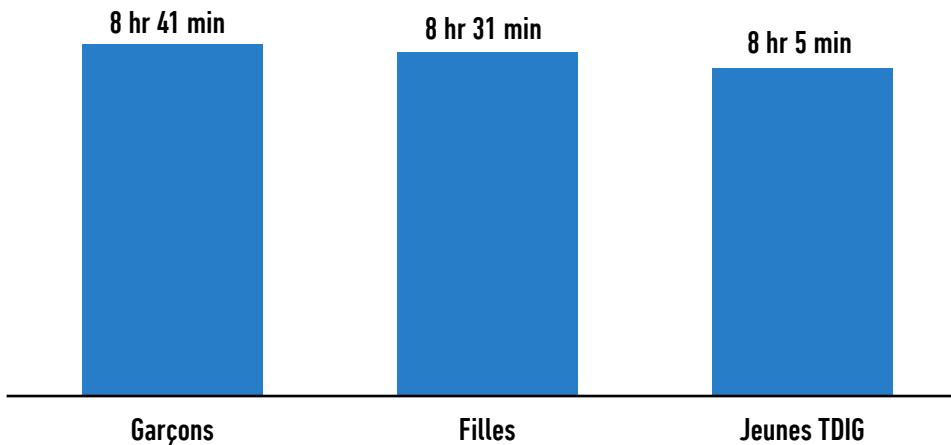
Figure 4 : Proportion de jeunes qui respectent les limites quotidiennes de temps d'écran



DURÉE DE SOMMEIL

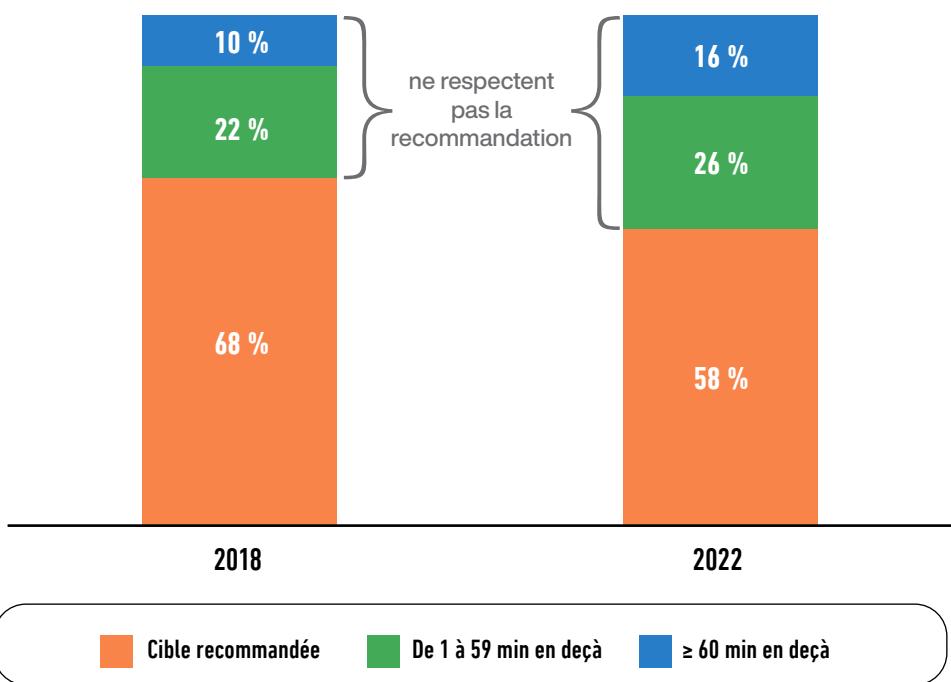
En 2022, les jeunes TDIG ont déclaré dormir environ 30 minutes de moins par nuit que les garçons et les filles (figure 5).

Figure 5 : Durée quotidienne de sommeil



Les Directives en matière de mouvement sur 24 heures recommandent au moins 9 à 11 heures de sommeil par nuit pour les 5-13 ans et 8 à 10 heures par nuit pour les 14-17 ans. Comme le montre la figure 6, la proportion de jeunes qui respectent cette recommandation a diminué, passant de 68 % en 2018 à 58 % en 2022. Néanmoins, en 2022, 26 % des jeunes se situaient à moins d'une heure de la durée de sommeil minimale recommandée (figure 6). Moins de 1 % des jeunes ont dormi plus longtemps que la durée recommandée.

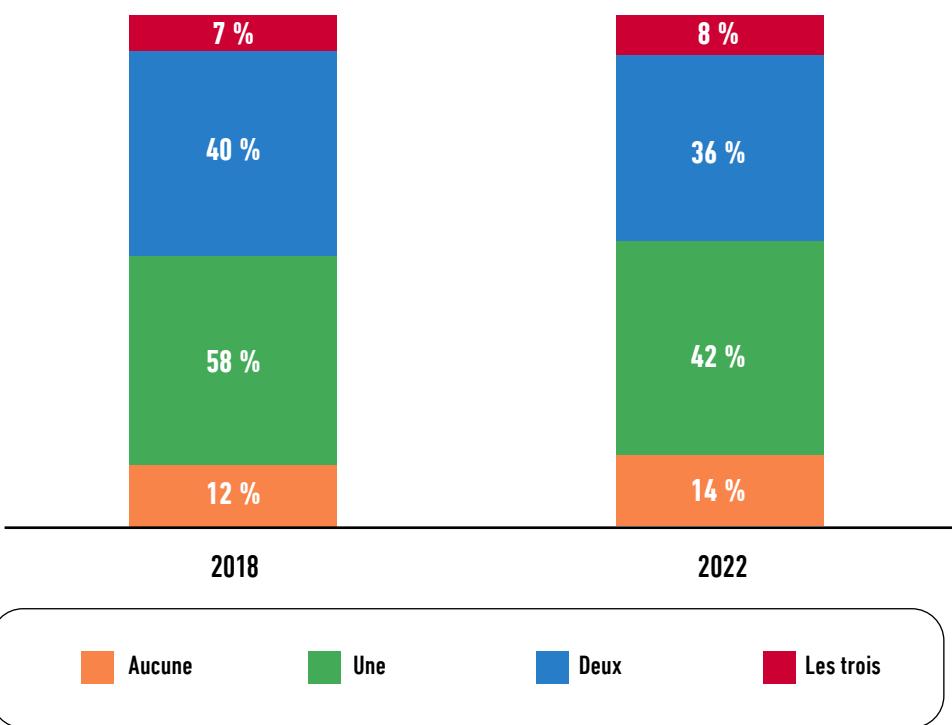
Figure 6 : Proportion de jeunes qui respectent les cibles de durée de sommeil quotidien



RESPECT DES DIRECTIVES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

Bien que le respect des recommandations en matière d'activité physique d'intensité moyenne à élevée et de durée du sommeil ait considérablement changé entre 2018 et 2022, le respect global des *Directives en matière de mouvement sur 24 heures* est resté largement inchangé. Comme en 2018, moins d'un jeune sur dix a respecté les trois recommandations des Directives (activité physique + temps d'écran + sommeil) en 2022. La figure 7 présente plus en détail le nombre de recommandations suivies par les jeunes en 2018 et en 2022.

Figure 7 : Nombre de recommandations des Directives en matière de mouvement sur 24 heures respectées



LIMITES

Comme pour toutes les recherches, l'enquête HBSC n'est pas exempte de limites. Ces résultats doivent être interprétés à la lumière de ces limites.

- Toutes les données relatives aux comportements liés au mouvement dans le cadre de l'enquête HBSC ont été recueillies par autodéclaration, ce qui est susceptible de biaiser les résultats en raison du biais de désirabilité sociale (Hildebrand et Ekelund, 2017). Cela peut avoir entraîné une surestimation de l'activité physique et des niveaux de sommeil et une sous-estimation du temps passé devant un écran.
- Les données de l'enquête HBSC ont été recueillies dans les écoles, ce qui signifie que les élèves absents les jours de l'enquête n'ont pas participé. Cela pourrait introduire un biais si les comportements en matière de mouvement des élèves absents diffèrent de ceux des élèves qui ont participé à l'étude.
- Les données de l'enquête HBSC de 2022 ont été recueillies pendant une période de transition entre la fin de la pandémie de COVID-19 et le début de la période postpandémique. On ne sait pas dans quelle mesure ce contexte a influencé les résultats.



CONCLUSIONS

- Les jeunes TDIG ont de moins bons résultats en matière de mouvement que les garçons et les filles.
- La proportion de jeunes qui respectent les recommandations de la santé publique en ce qui concerne l'activité physique d'intensité moyenne à élevée et la durée du sommeil a considérablement diminué entre 2018 et 2022.
- En moyenne, les jeunes Canadiens et Canadiennes dépassent de plus du double la limite recommandée de temps d'écran de loisir.
- En 2022, une petite minorité (8 %) des jeunes Canadiens et Canadiennes respectaient les trois recommandations relatives à l'activité physique d'intensité moyenne à élevée, au temps d'écran et à la durée du sommeil.

MÉTHODES

Les données proviennent du 8^e cycle (données de 2018) et du 9^e cycle (données de 2022) de l'enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (enquête HBSC) au Canada. L'enquête HBSC est une étude multinationale de l'Organisation mondiale de la santé qui porte sur la santé des élèves de 11 à 15 ans.

Les buts principaux de l'enquête HBSC sont de comprendre la santé et le bien-être des jeunes et d'éclairer l'élaboration des politiques en matière d'éducation et de santé et des programmes de promotion de la santé, au Canada comme à l'échelle internationale.

Des classes d'écoles admissibles d'un bout à l'autre du Canada ont été sélectionnées au hasard et invitées à participer à l'étude. L'enquête incluait la participation de plus de 21 000 jeunes Canadiens en 2018 et de plus de 26 000 jeunes Canadiens en 2022.

RÉFÉRENCES

- Hildebrand M, Ekelund U. The assessment of physical activity. In: Armstrong N, van Mechelen W, editors. *Oxford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine*. 3rd ed. New York: Oxford University Press; 2017. p. 303–13.
- Kharel M, Sakamoto JL, Carandang RR, Ulambayar S, Shibanuma A, Yarotskaya E, Basargin M, Jimba M. Impact of COVID-19 pandemic lockdown on movement behaviours of children and adolescents: a systematic review. *BMJ Glob Health*. 2022;7(1):e007190. doi: 10.1136/bmjgh-2021-007190.
- Tremblay MS, Carson V, Chaput JP. Introduction to the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2016;41(6 Suppl 3):iii-iv. doi: 10.1139/apnm-2016-0203.

REMERCIEMENTS

L'enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (enquête HBSC) est une étude internationale menée en collaboration avec l'Organisation mondiale de la santé, Région européenne (OMS/Europe). En 2022, la coordinatrice à l'échelle internationale de l'enquête HBSC était Joanna Inchley (Université de Glasgow, Écosse) et la gestionnaire de la banque de données était Oddrun Samdal (Université de Bergen, Norvège). L'enquête HBSC du Canada de 2021-2022 a été financée par l'Agence de la santé publique du Canada, les chercheurs principaux étant Wendy Craig (Université Queen's) et William Pickett (Université Brock), et le coordinateur national Matthew King (Université Queen's).

- Les analyses, points de vue et opinions exprimés sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position ou les politiques de l'Agence de la santé publique du Canada.
- La reproduction non commerciale de ce document à des fins éducatives ou de planification de service est autorisée, à condition que la source soit clairement citée.
- Des exemplaires électroniques du rapport sont disponibles :
 - URL de la version anglaise
 - URL de la version française
- Information bibliographique; droits d'auteur, ISBN