

COMMUNIQUÉ – GO - Le secondaire s'active !

Sujet : Go - Le secondaire s'active !

Par : SCM et relations médias du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Date : 31 mars 2021

Adolescents et saines habitudes de vie : il y a urgence d'agir, dès maintenant !

Montréal - 31 mars 2021

Une récente enquête¹, en collaboration avec plusieurs partenaires et la DRSP, met en lumière ce que l'on soupçonnait déjà : les adolescents ressentent aujourd'hui les impacts collatéraux de la pandémie sur le plan de certaines habitudes de vie (activité physique, sommeil et utilisation des écrans à des fins de loisirs). Alors que les données en lien avec les habitudes de vie chez les adolescent.e.s étaient considérées comme préoccupantes avant la pandémie, les résultats de cette étude nous indiquent qu'elles sont maintenant rendues très inquiétantes.

L'adoption de saines habitudes de vie chez les adolescent.e.s montréalais.es étaient déjà un enjeu de santé publique avant la pandémie, cet arrêt forcé vient aggraver la problématique. On doit donc reconnaître qu'il faudra un réel coup de barre pour rétablir les habitudes qui font du bien à la fois à la santé physique et mentale de ces jeunes.

PRINCIPAUX CONSTATS

- Avant la pandémie, **15%** des jeunes Canadiens respectaient les trois recommandations* provenant des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les 5 – 17 ans, portant sur l'activité physique, le temps passé à un écran et le sommeil.
- Aujourd'hui, c'est seulement **1%** des adolescent.e.s montréalais qui les respectent.
- Et **UN** élève sur **DEUX** n'en respecte **AUCUNE**.

CONSTATS POUR LES ADOLESCENTS MONTRÉLAIS

- Moins de 2 adolescents sur 10 pratiquent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour
- Moins de 3 adolescents sur 10 sont en mesure de limiter leur temps de loisir devant un écran à 2 h par jour
- Moins de 2 adolescents sur 10 dorment suffisamment (soit entre 9 et 11 heures par nuit pour les 12-13 ans et entre 8 et 10 heures par nuit pour les 14-17 ans)

URGENCE D'AGIR

La DRSP encourage évidemment la pratique d'activités physiques, de sports, et de plein air, en particulier chez les jeunes, mais dans le contexte de la COVID-19, il leur a été demandé de rester à la maison et d'utiliser leurs écrans pour garder le contact avec leur réseau social ou pour étudier. C'est ce qu'il fallait faire pour freiner la transmission du virus. Ils ont fait preuve de façon générale d'une grande et impressionnante capacité d'adaptation et de résilience.

Les résultats de cette étude nous démontrent toutefois que nous devons travailler à responsabiliser les adolescent.e.s et les aider à développer leur autonomie afin qu'ils puissent adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

Nous invitons l'ensemble des acteurs qui travaillent auprès des adolescent.e.s montréalais.es à travailler de façon concertée afin de mettre en place des actions concrètes qui permettront à ces jeunes d'améliorer leurs habitudes de vie et ce, tout en respectant les mesures qui sont encore en vigueur.

« Bien que le respect des mesures sanitaires en vigueur demeure une nécessité, des actions concrètes peuvent être posées dès maintenant afin de permettre à ces jeunes de retrouver des habitudes de vie plus saines qui seront bénéfiques pour leur santé physique et mentale. » souligne Mylène Drouin, directrice, Direction régionale de santé publique de Montréal.

PASSONS À L'ACTION, DÈS MAINTENANT !

Encourageons les familles à pratiquer des activités sportives ou de plein air.

Encourageons les jeunes :

- à s'inscrire à ces activités qui seront pratiquées dans un contexte sécuritaire. Essayer une nouvelle activité, partager son expérience avec ses pairs.
- à aller à l'école en utilisant un mode de transport actif (marche, vélo, etc.
- à réduire leur temps-écrans en adoptant adopter des stratégies comme, tenir le compte des heures passées devant un écran, remplacer une heure par une activité physique extérieure.
- à établir ou rétablir une routine avant le coucher. Favoriser le sommeil dans sa durée et sa qualité. Favoriser l'endormissement avec un temps de méditation, de relaxation.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tous les acteurs du milieu scolaire, en particulier les enseignants en éducation physique et à la santé, dont l'importance est capitale afin d'aider les jeunes à développer des compétences pour adopter de saines habitudes de vie. Ils ont redoublé d'originalité afin de poursuivre leur pratique en respectant les règles sanitaires et ont aidé les jeunes à être physiquement actifs durant cette période de pandémie.

¹À PROPOS DE L'ENQUÊTE GO- LE SECONDAIRE S'ACTIVE !

En décembre 2020 et janvier 2021, près de 3000 élèves de 12 à 17 ans fréquentant une école secondaire publique à Montréal ont répondu à un questionnaire portant sur l'impact de la pandémie sur certaines de leurs habitudes de vie.

Le projet GO – Le secondaire s'active ! est un projet montréalais issu d'un partenariat entre la Direction régionale de santé publique du CCSMTL, la Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire, Sport et Loisir de l'île de Montréal, les cinq centres de services scolaires/commissions scolaires, les trois instances régionales du Réseau du sport étudiant du Québec, la Ville de Montréal et la table de concertation Montréal physiquement active.

RAPPEL - ce qui est possible de faire, depuis le 26 mars – profitons d'une relance graduelle !

- Les activités extérieures sans contact seront permises pour des groupes de 8 personnes, plus une personne pour la supervision ou l'encadrement.
- Les activités intérieures sans contact pourront se faire dans tout lieu, incluant tous les plateaux sportifs ou salles d'entraînement, en fonction d'une capacité d'accueil restreinte. Des registres obligatoires devront être tenus.

***Recommandations selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h pour les 5 – 17 ans :**

- **Activité physique** - Les jeunes de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour.
- **Temps écran** - Les jeunes de 5 à 17 ans devraient limiter leur temps de loisir devant un écran à 2 h par jour.
- **Sommeil** - Les jeunes de 13 ans et moins devraient dormir entre 9 h et 11 h par nuit, et ceux de 14 ans et plus entre 8 h et 10 h.

Pour consulter la publication, dans la section *Rester actif en temps de pandémie* :

Français : <https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/vie-quotidienne-covid-19/>

Anglais : <https://santemontreal.qc.ca/en/public/coronavirus-covid-19/daily-life-covid-19/>

Source :

Relations médias,
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
relations.medias@ssss.gouv.qc.ca