

Rapports sur la santé, octobre 2023

Diffusé à 8 h 30, heure de l'Est dans *Le Quotidien*, le mercredi 18 octobre 2023

Les répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran varient selon les groupes d'âge

Les mesures de confinement et les fermetures imposées dans le contexte de la pandémie de COVID-19 ont réduit les occasions de participer à de nombreuses formes d'activités sportives et récréatives structurées. Les décrets ordonnant de rester à domicile se sont traduits par une transition vers le télétravail et l'école à distance, et une utilisation accrue des écrans. Pour aider à mieux comprendre ces effets, deux nouveaux articles publiés aujourd'hui dans *Rapports sur la santé* proposent une comparaison entre l'activité physique et le temps passé devant un écran au cours de la période pré-pandémie (janvier à décembre 2018, janvier à mars 2020) et pendant la pandémie (septembre à décembre 2020, janvier 2021 à février 2022).

L'article intitulé « [Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens](#) » révèle que l'activité physique a diminué chez les jeunes pendant la première année de la pandémie et qu'elle a ensuite repris chez les garçons, mais pas chez les filles. De plus, selon l'article intitulé « [Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les adultes canadiens](#) », les jeunes adultes ont maintenu leur niveau d'activité physique pré-pandémie en 2021 et au début de 2022, tandis que les adultes plus âgés sont devenus plus actifs.

Le temps passé devant un écran a augmenté chez les jeunes et les adultes pendant la pandémie. Un grand nombre de personnes sont passées de la catégorie du moins de temps passé devant un écran (c.-à-d. moins de deux heures par jour) à celle d'un temps cumulatif de plus de quatre heures passées quotidiennement devant un écran. Cette transition peut s'expliquer par la dépendance aux écrans pour travailler, étudier et socialiser pendant la pandémie. On ne sait pas si le temps passé devant un écran reviendra au niveau d'avant la pandémie ou si son augmentation se maintiendra à long terme.

L'activité physique est un facteur déterminant de la santé, et sa contribution au bien-être a été démontrée pendant la pandémie. Les nouvelles constatations laissent entendre que les adolescentes pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour reprendre le sport et l'activité physique, et que les adultes plus âgés ont particulièrement du mal à faire face aux difficultés liées à la pandémie en ce qui concerne le maintien d'un mode de vie sain et actif.

Les articles intitulés « [Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens](#) » et « [Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les adultes canadiens](#) » sont maintenant accessibles dans le numéro en ligne d'octobre 2023 de la publication *Rapports sur la santé*, vol. 34, no 10 ([82-003-X](#)).

Pour obtenir plus de renseignements ou pour en savoir davantage sur les concepts, les méthodes et la qualité des données, communiquez avec nous au 514-283-8300 ou composez sans frais le 1-800-263-1136 (infostats@statcan.gc.ca), ou communiquez avec les Relations avec les médias (statcan.mediahotline-ligneinfomedias.statcan@statcan.gc.ca).

