

Rapports sur la santé

Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens

par Rachel C. Colley et Travis J. Saunders

Date de diffusion : le 18 octobre 2023



Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à infostats@statcan.gc.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- | | |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur | 1-514-283-9350 |

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par le ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de l'Industrie, 2023

Tous droits réservés. L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

Répercussions durables de la pandémie de COVID-19 sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens

par Rachel C. Colley et Travis J. Saunders

[DOI](https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202301000001-fra): <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202301000001-fra>

RÉSUMÉ

Contexte

La pandémie de COVID-19 a entraîné des changements dans les comportements influant sur la santé, y compris la pratique d'activités physiques et le temps passé devant un écran. Le présent document vise à examiner les tendances en matière d'activité physique et de temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens de janvier 2018 à février 2022.

Méthodes

Dans le cadre de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, on a demandé aux jeunes canadiens (âgés de 12 à 17 ans) d'indiquer le temps qu'ils ont consacré à des activités physiques dans les contextes suivants : durant les loisirs, lors du transport, à l'école et en accomplissant des tâches ménagères ou liées à leur travail. Les répondants de l'enquête devaient aussi indiquer le temps passé devant un écran les journées d'école et les journées sans école. La présente analyse permet de comparer les données sur l'activité physique provenant de quatre échantillons transversaux recueillis en 2018 (de janvier à décembre; n = 3 952), de janvier à mars 2020 (n = 911), de septembre à décembre 2020 (n = 1 573), et de janvier 2021 à février 2022 (n = 3 501). Une comparaison du temps passé devant un écran est effectuée entre les données recueillies en 2018 et celles recueillies en 2021-2022. Les analyses descriptives infra-annuelles portent sur la façon dont l'activité physique et le temps passé devant un écran varient au cours d'une année précise et entre les années à l'étude.

Résultats

Avant la pandémie de COVID-19, la moitié des jeunes canadiens respectaient les recommandations en matière d'activité physique (2018 : 49,6 %; janvier à mars 2020 : 53,7 %). Le pourcentage de jeunes qui respectent les recommandations a chuté pendant la première année de la pandémie (septembre à décembre 2020 : 37,3 %), mais a affiché une légère remontée en 2021 (43,8 %). De 2018 à 2021, l'activité physique totale a diminué de 8,3 minutes par jour (58,1 minutes par semaine) chez les filles et de 2,1 minutes par jour (14,7 minutes par semaine) chez les garçons. Le pourcentage des jeunes qui respectent les recommandations en matière de temps passé devant un écran pendant les journées d'école a baissé pour passer de 40,7 % en 2018 à 29,1 % en 2021, et de 21,4 % en 2018 à 13,2 % en 2021 pendant les journées sans école.

Interprétation

La pandémie de COVID-19 a eu des répercussions négatives sur l'activité physique et le temps passé devant un écran chez les jeunes, surtout les filles. La présente analyse fait le point sur la façon dont la pandémie a continué d'influer sur les habitudes en matière d'activité physique et de temps passé devant un écran chez les jeunes en 2020, en 2021 et au début de 2022.

Mots-clés

Apprentissage à distance, éducation physique, exercice, mouvement, sport, télévision

AUTEURS

Rachel C. Colley est employée à la Division de l'analyse de la santé de Statistique Canada. Travis J. Saunders travaille à l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard.

Ce que l'on sait déjà sur le sujet

- L'activité physique a diminué pendant les années marquées par la pandémie, soit en 2020, 2021 et 2022, en raison des restrictions de santé publique mises en place pour réduire la propagation du virus.
- Une baisse de l'activité physique a été observée chez les jeunes canadiens de l'automne 2018 à l'automne 2020.

Ce qu'apporte l'étude

- Le pourcentage de garçons qui respectent les recommandations en matière d'activité physique a diminué de 2018 à 2020, mais s'est redressé en 2021-2022. Le pourcentage de filles qui respectent les recommandations en matière d'activité physique a baissé de 2018 à 2020, mais n'a pas affiché de remontée frappante en 2021-2022.
- Le pourcentage des jeunes qui respectent les recommandations en matière de temps passé devant un écran a baissé au cours de l'année 2021-2022 comparativement aux données enregistrées en 2018 pour les journées d'école et les journées sans école. La baisse était plus marquée chez les filles que chez les garçons.
- L'activité physique tout au long de l'année était plus variable en 2021-2022 comparativement à 2018, surtout chez les garçons. Ces hausses et ces baisses semblent coïncider avec des vagues précises tout au long de la pandémie de COVID-19.
- De 2018 jusqu'à 2021-2022, de nombreux jeunes qui respectaient auparavant les recommandations en matière de temps passé devant un écran (deux heures ou moins par jour) semblaient maintenant passer quatre heures ou plus par jour devant un écran.

Les confinements et les fermetures imposés par la pandémie de COVID-19 ont changé les habitudes des Canadiens en matière d'activité physique et de temps passé devant un écran. Une analyse antérieure a montré que l'activité physique a diminué de 14 points de pourcentage chez les jeunes canadiens de l'automne 2018 à l'automne 2020^{1,2}. D'autres enquêtes visant les enfants et les jeunes canadiens ont aussi indiqué une baisse de l'activité physique et une hausse du temps passé devant un écran pendant la première année de la pandémie³⁻⁶. Ces constatations sont alarmantes, surtout étant donné que seulement une minorité de jeunes canadiens respectaient les recommandations en matière de temps passé devant un écran et d'activité physique avant la pandémie. Les taux étaient généralement plus élevés chez les garçons⁷. Ces résultats sont importants, car l'activité physique est un déterminant clé de la santé. Pendant la pandémie, les jeunes qui ont consacré plus de temps à l'activité physique et au sommeil tout en réduisant le temps passé devant un écran présentaient des scores de dépression inférieurs, moins de dysrégulation émotionnelle grave ainsi qu'un meilleur bien-être subjectif⁸. La pandémie peut avoir eu plus d'effets sur certains jeunes, comme le témoigne un récent rapport qui révèle que 10 % des filles de 6 à 12 ans n'ont pas recommencé les sports depuis le début de la pandémie, et 1 fille sur 3 âgée de 13 à 18 ans qui pratique actuellement des sports n'est pas certaine si elle va poursuivre ses activités sportives⁹. On ne sait pas si le recul initial de l'activité physique observé en 2020 s'est poursuivi, s'est stabilisé ou s'est renversé en 2021 et au début de 2022.

Il est important de faire le suivi des tendances continues à l'égard de l'activité physique et du temps passé devant un écran chez les Canadiens afin de déterminer si les habitudes de vie

sont revenues aux niveaux observés avant la pandémie. L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) est une enquête transversale annuelle qui permet de recueillir des renseignements sur l'état de santé, le recours aux soins de santé et les déterminants de la santé de la population canadienne. Les renseignements sur l'activité physique ont été recueillis auprès des participants de l'ESCC pendant la pandémie, soit de septembre à décembre 2020, puis de janvier 2021 à février 2022, à l'aide des mêmes modules de questionnaire utilisés pour les participants avant la pandémie (de janvier à décembre 2018 et de janvier à mars 2020). Le caractère continu du contenu du questionnaire facilite la comparaison d'une période avant la pandémie à une période pendant la pandémie. La présente étude vise à faire le point sur le temps passé devant un écran et les habitudes en matière d'activité physique chez les jeunes canadiens en 2021 en comparant ces données avec les valeurs enregistrées avant la pandémie et pendant la première année de la pandémie. La présente étude apporte un éclairage particulier sur la façon dont la pandémie a touché différemment les garçons et les filles en ce qui a trait à l'activité physique et au temps passé devant un écran.

Méthodes

Source des données

La présente analyse présente les données sur l'activité physique et le temps passé devant un écran pour les jeunes canadiens de 12 à 17 ans, telles qu'elles ont été autodéclarées dans l'ESCC. Une comparaison a été effectuée entre les estimations de 2018

(n = 3 952), celles du début de 2020 (n = 911), celles de la fin de 2020 (n = 1 573) et celles de 2021 (n = 3 501). Les données sont également présentées par période de collecte de 2018, de 2020 et de 2021 (figures 2 à 7). Les périodes de collecte durent environ trois mois et chacune d'elles est représentative de la population canadienne. La pandémie a eu de fortes répercussions sur les activités de collecte de données de l'ESCC en 2020, y compris l'interruption de la collecte de données d'avril à août 2020. Les effets importants sur l'analyse et la qualité des données de 2020 sont décrits ailleurs^{1,10}. Ce qui importe, c'est que le taux de réponse pendant la pandémie était nettement inférieur à celui observé avant la pandémie : 58,8 % en 2018, 45,6 % de janvier à mars 2020, 27,4 % de septembre à décembre 2020, et 28,4 % de janvier 2021 à février 2022. Les données de 2020 ont été divisées en deux catégories : avant la pandémie (janvier à mars 2020) et pendant la pandémie

(septembre à décembre 2020). Des données sur l'activité physique et le temps passé devant un écran n'ont pas été recueillies en 2019 auprès d'un échantillon représentatif de la population nationale et, par conséquent, ne figurent pas dans la présente analyse. De plus, les données sur le temps passé devant un écran n'ont pas été recueillies auprès d'un échantillon représentatif de la population nationale en 2020. Les divers échantillons (2018, début de 2020, fin de 2020, et 2021) visaient un âge moyen semblable (fourchette pour toutes les périodes : de 14,3 ans à 14,4 ans) et étaient répartis en parts égales entre les sexes (pour toutes les périodes, les filles représentent entre 48,6 % et 49,1 % de tous les répondants). La répartition en pourcentage entre les divers centres de population (ruraux, petits, moyens et grands) ne variait pas entre les années à l'étude, ni la répartition entre les niveaux de revenus du ménage (données non présentées).

Tableau 1

Pourcentage de jeunes âgés de 12 à 17 ans suivant les recommandations en matière d'activité physique et nombre moyen de minutes d'activité physique totale et d'activité physique par domaine (activité physique récréative, activité à l'école, transport actif et activité physique liée aux tâches ménagères ou au travail) en 2018, en 2020 et en 2021

	Janvier à décembre 2018 n = 3 952			Janvier à mars 2020 n = 911			Septembre à décembre 2020 n = 1 573			Janvier 2021 à février 2022 n = 3 501		
	Intervalle de confiance			Intervalle de confiance de			Intervalle de confiance de			Intervalle de confiance de		
	% ou moyenne	de 95 % de	à	% ou moyenne	de 95 % de	à	% ou moyenne	de 95 % de	à	% ou moyenne	de 95 % de	à
Pourcentage de jeunes suivant les recommandations en matière d'activité physique (%)												
Les deux sexes	49,6	47,3	51,9	53,7	49,5	58,0	37,2 ^{††}	34,2	40,3	43,8 ^{††}	41,2	46,4
Garçons	54,3	51,2	57,4	60,0	53,9	65,8	39,5 ^{††}	35,5	43,8	52,2	48,6	55,9
Filles	44,7	41,3	48,1	47,1	41,3	53,1	34,8 ^{††}	30,6	39,2	35,0 ^{††}	31,7	38,4
Activité physique totale (minutes par jour)												
Les deux sexes	72,3	69,5	75,1	75,1	70,2	80,0	56,3 ^{††}	52,6	60,0	67,1 [‡]	63,8	70,4
Garçons	80,3	76,0	84,6	81,8	74,4	89,1	61,0 ^{††}	55,4	66,5	78,3	73,0	83,6
Filles	63,8	60,1	67,6	68,1	61,6	74,7	51,5 ^{††}	46,5	56,4	55,5 [‡]	51,8	59,2
Activité physique récréative (minutes par jour)												
Les deux sexes	29,8	28,3	31,4	29,1	26,3	32,0	20,3 ^{††}	18,5	22,1	27,6	25,7	29,6
Garçons	33,9	31,6	36,2	31,5	27,4	35,5	23,3 ^{††}	20,5	26,0	33,2	30,3	36,1
Filles	25,4	23,3	27,5	26,7	22,6	30,7	17,2 ^{††}	14,9	19,5	21,8 [‡]	19,5	24,2
Transport actif (minutes par jour)												
Les deux sexes	24,8	23,3	26,3	23,1	20,4	25,7	19,6 ^{††}	17,8	21,4	20,4 ^{††}	18,8	22,0
Garçons	25,9	23,6	28,1	24,7	20,6	28,9	19,4 ^{††}	16,9	21,9	22,7	20,1	25,4
Filles	23,6	21,5	25,7	21,3	18,2	24,4	19,8 [‡]	17,2	22,3	17,9 ^{††}	16,3	19,6
Activité physique à l'école (minutes par jour)												
Les deux sexes	19,1	18,0	20,3	22,0 [‡]	19,9	24,0	13,0 ^{††}	11,6	14,5	13,8 ^{††}	12,8	14,9
Garçons	21,1	19,3	22,8	23,6	20,7	26,5	14,6 ^{††}	12,4	16,8	16,4 ^{††}	14,7	18,2
Filles	17,0	15,4	18,6	20,2	17,4	22,9	11,4 ^{††}	9,5	13,3	11,2 ^{††}	10,0	12,4
Activité physique liée aux tâches ménagères ou au travail (minutes par jour)												
Les deux sexes	4,9	4,3	5,4	4,6 ^E	3,0	6,2	5,1	3,9	6,4	6,9 ^{††}	5,9	7,9
Garçons	5,4	4,6	6,2	6,0 ^E	3,2	8,7	5,7 ^E	3,7	7,7	7,7 [‡]	6,1	9,4
Filles	4,3	3,5	5,1	3,2 ^E	1,5	4,8	4,5	3,0	5,9	6,0 [‡]	4,8	7,2

E À utiliser avec prudence

‡ valeur significativement différente de 2018, p<0,05

†† valeur significativement différente de 2018, p<0,001

Note : À utiliser avec prudence, coefficient de variation > 16,6.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

Questions sur l'activité physique et le temps passé devant un écran

On a demandé aux répondants de l'ESCC de fournir des estimations du temps qu'ils avaient consacré, au cours des sept jours précédents, à des activités physiques liées au transport, aux loisirs, au travail, à des tâches ménagères et à l'école. Selon une analyse des valeurs aberrantes, les valeurs supérieures à deux heures par jour dans tous les domaines sont considérées comme étant des valeurs aberrantes et s'affichent sous la catégorie de deux heures (ce qui a été le cas pour moins de 4 % des répondants). Les jeunes ont été classés dans la catégorie des répondants qui respectent les recommandations en matière d'activité physique si la quantité moyenne de leurs activités physiques modérées à vigoureuses (tous les domaines d'activité physique compris) était égale ou supérieure à 60 minutes^{11,12}. On a aussi demandé aux répondants d'estimer combien d'heures, en moyenne, ils passent devant un écran chaque jour pendant leurs loisirs (deux heures ou moins par jour; plus de deux heures, mais moins de quatre heures par jour; de quatre à moins de six heures par jour; de six à moins de huit heures par jour; huit heures ou plus par jour) pour les journées d'école et les journées sans école. Les catégories de temps passé devant un écran ont été recodées de la façon suivante : deux heures ou moins par jour; plus de deux heures,

mais moins de quatre heures par jour; quatre heures ou plus par jour. Les jeunes ayant déclaré passer deux heures ou moins devant un écran par jour ont été classés dans la catégorie des répondants qui respectent les recommandations en matière de temps passé devant un écran^{11,12}. Les questions et les options de réponses pour l'activité physique et le temps passé devant un écran étaient uniformes pour toutes les années à l'étude.

Analyse statistique

Les statistiques descriptives ont servi à établir les moyennes pondérées du nombre de minutes d'activité physique et les pourcentages pondérés de la proportion de répondants suivant les recommandations en matière d'activité physique et de temps passé devant un écran, lesquelles sont décrites dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. La variance des estimations a été examinée en utilisant des intervalles de confiance de 95 % produits au moyen de poids « bootstrap ». Des poids de sondage ont été appliqués aux données pour tenir compte du biais de non-réponse et pour rendre les résultats représentatifs de la population canadienne. Des analyses ont été effectuées au moyen de SAS (version 9.4) et les différences entre les quatre périodes ont été testées au moyen d'énoncés CONTRAST dans la procédure PROC DESCRIPT du progiciel SUDAAN (version 11.0.3) à partir de

Tableau 2
Répartition en pourcentage dans l'ensemble des catégories de temps passé devant un écran pendant les journées d'école et les journées sans école chez les jeunes de 12 à 17 ans, 2018 et 2021

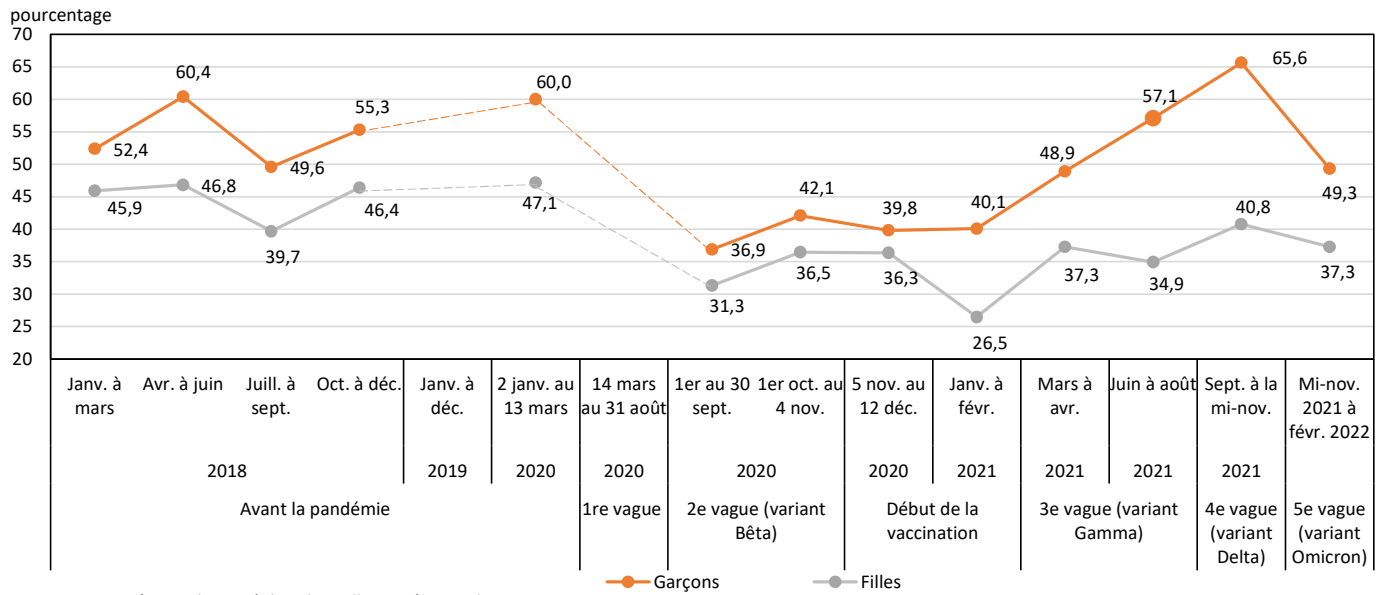
	2018			2021			Variations entre 2021 et 2018 (points en %)
	Intervalle de confiance de 95 %			Intervalle de confiance de 95 %			
	%	de	à	%	de	à	
Journées d'école							
Les deux sexes							
Deux heures ou moins par jour	40,7	38,4	43,0	29,1 ^{**}	26,9	31,5	-11,6
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	38,2	36,0	40,4	37,1	34,6	39,7	-1,1
Quatre heures ou plus par jour	21,1	19,3	23,1	33,7 ^{**}	31,2	36,3	12,6
Garçons							
Deux heures ou moins par jour	37,8	34,7	40,9	28,6 ^{**}	25,4	31,9	-9,2
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	39,3	36,2	42,6	38,4	34,9	42,2	-0,9
Quatre heures ou plus par jour	22,9	20,3	25,7	33,0 ^{**}	29,4	36,8	10,1
Filles							
Deux heures ou moins par jour	43,8	40,4	47,2	29,8 ^{**}	26,7	33,1	-14,0
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	37,0	33,9	40,2	35,7	32,3	39,3	-1,3
Quatre heures ou plus par jour	19,2	16,6	22,1	34,5 ^{**}	31,0	38,2	15,3
Journées sans école							
Les deux sexes							
Deux heures ou moins par jour	21,4	19,7	23,2	13,2 ^{**}	11,6	15,0	-8,2
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	31,6	29,6	33,6	30,4	28,1	32,8	-1,2
Quatre heures ou plus par jour	47,0	44,7	49,3	56,4 ^{**}	53,9	58,9	9,4
Garçons							
Deux heures ou moins par jour	20,1	17,8	22,6	14,0 ^{**}	11,7	16,8	-6,1
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	29,5	26,8	32,4	30,1	27,0	33,4	0,6
Quatre heures ou plus par jour	50,3	47,2	53,5	55,8 [†]	52,3	59,3	5,5
Filles							
Deux heures ou moins par jour	22,8	20,3	25,5	12,3 ^{**}	10,2	14,8	-10,5
Plus de deux heures par jour, mais moins de quatre heures par jour	33,7	30,7	36,8	30,7	27,4	34,2	-3,0
Quatre heures ou plus par jour	43,5	40,2	46,9	57,0 ^{**}	53,3	60,5	13,5

[†] valeur significativement différente de 2018, p<0,05

^{**} valeur significativement différente de 2018, p<0,001

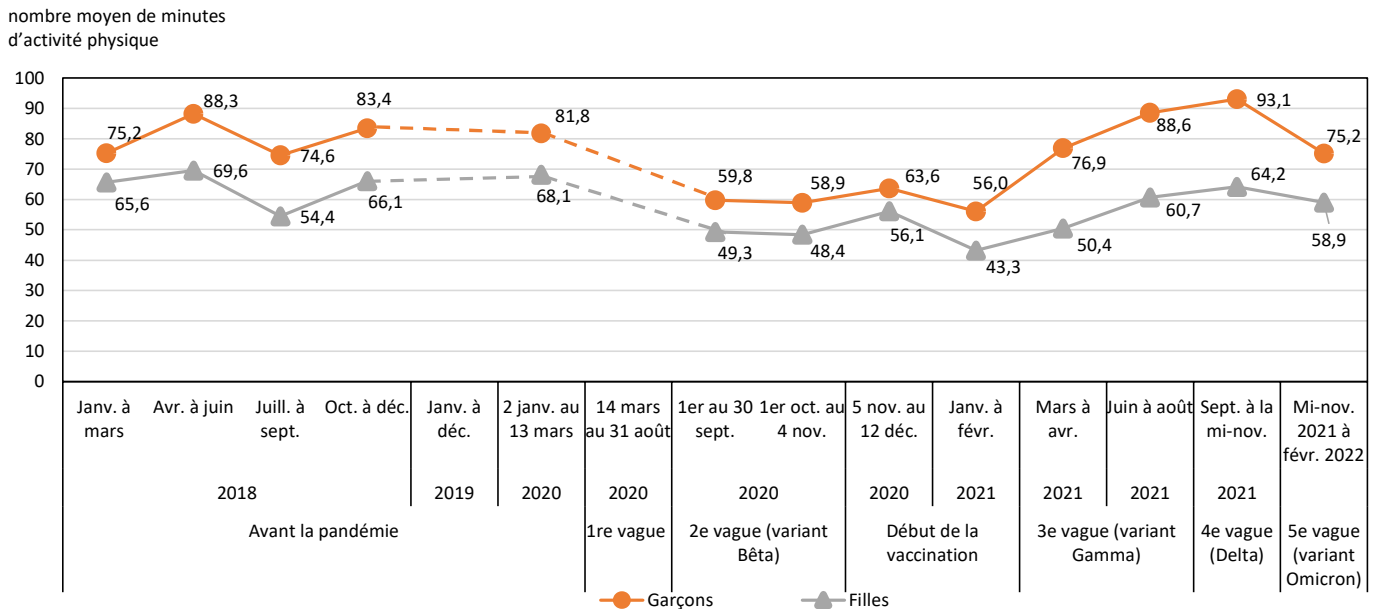
Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018 et 2021.

Figure 1
Pourcentage des jeunes canadiens suivant les recommandations en matière d'activité physique, selon les périodes de collecte de 2018, de 2020 et de 2021



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

Figure 2
Nombre moyen de minutes d'activité physique totale chez les jeunes, selon les périodes de collecte de 2018, de 2020 et de 2021



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, par année, 2018 et 2021.

SAS. Les résultats par période de collecte ont été inclus pour brosser un portrait des effets de saisonnalité sur l'activité physique et faire cadrer ces données avec les principaux jalons de la pandémie. Des vérifications statistiques ont été effectuées

sur les variations pour les quatre périodes : 2018, 2020 avant la pandémie, 2020 pendant la pandémie et 2021-2022 pendant la pandémie.

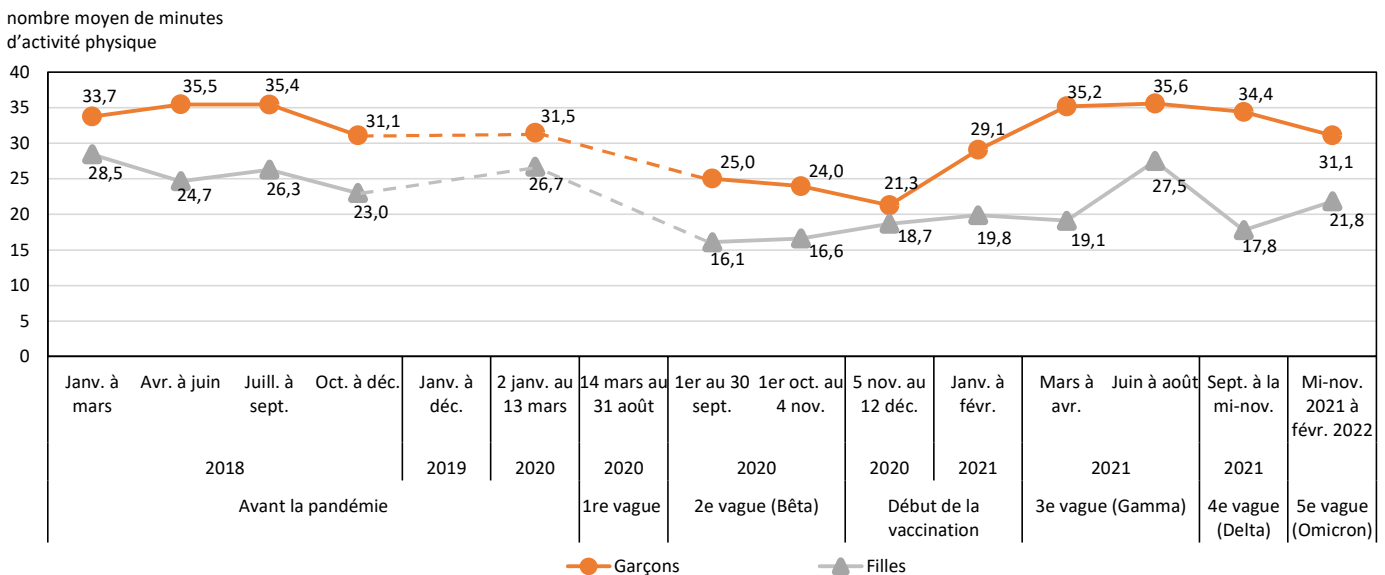
Résultats

Avant la pandémie, la moitié des jeunes canadiens respectaient les recommandations en matière d'activité physique (2018 : 49,6 %; janvier à mars 2020 : 53,7 %) (tableau 1). Plus de garçons que de filles respectaient les recommandations en matière d'activité physique avant la pandémie (54,3 % par rapport à 44,7 %). Le pourcentage de jeunes qui respectent les recommandations a chuté pendant la première année de la pandémie (septembre à décembre 2020 : 37,3 %), mais a enregistré une légère remontée en 2021 (43,8 %). Chez les garçons, le pourcentage de ceux qui respectent les recommandations en matière d'activité physique a reculé de 20 points de pourcentage du début 2020 jusqu'à l'automne 2020 (de 60,0 % à 39,5 %), avant de remonter la pente en 2021 pour s'établir à 52,2 %. Chez les filles, le pourcentage de celles qui respectent les recommandations en matière d'activité physique a diminué de 12 points de pourcentage du début 2020 jusqu'à l'automne 2020 (de 47,1 % à 34,8 %), mais est demeuré faible en 2021 à 35,0 %. De 2018 à 2021, l'activité physique totale a diminué de 8,3 minutes par jour (58,1 minutes par semaine) chez les filles et de 2,1 minutes par jour (14,7 minutes par semaine) chez les garçons. Les variations selon le sexe étaient en grande partie attribuables à une baisse plus marquée des activités récréatives (-25,2 minutes par semaine) et du transport actif (-39,2 minutes par semaine) chez les filles comparativement aux garçons (activités récréatives : -4,9 minutes par semaine; transport actif : -21,7 minutes par semaine). Les variations entre 2018 et 2021 étaient semblables entre les garçons et les filles pour les activités physiques à l'école et les activités liées aux tâches ménagères ou au travail.

Le pourcentage des jeunes qui respectent les recommandations en matière de temps passé devant un écran pendant les journées d'école a chuté, pour passer de 40,7 % en 2018 à 29,1 % en 2021, et pendant les journées sans école, de 21,4 % en 2018 à 13,2 % en 2021 (tableau 2). Tout comme pour l'activité physique, cette baisse était plus prononcée chez les filles que chez les garçons, tant pendant les jours d'école que les jours sans école. Dans l'ensemble, on a observé un changement de comportements chez les jeunes : le temps passé devant un écran est passé de deux heures ou moins par jour (respect de la recommandation à l'égard du temps passé devant un écran) (-11,6 points de pourcentage) à quatre heures ou plus par jour (+12,6 points de pourcentage) pendant les journées d'école et les journées sans école pour les garçons et les filles. Moins de jeunes ont respecté la recommandation en matière de temps passé devant un écran pendant les journées sans école (les fins de semaine), comparativement aux journées d'école, et ce, pour les années 2018 et 2021.

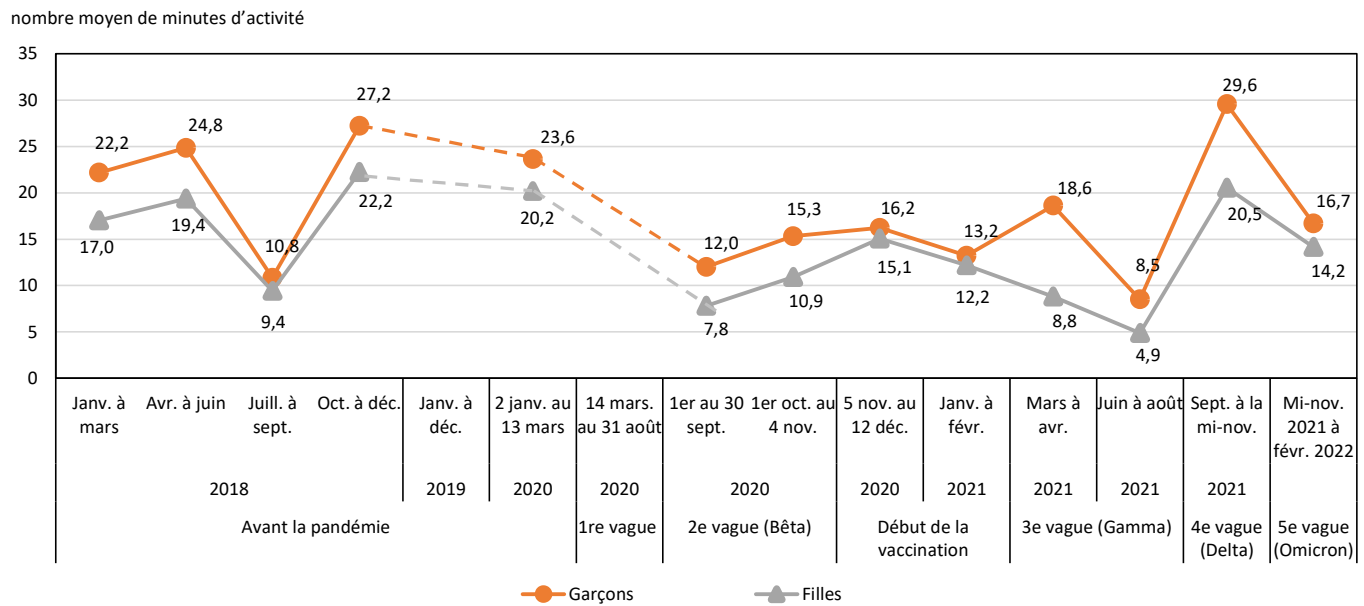
La figure 1 fournit de plus amples précisions sur la variation au fil des années, soit de 2018 jusqu'au début de 2022, en ce qui a trait au pourcentage de jeunes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique. Les données n'étaient pas disponibles pour 2019 et pour le milieu de 2020 lorsque la pandémie a frappé; ces périodes sont représentées par des lignes pointillées. Le pourcentage de répondants respectant les recommandations est demeuré relativement stable dans toutes les périodes ayant précédé la pandémie (2018 et de janvier à mars 2020), exception faite d'un recul pendant les mois d'été de 2018. Pour la fin de 2020 et le début de 2021, les données montrent une baisse de pourcentage relativement stable de garçons respectant les recommandations, comparativement

Figure 3
Nombre moyen de minutes d'activité récréative chez les jeunes, selon les périodes de collecte de 2018, de 2020 et de 2021



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

Figure 4
Nombre moyen de minutes d'activité physique à l'école chez les jeunes, selon les périodes de collecte de 2018, de 2020 et de 2021



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

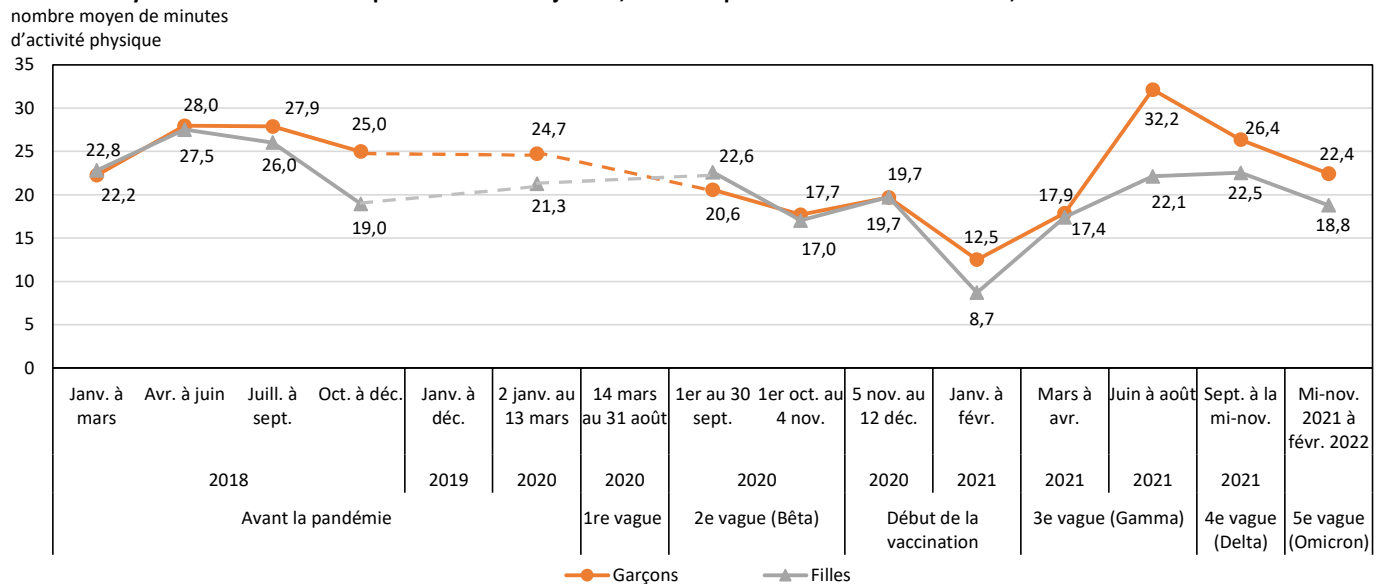
au pourcentage enregistré avant la pandémie, alors qu'une autre baisse a été observée chez les filles au début de 2021 (26,5 % des filles respectaient les recommandations). Enfin, des augmentations ont été observées dans le pourcentage de garçons respectant les recommandations tout au long de l'été et de l'automne de 2021 (48,9 % de mars à avril, par rapport à 65,6 % de septembre à novembre), suivies d'une autre baisse enregistrée pour la période de novembre 2021 à février 2022 (49,3 %). Pour les filles, la proportion des répondantes qui respectaient les recommandations de novembre 2021 à février 2022 était la même que la proportion de mars à avril 2021, très peu de variations ayant été observées entre ces deux périodes.

Les figures 2, 3, 4 et 5 illustrent les tendances détaillées en matière d'activité physique totale, d'activité récréative, d'activité à l'école et de transport actif. L'activité physique totale chez les garçons à l'automne 2021 (93,1 minutes par jour) a affiché un niveau supérieur à toute valeur enregistrée avant la pandémie, mais elle a chuté à l'arrivée de la vague du variant Omicron pour s'établir à un niveau semblable à celui enregistré à l'automne 2018 (avant la pandémie) (figure 2). L'activité physique totale chez les filles a augmenté de façon constante tout au long de 2021 avant de diminuer légèrement à l'apparition du variant Omicron (figure 2). La figure 3 illustre la reprise de l'activité physique récréative en 2021 chez les garçons ainsi qu'une hausse de ce type d'activité chez les filles pendant l'été de 2021, lesquelles ont été suivies d'un retour aux niveaux observés au début de la pandémie. La figure 4 montre les baisses prévues de l'activité physique à l'école pendant les

mois d'été avant et pendant la pandémie (2020 et 2021). L'activité physique à l'école a augmenté à l'automne 2021 à la rentrée des classes. Toutefois, elle a affiché un recul à l'arrivée de la vague du variant Omicron, et ce, tant chez les garçons que chez les filles. Le transport actif a diminué au début de 2021, a augmenté à l'été 2021 et a ensuite pris un léger recul vers la fin de 2021 (figure 5).

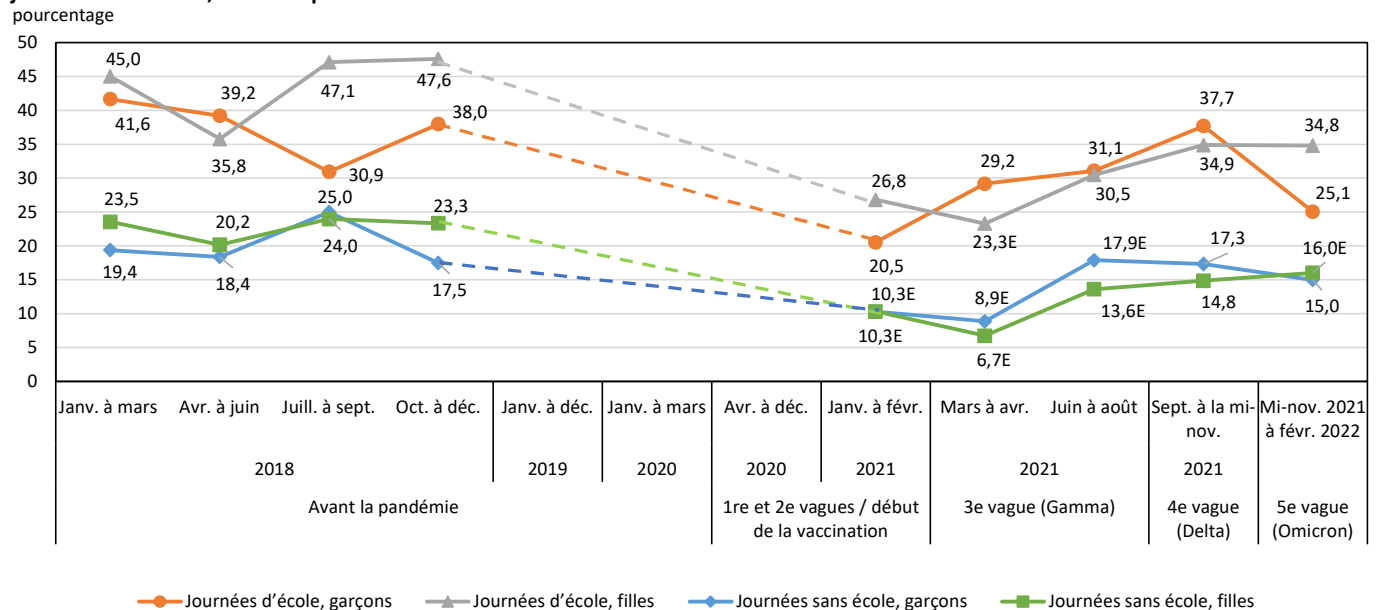
Dans l'ensemble, le pourcentage de jeunes respectant les recommandations en matière de temps passé devant un écran était plus faible pendant la pandémie (2021) par rapport au pourcentage enregistré avant la pandémie (2018) (figure 6). Le pourcentage en 2018 est demeuré relativement stable tout au long de l'année et une nette variation a été observée entre les sexes en ce qui a trait au temps passé devant un écran les jours de la semaine (plus précisément, pour la période de juillet à décembre 2018, plus de filles ont respecté les recommandations en 2018 comparativement aux garçons). Le pourcentage des garçons respectant la recommandation en matière de temps passé devant un écran au cours des journées d'école a augmenté du début de 2021 jusqu'à l'automne de cette même année, avant de diminuer encore une fois à l'arrivée de la vague du variant Omicron. Le pourcentage de répondants respectant la recommandation en matière de temps passé devant un écran les journées sans école était le plus faible au début de 2021; il est demeuré stable pendant la deuxième moitié de l'année.

Figure 5
Nombre moyen de minutes de transport actif chez les jeunes, selon les périodes de collecte de 2018, de 2020 et de 2021



Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2018, 2020 et 2021.

Figure 6
Pourcentage de jeunes canadiens suivant les recommandations en matière de temps d'écran pendant les journées d'école et les journées sans école, selon les périodes de collecte de 2018 et de 2021



E À utiliser avec prudence

Note : À utiliser avec prudence, coefficient de variation > 16,6.

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, par année, 2018 et 2021.

Discussion

La présente étude tire parti des données de surveillance de la population de haute qualité et à grande échelle de l'ESCC pour

fournir des renseignements sur la façon dont la pandémie de COVID-19 a eu une incidence sur les habitudes en matière d'activité physique et de temps passé devant un écran chez les jeunes canadiens. Dans l'ensemble, l'analyse indique que les filles canadiennes étaient moins actives et ont passé plus de

temps devant un écran en 2021, comparativement à 2018. Après avoir affiché une baisse initiale de l'activité physique à l'automne 2020, les niveaux d'activité physique chez les garçons en 2021 semblent être revenus à des niveaux semblables à ceux observés avant la pandémie (2018). La diminution de l'activité physique dans tous les domaines était plus marquée chez les filles que chez les garçons. Les résultats de l'analyse donnent à penser que, de 2018 à 2021, divers jeunes ont changé de catégorie, pour passer de la catégorie où les répondants respectent les recommandations sur le temps passé devant un écran (deux heures ou moins par jour) à la catégorie où les répondants passent le plus de temps devant un écran (quatre heures ou plus par jour). De plus, le pourcentage de répondants respectant les recommandations sur le temps passé devant un écran a diminué davantage chez les filles que chez les garçons. Les analyses des tendances indiquent qu'une certaine reprise de l'activité physique a eu lieu en 2021, mais qu'une baisse subséquente a été observée dans la dernière période de collecte de données, tant chez les garçons que chez les filles (de la mi-novembre 2021 à février 2022). Cette période coïncide avec la vague du variant Omicron, qui a causé diverses fermetures d'école et annulations d'activités sportives partout au pays¹³.

Des études antérieures ont révélé que les filles sont moins actives que les garçons^{14,15}. *Femmes et sport au Canada* a publié un rapport en 2022 qui présentait des statistiques alarmantes à l'égard de la participation sportive des filles au Canada. Par exemple, 1 parent sur 5 a déclaré que sa fille s'intéresse moins aux sports à l'heure actuelle comparativement à avant la pandémie, et 1 adolescente sur 3 qui pratique actuellement un sport n'est pas certaine si elle veut continuer⁹. Ces statistiques cadrent avec les constatations de la présente analyse, qui révèlent que la pandémie a eu une plus grande incidence sur l'activité physique chez les filles comparativement aux garçons. La participation sportive est représentée dans le domaine de l'activité physique récréative; elle a diminué de 25 minutes par semaine chez les filles et de 5 minutes par semaine chez les garçons. De même, la diminution de l'activité physique chez les garçons (-14,7 minutes par semaine) était plus modeste que celle observée chez les filles, où la baisse s'élevait à presque une heure par semaine (-58,1 minutes par semaine). Les niveaux d'activité physique récréative et d'activité physique en général chez les garçons semblent être revenus aux niveaux affichés avant la pandémie. En revanche, la proportion des filles qui respectent les recommandations en matière d'activité physique pendant la période de novembre 2021 à février 2022 demeure plus faible que celle enregistrée en tout temps de janvier 2018 à mars 2020.

Alors que la COVID-19 devient endémique, les spécialistes de la santé publique mettent en évidence des domaines d'action possibles pour aider les enfants et les jeunes canadiens à revenir à leurs habitudes de vie d'avant la pandémie¹⁶. *Le signal de ralliement* fournit des renseignements sur les bienfaits (p. ex. sur la santé mentale et le bien-être) et les obstacles (p. ex. les préoccupations à l'égard de l'appartenance sociale et l'absence

de programmes de haute qualité) autodéclarés par les filles au Canada à l'égard de leur participation aux sports et aux activités organisés⁹. Il sera important de suivre les données nationales auprès de l'ESCC et d'autres sources de données pour déterminer si l'écart entre les garçons et les filles est encore présent alors que la reprise après la pandémie se poursuit. Une partie essentielle de cette reprise semble être d'offrir un soutien aux parents pour les aider à changer les nouvelles habitudes d'utilisation des appareils électroniques acquises en raison de l'apprentissage en ligne pendant la pandémie et à inciter leurs enfants à reprendre les sports et les activités organisés qui ont cessé pendant la pandémie¹⁷⁻²⁰. Une autre possibilité serait de réduire la dépendance envers les activités physiques à l'école et les programmes sportifs pour satisfaire les besoins en matière d'activité physique des jeunes canadiens, et ce, en éliminant les obstacles au transport actif dans la mesure du possible. Si les jeunes pouvaient se rendre à leur destination à pied, à bicyclette ou à roulettes (p. ex. en trottinette ou en patins à roues alignées), la réduction temporaire des activités physiques à l'école ou liées aux sports pourrait avoir moins de répercussions sur la proportion des jeunes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique. La réduction des obstacles au transport actif (p. ex. plus de trottoirs et de voies cyclables sûrs) pourrait aussi profiter aux Canadiens plus âgés et plus jeunes, contrairement aux activités physiques offertes à l'école et aux sports^{21,22}.

L'un des principaux points forts de la présente analyse est l'utilisation des périodes de collecte infra-annuelles de l'ESCC pour examiner les variations de l'activité physique et du temps passé devant un écran dans le cadre d'une même année. Cet aspect est important, car il permet de tenir compte des effets de la saisonnalité sur l'activité physique. Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, les périodes de collecte infra-annuelles sont utiles pour déterminer si des vagues précises de la pandémie ont eu plus ou moins de répercussions sur les comportements influant sur la santé. Les données de 2018 présentées dans le présent document indiquent que l'activité physique varie tout au long de l'année chez les jeunes canadiens. Parmi les adultes, les niveaux d'activité physique ont tendance à être plus élevés pendant les saisons plus chaudes; par contre²³, comme le démontrent les données de 2018, les jeunes étaient moins actifs pendant l'été. Cette constatation avait été observée auparavant et le phénomène était attribuable, en partie, à l'absence des programmes structurés offerts par l'école^{24,25}. Les données sur l'activité physique de 2020 et de 2021 étaient plus variables que celles de 2018 (surtout chez les garçons) et démontrent que certaines vagues de la pandémie (p. ex. celle du variant Omicron) pourraient avoir eu plus d'effets sur les habitudes à l'égard de l'activité physique et du temps passé devant un écran, comparativement aux vagues antérieures. Ensemble, les constatations confirment que la fréquentation scolaire régulière a des bienfaits importants qui vont au-delà des résultats académiques.

Un autre point fort de la présente analyse est le module commun du questionnaire, qui a été mis en œuvre au cours de la période

pré-pandémie de 2018 et pendant les années de la pandémie (2020 et 2021). Les faibles taux de réponse pendant la pandémie soulèvent des craintes quant à la partialité, et les résultats devraient être interprétés avec prudence. Toutefois, des mesures ont été prises pour réduire au minimum ces enjeux dans les procédures de pondération. Malgré ces points forts, les défis que posait la collecte des données en 2020 font ressortir l'importance d'optimiser les taux de réponse et d'accroître les tailles d'échantillon dans la mesure du possible. Cela permettrait de faciliter la réalisation d'analyses plus robustes afin de comprendre de quelle façon et dans quelle mesure des groupes de population ou des jeunes de certaines régions du Canada ont été touchés différemment par la pandémie. La présente étude est limitée par sa dépendance aux renseignements autodéclarés sur l'activité physique et le temps passé devant un écran, ce qui peut être influencé par des biais dans les réponses attribuables à la désirabilité sociale et à des problèmes de remémoration. Enfin, un large éventail de restrictions de santé publique dans divers domaines (école, travail et société) étaient en place en 2020 et en 2021, et ces restrictions différaient d'une région à l'autre du Canada. Cette variation régionale des restrictions n'a pas été prise en considération dans la présente analyse. Les événements liés à la pandémie (p. ex. l'apparition des vagues et le calendrier de vaccination) sont pris en compte dans les données infra-annuelles pour établir le contexte général des analyses des tendances.

La pandémie a eu une incidence sur les habitudes de vie des Canadiens pendant la majorité de l'année 2020 jusqu'en 2022, et ses répercussions pourraient continuer à se faire sentir en 2023 et après. La diminution de l'activité physique et l'augmentation du temps passé devant un écran chez les jeunes de 2018 à 2021 est une réalité alarmante pour la santé publique, étant donné le lien bien établi entre ces comportements et une mauvaise santé physique, une mauvaise santé psychosociale et de piètres résultats scolaires²⁶. Est-ce que la baisse de la participation sportive en raison de la pandémie va mener à un décrochage continu des sports et des activités organisés? Les constatations de la présente étude cadrent avec les préoccupations soulevées dans la publication *Le signal de ralliement*, c'est-à-dire qu'on n'observe pas une reprise de l'activité physique aussi rapidement chez les filles que chez les garçons. À mesure que le pays se remet des défis posés par la pandémie de COVID-19 de 2020 à 2022, il sera important de poursuivre l'évaluation périodique des habitudes de vie des Canadiens. Cela permettra d'offrir plus de renseignements sur les personnes qui nécessitent plus de soutien après la pandémie pour réadopter ou améliorer leurs habitudes de vie saines.

Références

1. Colley, R. C. et J. Watt. 2022. Les répercussions inégales de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes d'activité physique des Canadiens. *Rapports sur la santé*, 33(5), p. 22 à 33.
2. Watt, J. et R. C. Colley. 2021. « Les jeunes – mais non les adultes – ont déclaré avoir fait moins d'activité physique pendant la pandémie de COVID-19 ». *StatCan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur*, 17 septembre. Produit n° 45-28-0001 au catalogue de Statistique Canada.
3. Duncan, M. J., Riazi, N. A., Faulkner, G., Gilchrist, J. D., Leatherdale, S. T. et S. T. Patte. 2022. « Changes in Canadian Adolescent Time Use and Movement Guidelines During the Early COVID-19 Outbreak: A Longitudinal Prospective Natural Experiment Design ». *Journal of Physical Activity and Health*, 19(8), p. 566 à 577.
4. Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E. et coll. 2020. « Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey ». *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), p. 85.
5. Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E. et coll. 2021. « Few Canadian children and youth were meeting the 24-hour movement behaviour guidelines 6-months into the COVID-19 pandemic: Follow-up from a national study ». *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 46(10), p. 1225 à 1240.
6. Ostermeier, E., Tucker, P., Clark, A., Seabrook, J. A. et J. Gilliland. 2021. « Parents' report of Canadian elementary school children's physical activity and screen time during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study ». *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), p. 12352.
7. Colley, R. C., Carson, V., Garriguet, D., Janssen, I., Roberts, K. C. et M. S. Tremblay. 2017. « Activité physique des enfants et des jeunes au Canada, 2007 à 2015 ». *Rapports sur la santé*, 28(10), p. 8 à 16.
8. Duncan, M. J., Riazi, N. A., Faulkner, G., Gilchrist, J. D., Leatherdale, S. T. et S. T. Patte. 2022. « The association of physical activity, sleep, and screen time with mental health in Canadian adolescents during the COVID-19 pandemic: A longitudinal isotemporal substitution analysis ». *Mental Health and Physical Activity*, 23.
9. Femmes et sport au Canada. 2022. Le signal de ralliement : Améliorer la qualité et la sécurité du sport pour les filles. Accès : Le signal de ralliement 2022 | Femmes et sport au Canada (womenandsport.ca/fr). Accès : 18 janvier 2023.
10. Statistique Canada. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Composante annuelle (ESCC) : guide(s) de déclaration. Accès : https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&Id=1263799
11. La Société canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures. Accès : <http://csepguidelines.ca/language/fr/>
12. Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P. et coll. 2016. « Directives canadiennes en matière de mouvements sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil ». *Physiologie appliquée, nutrition et métabolisme*, 41(6, suppl. 3), p. S311 à S327.
13. Agence de la santé publique du Canada. *Mesures individuelles et communautaires pour atténuer la propagation de la maladie à COVID-19 au Canada*. Accès : <https://open.canada.ca/data/fr/dataset/ca81fcd4-8da8-4816-9a6e-d233e491f71d>
14. Colley, R. C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C. L., Clarke, J. et M. S. Tremblay. 2011. « Activité physique des enfants et des jeunes au Canada : résultats d'accélérométrie de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2009 ». *Rapports sur la santé*, 22(1), p. 17 à 24.
15. Colley, R. C., Carson, V., Garriguet, D., Janssen, I., Roberts, K. C. et M. S. Tremblay. 2017. « Activité physique des enfants et des jeunes au Canada, 2007 à 2015 ». *Rapports sur la santé*, 28(10), p. 8 à 17.
16. Paterson, D. C., Ramage, K., Moore, S. A., Riazi, N., Tremblay, M. S. et G. Faulkner. 2021. « Exploring the impact of the COVID-19 on the movement behaviors of children and youth: A scoping review of evidence after the first year ». *Journal of Sport and Health Sciences*, 10(6), p. 675 à 689.
17. Guerrero, M. D., Vanderloo, L. M., Rhodes, R. E. et coll. 2020. « Canadian children's and youth's adherence to the 24-h movement guidelines during the COVID-19 pandemic: A decision tree analysis ». *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), p. 313 à 321.
18. McArthur, B. A., Racine, N., McDonald, S., Tough, S. et S. Madigan. 2021. « Child and family factors associated with child mental health and well-being during COVID-19 ». *European Journal of Child and Adolescent Psychiatry*, 24 juillet, p. 1 à 11.
19. McCormack, G. R., Doyle-Baker, P. K., Petersen, J. A. et D. Ghoneim. 2020. « Parent anxiety and perceptions of their child's physical activity and sedentary behaviour during the COVID-19 pandemic in Canada ». *Preventive Medicine Reports*, 20, 101275.
20. Spuznar, M., Vanderloo, L. M., Bruijns, B. A. et coll. 2021. « Children and parents' perspectives of the impact of the COVID-19 pandemic on Ontario children's physical activity, play and sport behaviours ». *BMC Public Health*, 21(1), 2271.
21. Larouche, R., Faulkner, G. E. J., Fortier, M. et M. S. Tremblay. 2014. « Active transportation and adolescents' health: The Canadian Health Measures Survey ». *American Journal of Preventive Medicine*, 46(5), p. 507 à 515.
22. Winters, M., Voss, C., Ashe, M. C., Gutteridge, K., McKay, H. et J. Sims-Gould. 2015. « Where do they go and how do they get there? Older adults' travel behaviour in a highly walkable environment ». *Social Science and Medicine*, 133, p. 304 à 312.
23. Merchant, A. T., Dehghan, M. et N. Akhtar-Danesh. 2007. « Seasonal variation in leisure-time physical activity among Canadians ». *Revue canadienne de santé publique*, 98(3), p. 203 à 208.

24. Watson A., Maher, C., Golley, R. et coll. 2023. « Children's activity and diet behaviours in the summer holidays versus school year ». *Pediatric Obesity*, e13029.
25. Brazendale, K., Beets, M. W., Armstrong, B. et coll. 2021. « Children's moderate-to-vigorous physical activity on weekdays versus weekend days: a multi-country analysis ». *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 28.
26. Wilhite, K., Booker, B., Huang, B.-H. et coll. 2023. « Combinations of physical activity, sedentary behavior, and sleep duration and their associations with physical, psychological, and educational outcomes in children and adolescents: A systematic review ». *American Journal of Epidemiology*, 192(4), p. 665 à 679.