



« Au cours des 7 derniers jours, combien de jours as-tu fait au moins une heure d'activité physique* ? »

RECOMMANDATIONS

Les jeunes de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour.

Moins d'un jeune sur cinq a répondu
« tous les jours » (18%)

↓ Baisse par rapport
à 2019 (23%)



25 %

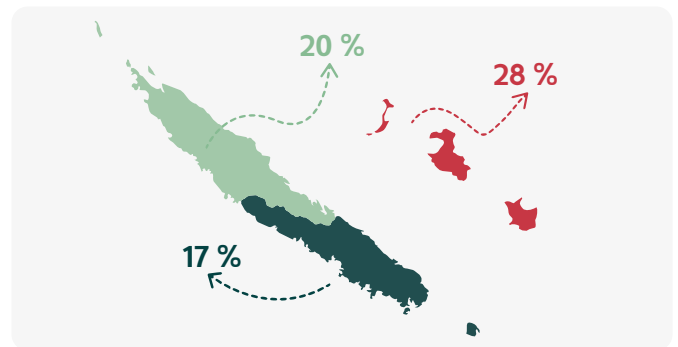


Garçon

11 %



Fille



« En moyenne, combien d'heures par jour, pendant ton temps libre, passes-tu en position assise ou allongée (hors sommeil) devant un écran (télévision, ordinateur, tablette, téléphone, console de jeux vidéo...) ? »

RECOMMANDATIONS

Les adolescents ne doivent pas dépasser 2 heures par jour devant les écrans (pour les plus petits, ce temps est plus faible).

Trois jeunes sur quatre ont
répondu « deux heures ou plus »
(74%)



↑ Augmentation par
rapport à 2019 (67%)

59 %



10-12 ans

73 %



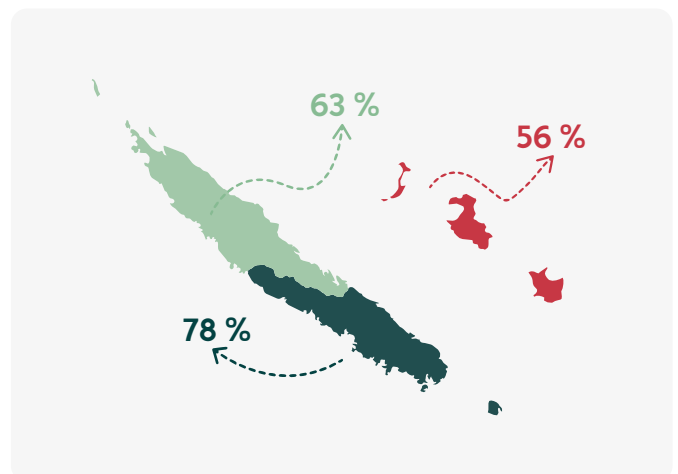
13-15 ans

89 %



16-18 ans

Un jeune sur sept a répondu « plus de 7 heures » (15%)



* Activité physique: toute activité qui te fait bouger, qui fait battre ton cœur plus fort et te fait respirer plus vite.
Exemples : courir, marcher vite, faire du vélo, danser, jouer au football, nager, monter les escaliers, aller au champ...