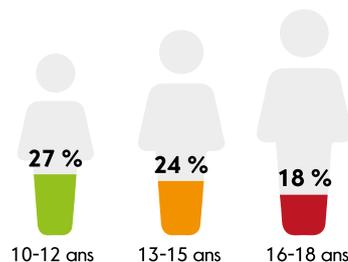
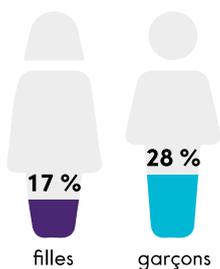
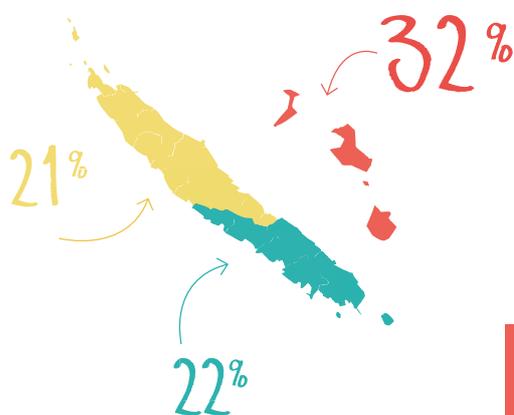


# ACTIVITÉ PHYSIQUE & SÉDENTARITÉ

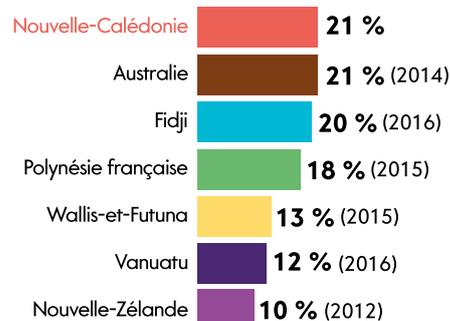
**AU COURS DES 7 DERNIERS JOURS, COMBIEN DE JOURS AS-TU FAIT AU MOINS UNE HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE\* ?**

**2** JEUNES SUR **10** ONT RÉPONDU « **TOUS LES JOURS** »

 (soit 23%)



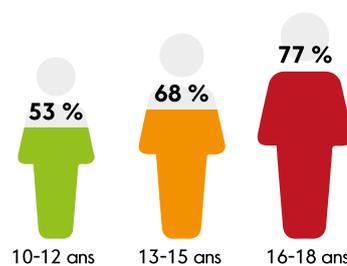
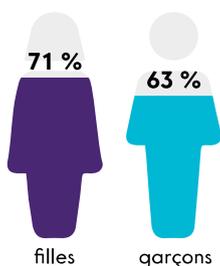
## COMPARAISONS INTERNATIONALES



**RECOMMANDATION**  
LES JEUNES DE 5 À 17 ANS DEVRAIENT PRATIQUER AU MOINS 60 MINUTES PAR JOUR D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

**COMBIEN D'HEURE(S) PAR JOUR PASSES-TU, PENDANT TON TEMPS LIBRE, DEVANT UN ÉCRAN ?**

**7** JEUNES SUR **10** ONT RÉPONDU « **2 HEURES OU PLUS** »  (soit 67%)



**1** JEUNE SUR **10** A RÉPONDU « **PLUS DE 7 HEURES** »

**RECOMMANDATION**  
LES ADOLESCENTS NE DOIVENT PAS DÉPASSER 2 HEURES PAR JOUR DEVANT LES ÉCRANS (POUR LES PLUS PETITS, CE TEMPS EST PLUS FAIBLE).

\* L'activité physique est 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, monter les escaliers, aller aux champs...