

# Jeunesse et mouvement

## au Nouveau-Brunswick 2021-2022

LES JEUNES DEVRAIENT ACCUMULER AU MOINS

### 60 MINUTES

D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'INTENSITÉ MOYENNE  
À ÉLEVÉE PAR JOUR



LES JEUNES DEVRAIENT DORMIR

1 2 3 4 5 6 7 **8 à 10 HEURES**

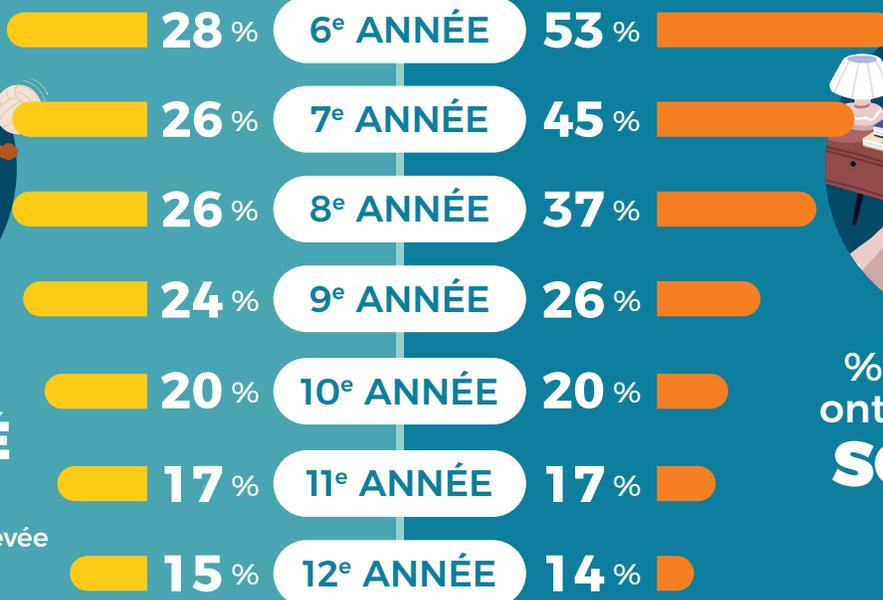
PAR NUIT SANS INTERRUPTION



fait assez D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE par jour



DORT assez  
CHAQUE NUIT



% d'élèves qui font  
60+ minutes  
**D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE**  
d'intensité moyenne à élevée  
par jour, par niveau

% d'élèves qui  
ont 8+ heures de  
**SOMMEIL**  
par niveau

LES JEUNES DEVRAIENT LIMITER LEUR TEMPS DE LOISIR  
DEVANT UN ÉCRAN À 2 HEURES PAR JOUR



DES ÉLÈVES PASSENT PLUS DE 2 HEURES  
PAR JOUR DE TEMPS DE LOISIR DEVANT  
UN ÉCRAN

Résultats de l'édition 2021-2022 du Sondage sur le mieux-être des élèves

**POUR PLUS D'INFORMATION:**  
CSEPGUIDELINES.CA | PARTICIPACTION.COM



New Brunswick Health Council | Conseil de la santé  
du Nouveau-Brunswick