

Portrait des habitudes de vie en milieu collégial une analyse intégrée en contexte d'éducation physique

ACFAS 2026

Jonathan Pellicelli, Guillaume Simard, Gilles Drouin et Olivier D'Amours

Cégep de Sainte-Foy, Québec, Canada

1) Introduction

La transition vers le collégial constitue une période charnière dans le parcours de vie des jeunes adultes québécois. Confrontés à une autonomie accrue, à la gestion simultanée des études, du travail, de la vie sociale et de leurs habitudes numériques, les étudiantes et étudiants du cégep adoptent souvent des habitudes de vie qui s'éloignent des recommandations en santé, parfois sans en mesurer les conséquences sur leur réussite et leur bien-être.

2) Méthodologie

- ✓ Auto-déclarations des étudiants dans le cadre de leur premier cours d'éducation physique.
- ✓ Déclaration via une application développée par l'équipe de projet NovaScience IA. (Voir figure 1)
- ✓ Déclaration sur 24h par bloc de 15 minutes, pendant quatre semaines (4, 6, 8 et 10 de la session d'étude).
- ✓ Exclusions :
 - Profil avec moins de 10 entrées.
 - Données incohérentes ou incomplètes.
 - Élimination des valeurs aberrantes.

3) Analyse des résultats préliminaires

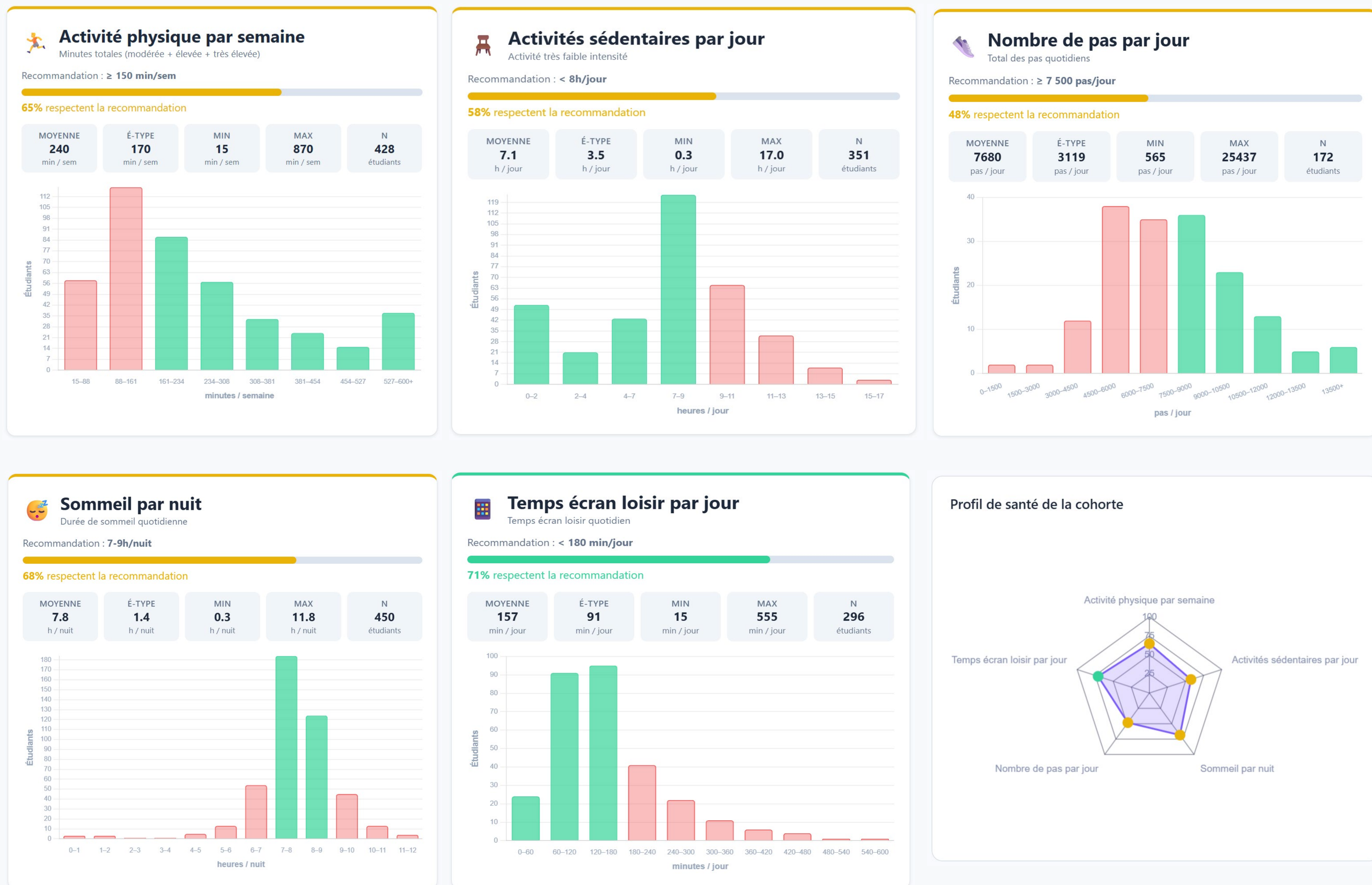


Fig. 2 Résultats tirés du tableau de bord, générés par l'IA, servant aux enseignants d'éducation physique et aux enseignants des cours d'intégration en sciences.

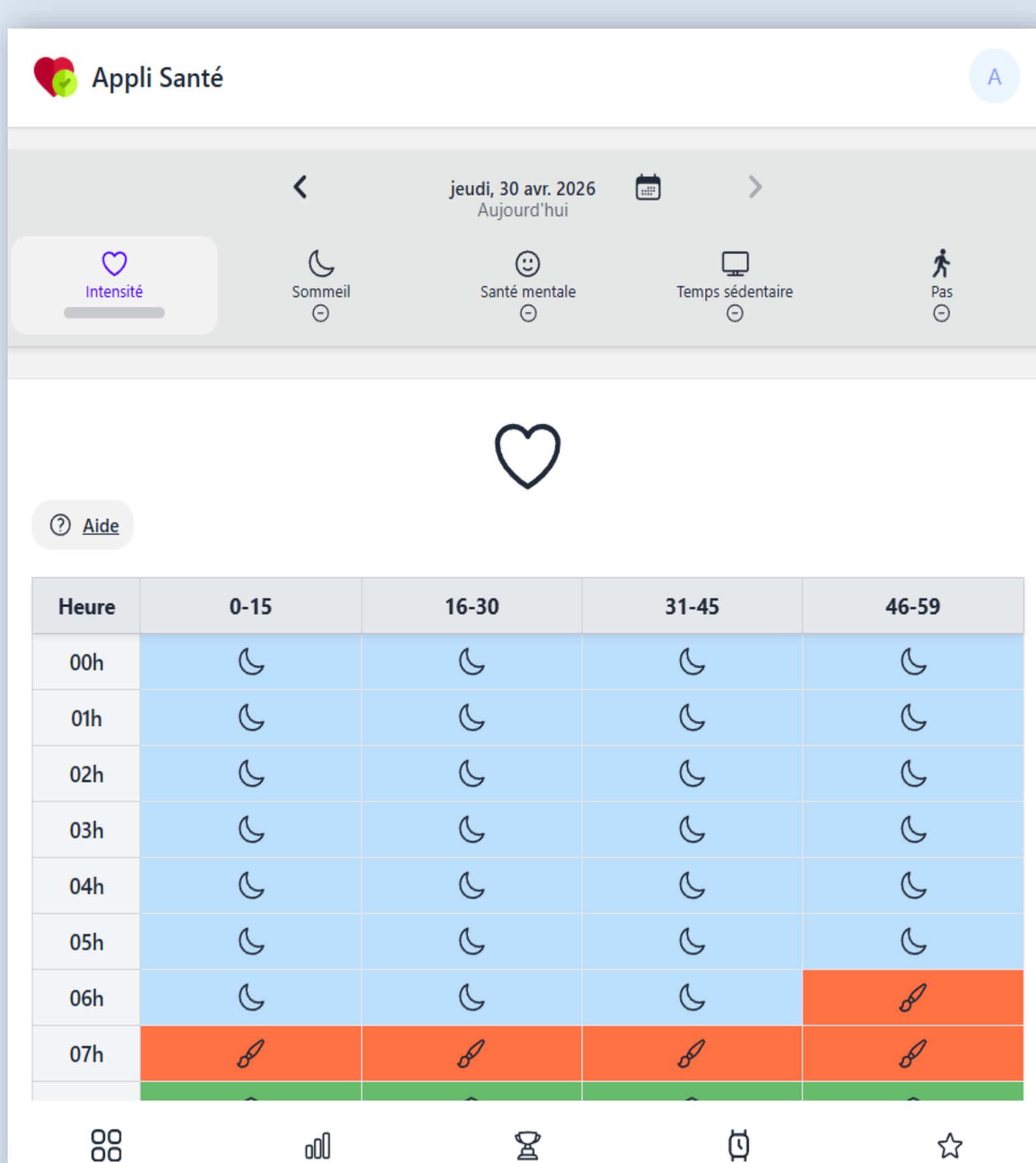


Fig. 1 Application permettant à l'étudiant d'entrer ses données d'hygiène de vie.

4) Conclusion

Cette approche intégrée (éducation physique, informatique et biologie), ancrée dans la réalité même de notre clientèle, éclaire les interactions entre comportements de santé et vécus scolaires. Les résultats offriront des données concrètes et contextualisées pouvant soutenir le développement d'interventions pédagogiques, de stratégies de prévention et d'initiatives favorisant le bien-être étudiant, directement transférables au milieu collégial.

5) Bibliographie

- Hirshkowitz, M. et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1 (1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- OMS. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed). World Health Organization.
- Paluch, A. E. et al. (2022). Daily steps and all-cause mortality : A meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 7 (3), e219-e228. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00302-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9)
- Ross, R et al. (2020). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults aged 18–64 years and Adults aged 65 years or older : An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45 (10 (Suppl. 2)), S57-S102. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>

Pour en savoir plus

