

RALENTIR

Exploration sur le rythme de vie et ses impacts sur la santé durable au Québec



Août 2023

Auteurs

Valérie Garceau, chargée de projet

Isabelle Létourneau, chargée de projet

Révision

Thomas Bastien, directeur général

Géna Casu, chargée de dossier

Anne-Marie Morel, directrice de projets et conseillère principale

Marine Ribault, responsable des communications

Amélie Côté-Lévesque, Analyste-rechercheur

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site web de l'Association pour la santé publique du Québec : www.aspq.org

Remerciements

La réalisation de ce rapport a été possible grâce à la contribution financière de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). Les points de vue et les opinions exprimés représentent ceux de l'Association pour la santé publique du Québec et n'engagent que cette dernière. Ils ne reflètent pas nécessairement la position de la SAAQ.

Les informations contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

© Association pour la santé publique du Québec (2023).

Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

L'ASPQ est une association autonome regroupant citoyens, citoyennes et partenaires pour faire de la santé durable une priorité. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous, s'assure aussi de garder la population québécoise en santé par la prévention.

Notre organisation conseille, enquête, sensibilise, mobilise des acteurs et des actrices en plus d'émettre des recommandations basées sur les données probantes, des consensus d'experts, l'expérience internationale et l'acceptabilité sociale.

L'ASPQ chapeaute différentes initiatives, tel le Réseau d'action pour la santé durable du Québec (RASDQ) et le Collectif Vital (anciennement connu sous le nom de la Coalition Poids). Ce dernier a pour mandat de revendiquer des modifications législatives et réglementaires et des politiques publiques afin de favoriser la mise en place d'environnements facilitant les saines habitudes de vie, qui contribuent à prévenir les problèmes de poids et les maladies chroniques.

5455 avenue de Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec) H2T 3B3

info@aspq.org | aspq.org



SOMMAIRE

Le rythme de notre société influence nos habitudes de vie, nos choix et nos comportements. Au Québec, au fil des décennies, les différentes sphères de la vie ont pris tout un tempo et il semble que, souvent, seul *Presto*¹ donne la mesure. De plus en plus, on prend conscience que cette norme de la vitesse, de l'efficacité et de la haute performance nuit à la santé et au bien-être de la population à divers égards. D'ailleurs, selon un sondage ASPQ-Léger réalisé en décembre 2022, plus de la moitié des adultes québécois ont mentionné désirer ralentir leur rythme de vie ⁽¹⁾.

Parmi ces impacts, l'accumulation des tâches et activités dictées par la pression sociale et la valorisation du multitâche contribuent à la surcharge mentale. La perception de manquer de temps, qui est partagée par plusieurs, se répercute alors dans de nombreux aspects de nos vies et de notre société. Cette perception, qu'elle soit confirmée ou non, est un facteur de risque qui vient mettre à mal la qualité de vie des individus ainsi que leur santé globale.

Pour pallier le rythme de cette culture de la performance et du rendement, plusieurs vont opter pour des moyens peu compatibles avec de saines habitudes de vie, tel que couper dans le temps dédié au sommeil, à l'activité physique ou à cuisiner. D'autres se tournent vers la consommation de substances stimulantes dans le but de mieux performer. Les conséquences de ces comportements sur la santé sont multiples : risques accrus de diabète de type 2, de maladies coronariennes ainsi que de nombreux problèmes de santé mentale tels l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil.

La pression du temps semble aussi se transposer sur nos routes : on vise généralement à vouloir aller plus vite d'un point A à un point B. Cela peut engendrer des dépassements de la limite de vitesse permise et impacter nos choix modaux de déplacement qui s'orientent souvent vers la voiture. Le réseau routier écope alors, tout comme le bilan environnemental, en plus d'augmenter les risques d'accidents et de divers traumatismes.

Peut-on envisager de ralentir ? Existe-t-il des solutions pouvant concilier nos valeurs sociétales et un rythme plus compatible avec la santé durable et la qualité de vie ?

Certaines pistes méritent d'être explorées. Parmi celles-ci, les réflexions sur le rythme imposé dans les études et le travail ainsi que différentes mesures de conciliation de la vie professionnelle et personnelle sont inspirantes. Les initiatives valorisant une saine consommation numérique de même que l'adaptation du marché du travail aux exigences des nouvelles générations qui réclament de travailler autrement sont également des éléments qui méritent d'être explorés. Des municipalités font le choix de réaménager l'espace public pour en faire des lieux conviviaux où le tissu social, la pratique des loisirs et la création d'espaces verts sont prioritaires. Finalement, plusieurs mouvements sociaux émergents nous incitent à repenser nos habitudes de consommation afin de réduire notre empreinte écologique et permettre aux générations actuelles et futures de vivre dans des environnements de vie sains et équitables.

¹ *Presto* : indique un tempo musical rapide

Ralentir collectivement s'inscrit donc à la fois comme un besoin et comme une solution aux divers enjeux causés par la normalisation de la vitesse sous toutes ces formes. Cette présente revue de littérature narrative explore différentes thématiques liées au ralentissement dans une perspective de santé publique. Bien que celle-ci ne couvre que sommairement certains thèmes rattachés au sujet, nous espérons qu'elle pourra servir de base à un espace de dialogue entre citoyens, citoyennes et organisations de secteurs variés afin de valoriser un ralentissement collectif et une dénormalisation de la vitesse dans notre société.

TABLE DES MATIÈRES

Sommaire.....	III
Table des matières.....	V
Introduction.....	6
Pourquoi vouloir ralentir?.....	6
Un électrochoc systémique nommé COVID-19.....	7
Vitesse et santé.....	8
L'impression de manquer de temps.....	8
L'activité physique.....	9
L'alimentation.....	10
Le sommeil.....	10
La consommation de substances stimulantes.....	10
Les déplacements routiers.....	11
L'hyperconnectivité et la surcharge informationnelle.....	12
La perception de manquer de temps et le stress.....	12
Le rythme du travail.....	14
Le travail et la conciliation des rôles.....	14
Impacts de l'extension du télétravail.....	16
Droit à la déconnexion.....	18
Aspirations et cadence de la génération Z et des milléniaux sur le marché du travail.....	18
L'importance du temps libre et des loisirs.....	19
L'influence de la pandémie sur l'univers du loisir.....	19
Manque de temps libre et peu de place aux loisirs: des enjeux intergénérationnels.....	20
Réaménager et se réapproprier nos milieux de vie pour ralentir.....	20
Des territoires qui misent sur la mobilité durable et les espaces verts.....	20
Le jeu libre dans les rues.....	21
Repenser la société de Consommation.....	21
Conclusion.....	23
Références.....	24

INTRODUCTION

Se dépêcher pour manger, couper dans les heures de sommeil pour faire plus de choses, accélérer sur la route pour « gagner du temps », répondre à des textos à table ou encore consommer des stimulants pour performer sont désormais des comportements partagés par plusieurs personnes au Québec. Quel est l'impact de ce rythme de vie effréné sur la santé et la qualité de vie ? Est-ce encore cette voie rapide que notre société souhaite emprunter ?

Pour répondre à ces questions, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) réalise le projet Ralentir qui, dans sa première phase, fait un bilan de la situation actuelle au Québec en effectuant une revue de littérature narrative ainsi qu'une collecte de données auprès de la population générale et d'organismes. Dans une seconde phase, ces constats feront l'objet de travaux collectifs avec divers partenaires et des gens du grand public que le sujet interpelle. Le présent document fait état des connaissances repérées dans la littérature scientifique et grise sur la vitesse et son impact sur la santé populationnelle au Québec ainsi que sur des pistes de solutions pour y remédier.

Pourquoi vouloir ralentir?

Depuis la révolution industrielle, de nombreuses personnes ont cherché « des moyens de contrecarrer, de restreindre ou de fuir le rythme toujours plus rapide du quotidien », rappelle Carl Honoré dans son livre *l'Éloge de la lenteur*, publié en 2004 ⁽²⁾. Dans cet ouvrage, l'auteur se pose deux questions fondamentales qui, près de 20 ans plus tard, nous semblent toujours autant d'actualité :

« Pourquoi sommes-nous des individus si pressés ? »

« Est-il possible, sinon désirable, d'aller moins vite ? »

Alors que l'accélération du rythme de vie est présente dans toutes les sphères de notre société, celle-ci peut prendre différentes formes. À un niveau individuel, l'accélération du rythme de vie peut se définir comme une augmentation des expériences et des responsabilités (Ex. : tâches au travail, obligations familiales, activités sociales, etc.) dans un temps restreint ⁽³⁾. Pour pouvoir réussir à accomplir la multitude de tâches et d'activités mises à l'horaire, nous devons alors « augmenter la rapidité de nos actions (ex. : manger, travailler ou conduire plus vite), condenser le temps entre nos activités (Ex. : réduire les heures de sommeil et de temps libre, sauter des repas et les séances de sports) ou encore vaquer à plusieurs occupations en même temps ». « L'accélération, la compression et le chevauchement forcés de nos activités nous amènent à avoir l'impression que le temps lui-même va plus vite » ⁽³⁾. Ce phénomène d'accélération se retrouve à différents niveaux dans nos milieux de vie (travail, famille, entourage, quartiers), au sein de nos institutions sociales et culturelles ainsi qu'à travers nos politiques ⁽³⁾. Husemann et Eckhardt nous rappellent que si la « perception du temps est propre à chacun, la temporalité logique, soit le rythme, la durée et la vitesse dictés par la norme socioculturelle, n'est presque jamais déterminée par les individus, mais bien par notre culture et notre désir de se synchroniser à la société » ⁽³⁾.

Soulevant des préoccupations et des questionnements auprès de personnes et d'instances soucieuses de changer la situation, plusieurs mouvements *slow* ont été mis en place durant les dernières décennies. Cet intérêt, autant local qu'international, témoigne des aspirations à ralentir, qui ne signifie pas de vivre lentement, mais bien de trouver un juste tempo. Si le terme peut avoir différentes significations, l'ASPQ y fait

référence comme étant le fait de prendre le temps de bien faire les choses, « de faire moins, mais mieux », de prioriser ce qui est réellement important pour nous, non seulement en tant qu'individus, mais aussi en tant que collectivité. Ralentir, c'est trouver un équilibre à travers nos différentes responsabilités, un juste rythme de vie nous permettant de faire des choix plus sains, durables et équitables. Le concept rejoint la santé populationnelle, mais également la santé environnementale par les divers enjeux qui y sont reliés.

Cette revue de littérature narrative explore donc les différentes facettes de la normalisation de la vitesse et ses conséquences sur la santé et le bien-être de la population québécoise. Plusieurs thématiques y sont abordées, dont l'impact de la perception de manquer de temps sur la santé, que ce soit en lien avec les comportements et les habitudes de vie, les conflits de temps entre la vie professionnelle et personnelle, l'aménagement des milieux de vie, la place du temps libre et des loisirs ou encore les habitudes de consommation. Elle explore aussi les bénéfices, les possibilités, mais également les freins à un ralentissement collectif.

Un électrochoc systémique nommé COVID-19

En forçant une adaptation à plusieurs niveaux, la pandémie de COVID-19 a bousculé notre modus operandi et nos habitudes. Il a fallu apprendre, ou réapprendre, d'autres façons de s'instruire, de travailler, de se divertir, d'être en famille, de socialiser, de se déplacer, etc. Vivre autrement a aussi été l'occasion pour plusieurs de remettre en question leur rythme habituel, de redéfinir leurs priorités de vie et d'expérimenter un certain ralentissement, notamment lors des périodes de fermetures, de confinement ou de travail à distance.

La pandémie de COVID-19 a également mis en lumière les limites de notre système de santé qui, restreint par la pénurie de main-d'œuvre et les ressources financières, peine à répondre au besoin de la population en matière de prévention et de promotion de la santé. Il importe donc de changer la situation dans une perspective pluridisciplinaire afin que nous puissions collectivement retrouver un juste équilibre propice à une santé durable pour toutes et tous.

VITESSE ET SANTÉ

Bien que la vitesse et la haute performance soient normalisées, voire même parfois valorisées dans notre culture, celles-ci peuvent nuire à la santé et au bien-être de la population en influençant nos choix, nos comportements et nos habitudes de vie. Cet enjeu est présent dans nos divers milieux de vie, que ce soit au travail, à la maison, à l'école ou encore dans la communauté. Selon un sondage Léger-ASPQ réalisé en 2023, deux personnes répondantes sur cinq considéraient avoir un rythme de vie surchargé et étaient en accord avec le fait que ralentir le rythme de vie serait bénéfique pour leurs relations sociales et familiales (82%), pour leur santé mentale (81%) et physique (80%) ainsi que pour réduire leur stress (85%) ⁽⁴⁾. Cette section aborde différents liens entre la culture de la vitesse et la santé.

L'impression de manquer de temps

La perception de manquer de temps dans le quotidien est une réalité vécue par bien des Québécoises et des Québécois. Selon un rapport de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) basé sur les données de l'Enquête sociale générale de 2015, 48 % des 15 ans et plus de la province « se sentent tendus en raison du manque de temps » ⁽⁵⁾. Des données provenant d'un sondage ASPQ-Léger effectué auprès de 1000 personnes en 2022 démontrent que plus de la moitié des personnes sondées souhaiteraient ralentir leur rythme de vie (54%) ⁽¹⁾. Cette prévalence grimpe à 67% chez les 18-34 ans, à 68% chez les parents et à 76% chez les personnes aux études ⁽¹⁾. Planifier de ralentir le rythme s'avère être ainsi un moyen envisagé par plusieurs pour contrebalancer cette insatisfaction face à la situation ⁽⁵⁾.

Tout comme le désir de ralentir le rythme de vie, la perception de manque de temps est un enjeu touchant davantage certains sous-groupes de la population québécoise. Par exemple, cette problématique est plus présente chez les 18 à 54 ans, les parents de jeunes enfants et les femmes ⁽⁵⁻⁷⁾. Les personnes aux études font également partie des sous-groupes plus à risque ^(5,6). Selon l'ISQ, 59 % d'entre elles ont affirmé réduire leurs heures de sommeil pour pallier le manque de temps ou encore se sentir constamment tendues (44%) ⁽⁵⁾.

Dans le même rapport, on souligne que les personnes en emploi ne sont pas épargnées, avec plus du tiers (35 %) se considérant comme des bourreaux de travail ⁽⁵⁾. Les femmes travaillant à temps plein (30 heures ou plus par semaine) ont également davantage l'impression de manquer de temps (23 %) comparativement à celles travaillant à temps partiel (12 %), alors qu'il n'y a pas de changement significatif chez les hommes ⁽⁵⁾. En lien avec ces données, plusieurs études affirment que les personnes ayant un emploi hautement rémunéré, mais nécessitant un nombre d'heures de travail important risquent également d'avoir l'impression de manquer de temps ⁽⁶⁾. Les avantages liés à un horaire flexible sont aussi importants, mais principalement chez les hommes. Ceux ayant des horaires flexibles subissent moins de pression liée au manque de temps (10 %), contre 16 % chez ceux n'ayant pas cette condition de travail. Fait intéressant, aucune différence significative n'a été observée chez les femmes pour ce qui est de la flexibilité des horaires ⁽⁵⁾.

Ces variations entre les différents sous-groupes de la population amènent des auteurs et auteures à aborder le concept d'inégalités sociales de santé liées au temps ⁽⁷⁻⁹⁾. Strazdins et Coll. avancent que l'impression de manquer de temps est associée à des réalités et des pratiques sociales qui engendrent des inégalités de

santé ⁽⁸⁾. Par exemple, les mères ayant un emploi temps pleins ou les parents monoparentaux sont plus susceptibles de vivre des conflits de conciliation travail-famille ⁽⁸⁾. Habiter en milieux ruraux, où l'accès aux services nécessite de conduire des plus grandes distances, influence aussi la perception de manquer de temps ⁽⁸⁾. Alors que les emplois avec un revenu plus élevé permettent de se « payer des moments de qualité » incluant des sorties et des activités (restaurants, activités sportives, voyages, etc.), les personnes ayant des revenus moindres peuvent avoir l'impression de manquer de temps libres ⁽⁸⁾. Une étude américaine de 2023 a également conclu que les personnes ayant un faible revenu sont exposées à des temps d'attente plus longs (ex. : pour obtenir des soins et des services gouvernementaux, pour voter, etc.) que celles ayant un revenu plus élevé ⁽⁹⁾. Bref, la perception d'être pressé par le temps est une problématique bien présente dans l'ensemble de notre société, mais elle touche plus particulièrement certains sous-groupes à risque. Puisqu'elle peut entraîner des répercussions sur la santé de la population, il importe d'améliorer la situation au Québec.

Parmi les arguments en faveur d'un changement de norme sociale valorisant le ralentissement, l'impact du manque de temps sur la qualité de vie ainsi que sur la santé globale des individus est un enjeu important. En effet, la perception d'être pressé par le temps peut nuire à la pratique de saines habitudes de vie en plus d'être une source significative de stress perçu et de surcharge cognitive ^(6,10).

**L'impression de manquer de temps influence aussi nos choix,
nos habitudes de vie et nos interactions avec les autres, que ce soit
au travail, à la maison ou encore sur la route.**

L'activité physique

Plusieurs études appuient le fait que la perception de manquer de temps est une barrière à la pratique d'activité physique ^(7,11-13). Selon un sondage ASPQ-Léger de 2023, 35% des personnes répondantes ont affirmé manquer de temps pour pouvoir faire de l'activité physique, une proportion qui monte à 54% chez les 18-34 ans, 45% chez les 35-54 ans et 58% chez les parents. Alors que la pratique d'activité physique fait partie des piliers en matière de prévention et de promotion de la santé, cet enjeu peut entraîner des répercussions sur la santé populationnelle ⁽⁴⁾. Les auteurs Venn et Strazdins soutiennent que cette perception de manque de temps doit ainsi être considérée comme étant un déterminant social de la santé ⁽¹²⁾. Afin de remédier à la situation, miser sur des politiques favorisant la conciliation travail-famille et vie personnelle ainsi qu'un changement de norme sociale pourrait être des alternatives prometteuses. Les interventions concernant l'aménagement de l'environnement bâti en faveur des modes de transports potentiellement moins rapides que la voiture, mais actifs, comme la marche et le cyclisme, ont également démontré des avantages sur la pratique d'activité physique ⁽¹⁴⁾. Ces moyens de déplacement sont ainsi associés à plusieurs bénéfices sur la santé, telle une diminution de l'incidence du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires ^(8,9).

L'alimentation

La perception d'être pressé par le temps joue aussi un rôle significatif dans les choix alimentaires. Au Québec, ce serait près du tiers des 18 à 34 ans et des parents qui manqueraient de temps pour bien s'alimenter ⁽⁴⁾. Selon plusieurs études, les personnes ayant l'impression de manquer de temps consomment moins de fruits et de légumes et plus d'aliments prêts-à-manger ainsi que de la restauration rapide ^(11,12,17). Or, les produits ultra-transformés sont souvent plus denses en calories et riches en sucre, en sel et en gras saturés ⁽¹⁸⁾. Leur consommation est ainsi associée à un risque accru d'obésité, d'hypertension artérielle, de diabète de type 2 et d'hypercholestérolémie ⁽¹⁹⁾. Ces problèmes de santé sont tous des facteurs de risques des maladies cardiovasculaires, soit l'une des principales causes de mortalité au Québec ⁽²⁰⁾. La consommation de ces produits n'est pas sans conséquence pour les enfants, qui tendent à conserver leurs habitudes de vie acquises durant la jeunesse à l'âge adulte ⁽²¹⁾. Les aliments ultra-transformés sont également associés à un plus grand risque de développer des maladies chroniques ainsi qu'à une moins bonne réussite scolaire chez les jeunes ⁽²²⁾. Alors que la précarité financière est souvent abordée comme étant une barrière importante à la saine alimentation, le temps doit également être considéré comme étant un facteur influençant les habitudes de consommation, notamment en ce qui a trait à la préparation de repas fait maison ainsi qu'au développement de compétences culinaires ^(7,23,24).

Le sommeil

Selon un sondage ASPQ-Léger de 2023, une personne québécoise sur quatre aurait tendance à couper dans ses heures de sommeil pour faire plus de choses dans leur journée ⁽⁴⁾. Ces données concordent avec celles présentées par l'ISQ dans son rapport « Qui sont ces Québécois en manque de temps » ⁽⁵⁾, qui mentionne que les personnes aux études sont particulièrement touchées par cette problématique. Selon leurs données, 59 % d'entre elles ayant affirmé réduire leurs heures de sommeil pour pallier le manque de temps ou encore se sentir constamment tendues (44%) ⁽⁵⁾. La littérature scientifique sur le sujet appuie cette triste tendance que peuvent avoir les étudiants et les étudiantes en soulignant les effets délétères que cela peut avoir sur la santé et la performance scolaire ⁽²⁵⁾. La réduction des heures de sommeil en lien avec le travail ainsi que l'influence des conditions de travail sur la qualité et la durée du sommeil sont également des enjeux ayant des effets négatifs sur la performance, la sécurité et le bien-être des individus ⁽²⁶⁻²⁸⁾. Le manque de sommeil représente également un risque sur la route, puisque la fatigue au volant est l'une des principales causes d'accidents routiers ^(20,21). Considérant la multitude de risques pour la santé associés à un manque de sommeil, dont un risque accru de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète de type 2 et d'hypertension ⁽²⁸⁾, il importe de revoir nos priorités et nos valeurs sociétales, qui devraient promouvoir le bien-être, la sécurité et la santé et non la performance et la vitesse à tout prix.

La consommation de substances stimulantes

Dans la société québécoise actuelle, le concept d'efficacité est souvent mis de l'avant, que ce soit au travail ou encore dans le milieu académique. On valorise ainsi la performance et le rendement, et ce, souvent avec des contraintes de temps, pour accomplir les tâches et atteindre les objectifs fixés ⁽³⁰⁾.

Or, la nécessité d'exceller et de performer dans les meilleurs délais peut amener des personnes à avoir recours à la consommation de stimulants afin de rester concentrées et éveillées pendant des périodes prolongées⁽³¹⁻³⁴⁾. Lorsqu'on parle de substances stimulantes, celles-ci peuvent faire référence à une grande variété de boissons ou d'aliments riches en caféine ou en guarana, à des drogues illicites (méthamphétamine, cocaïne, etc.) ou encore à des molécules pharmaceutiques (ex. : Ritalin®, Adderall®, etc.)⁽³¹⁾. Le recours à ces substances dans des contextes de performance est d'ailleurs bien documenté chez les étudiants et étudiantes, les personnes conduisant des véhicules lourds ainsi que certaines professions liées à la santé⁽³¹⁻³⁶⁾. Cette tendance serait davantage prévalence chez les 18 à 34 ans au Québec, puisqu'une grande proportion d'entre eux et elles ont affirmé consommer de la caféine (49%), des boissons énergisantes (22%), des drogues stimulantes (12%) ou des médicaments stimulants non prescrits (12%) afin de mieux performer lors d'un sondage ASPQ-Léger⁽⁴⁾. Si les substances stimulantes peuvent augmenter la vigilance, l'éveil et la concentration pendant un certain temps, elles peuvent également avoir des effets négatifs sur la santé des personnes qui les utilisent. La consommation de ce type de substances est ainsi associée à des troubles du sommeil et du rythme cardiaque ainsi que de moins bonnes performances académiques et de conduite^(31,34,37,38). De plus, il existe un risque de dépendance psychologique et physiologique liée à leur consommation récurrente⁽³⁹⁾. Et si, au lieu de promouvoir la performance et la rapidité à tout prix, notre société misait davantage sur l'importance de prendre le temps nécessaire pour achever un travail de qualité ? Un tel changement de norme sociale s'inscrit dans les réflexions du projet Ralentir de l'ASPQ.

Les déplacements routiers

La perception de manquer de temps est liée à un risque plus grand d'excès de vitesse sur la route. En effet, conduire sous ce type de pression modifie la perception du temps des automobilistes, qui vont alors avoir tendance à sous-estimer la vitesse et la durée du trajet⁽⁴⁰⁾. Selon un sondage ASPQ-Léger, 40% des personnes répondantes ont affirmé rouler parfois plus vite que la limite permise pour gagner du temps⁽⁴⁾. Malgré les interventions de la Politique de mobilité durable 2023 pour favoriser le cyclisme et la comodalité en transport, les véhicules motorisés restent un choix souvent privilégié lors des déplacements, notamment ceux effectués entre les agglomérations ou en milieu rural⁽⁴¹⁾. Or, le fait de ralentir, au sens propre, pourrait permettre de réduire les collisions pouvant engendrer des traumatismes, laisser des séquelles ou causer des décès prématurés. Dans le cadre d'une campagne concertée de dénormalisation de la vitesse, en 2022, on rappelait d'ailleurs qu'une « diminution de la vitesse moyenne de circulation de 5 km/h permettrait de réduire annuellement de 15 % le nombre de collisions »⁽⁴²⁾. Considérant les risques associés à l'excès de vitesse sur la route, un changement de paradigme valorisant le ralentissement dans notre quotidien s'impose afin de réduire le fardeau sociétal relié aux accidents de la route.

La pression du temps peut aussi influencer le choix de transport utilisé, et ce, particulièrement en milieu urbain⁽⁴³⁾. Opter pour la voiture pouvant parcourir une plus grande distance en moins de temps peut être un choix privilégié pour ceux et celles ayant l'impression de courir après leur temps. Pourtant, sur l'île de Montréal, « 18 à 25 % des déplacements motorisés pourraient se faire en vélo selon l'Enquête Origine-Destination menée de 2018 par l'Autorité régionale de transport métropolitain (ARTM) »⁽⁴⁴⁾. Même s'ils peuvent parfois être moins rapides que la voiture, miser sur les transports actifs ou collectifs pourraient ainsi être une alternative non seulement envisageable, mais également bénéfique pour la santé de la collectivité en milieu urbain ainsi que pour l'environnement^(15,16,44).

L'hyperconnectivité et la surcharge informationnelle

Le développement des technologies de l'information et de la communication (TIC) ainsi que des réseaux sociaux numériques durant les dernières décennies a changé la façon dont nous communiquons et consommons l'information. Si le recours aux outils et plateformes numériques n'a jamais été aussi accessible et l'information partagée aussi rapidement, plusieurs enjeux liés à la consommation du numérique ont été soulevés dans l'actualité, tels l'augmentation du temps d'écran, l'hyperconnectivité et le phénomène FOMO.

Alors que les enfants sont exposés plus que jamais à un temps d'écran important, cette habitude de vie augmente le temps de sédentarité, en plus d'être associée à une panoplie d'effets négatifs sur la santé (ex. : risque accru de surpoids et problèmes de santé chronique, diminution de la pratique d'activité physique et du bien-être psychologique, etc.) ⁽⁴⁵⁻⁴⁷⁾. Chez les adolescents, les adolescentes et les adultes, l'hyperconnectivité, soit une « surexposition aux écrans et une utilisation fréquente et parfois impulsive des services de messagerie électronique ou des médias sociaux » ⁽⁴⁸⁾ est une problématique de plus en plus abordée, puisqu'elle « peut entraîner une multitude d'impacts négatifs sur la santé (détérioration des relations interpersonnelles, anxiété, isolement, baisse de l'estime de soi et de la performance, sédentarité, problèmes de sommeil et de posture, etc.) » ⁽⁴⁹⁾.

L'instantanéité des communications et la crainte de rater une nouvelle, un événement ou une occasion (connu sous le terme de FOMO ou *Fear of missing out* en anglais) amènent ainsi plusieurs personnes à avoir de la difficulté à se débrancher de leur écran ^(50,51). Or, il arrive que le cerveau ne puisse traiter toute l'information à laquelle il est exposé en si peu de temps, ce qu'on appelle surcharge informationnelle ^(51,52). Ce phénomène est associé à une perte de productivité, de la détresse émotionnelle et une diminution de la capacité à prendre des décisions ⁽⁵¹⁻⁵³⁾. Afin d'améliorer la situation, plusieurs instances incitent à revoir notre relation avec les TIC et les réseaux sociaux numériques et à promouvoir les bienfaits de la déconnexion. À titre d'exemple, l'initiative Pause de Capsana « fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet et des écrans pour prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité » ⁽⁴⁹⁾. Les politiques de déconnexion au travail, qui seront abordées ultérieurement dans cette revue narrative, font également partie des solutions proposées.

La perception de manquer de temps et le stress

La culture actuelle promeut l'importance de vivre une panoplie d'expériences et d'être activement impliqué dans plusieurs sphères de la vie. Cette norme sociale valorise ainsi le fait d'être occupé, de performer dans les meilleurs délais en plus d'être capable d'effectuer plusieurs tâches à la fois ^(54,55). Toutefois, plusieurs études concluent que la perception du manque de temps est associée à un niveau de stress plus élevé, ce qui a des répercussions sur la santé globale ainsi que sur le bien-être perçu à la fois chez les hommes et les femmes ^(6,7,10,43,54,56-58). Or, pour ces dernières, cette problématique est aussi reliée à un risque accru de dépression ⁽⁴³⁾. Le manque de temps perçu est aussi une source de stress importante chez les étudiants et étudiantes universitaires. Chez ces personnes, la pression du temps et ses conséquences peuvent être associées à une perte de productivité ainsi qu'à un risque d'épuisement ⁽⁵⁶⁾.

Le stress est un processus d'adaptation essentiel qui nous permet de surmonter des situations perçues comme étant menaçantes. Cependant, lorsque celui-ci devient chronique, il peut être associé au développement d'une multitude de problèmes de santé physique (ex.: maladies cardiovasculaires et métaboliques, problèmes gastro-intestinaux, hépatiques et immunitaires, etc.), mentale (ex.: anxiété, dépression, trouble du sommeil, etc.) et cognitive (ex.: troubles de la mémoire) ⁽⁵⁹⁻⁶²⁾.

Selon Sonia Lupien, neuroscientifique et directrice scientifique du Centre d'Études sur le stress humain, ce ne serait pas la pression du temps en soi qui serait à l'origine du stress, mais plutôt l'impression de perte de contrôle sur notre temps qui peut causer du stress chez les individus. Dans son ouvrage *Par amour au stress*, Dre Lupien mentionne que l'on « peut avoir l'impression de perdre le contrôle du temps de la même manière dont on peut avoir l'impression de perdre le contrôle de notre emploi, de notre famille ou de notre santé ⁽⁶³⁾. « Ce sentiment de perte de contrôle [...] est suffisant pour déclencher une réponse physiologique au stress du corps » ⁽⁶³⁾. Notons néanmoins que Dre Lupien « parle d'une impression de perte de contrôle et non d'une perte de contrôle en elle-même » ⁽⁶³⁾. Cette chercheuse nous rappelle que le cerveau humain a des capacités bien limitées et qu'il peut être difficile de réaliser plusieurs tâches à la fois. De plus, quand une personne « réalise des tâches qui utilisent le même type de ressources au niveau cérébral (ex. : les ressources verbales, visuospatiales ou motrices), le prix à payer pour ce multitâche est la diminution marquée de sa performance et l'induction d'un stress » ⁽⁶³⁾. Plusieurs spécialistes associent également l'impression de manquer de temps au concept de surcharge mentale qui se manifeste lorsque « les exigences imposées à une personne par le travail mental (la charge cognitive) sont supérieures à ce que ses capacités mentales peuvent supporter » ⁽⁶⁵⁾. Reliée à un risque d'épuisement professionnel dans les milieux de travail ⁽⁶⁶⁾, la surcharge cognitive peut également nuire aux capacités de conduite ⁽⁶⁴⁾.

En conclusion, le temps est un déterminant social de la santé influençant non seulement la sécurité routière, mais également la santé physique, mentale et cognitive de la population. La capacité de pouvoir prendre le temps et de ralentir le rythme est donc un enjeu important d'actualité en matière de prévention et de promotion de la santé. Afin d'améliorer la situation, les interventions de santé publique visant à changer la norme sociale actuelle et à promouvoir des environnements de vie compatibles avec un mode de vie plus lent devraient être valorisées. De plus, le temps doit être considéré à sa juste valeur comme étant une ressource à la fois limitée, mais essentielle au bien-être collectif, tout comme les ressources financières, matérielles et humaines.

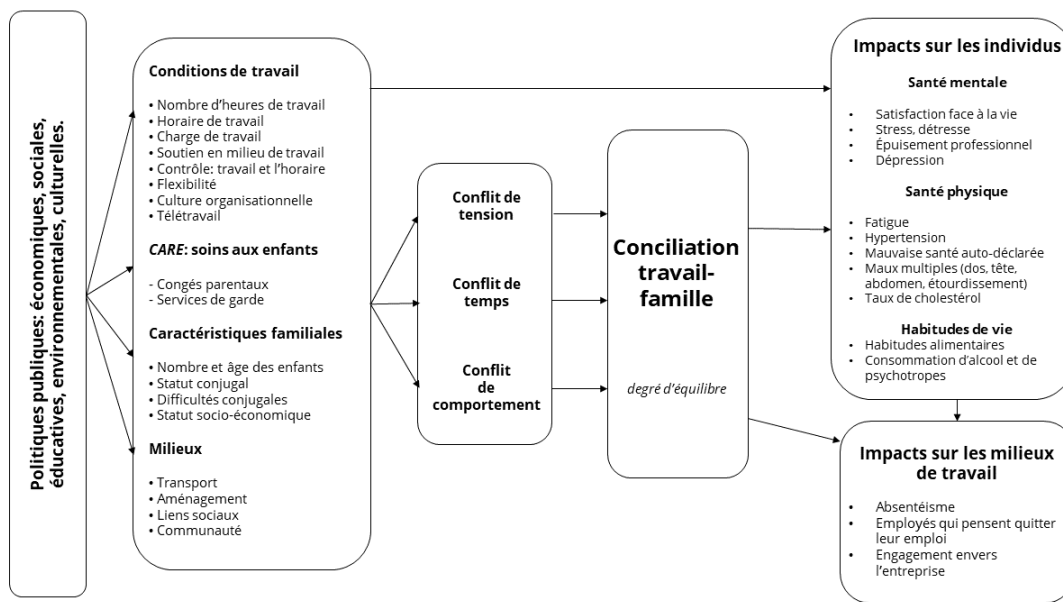
LE RYTHME DU TRAVAIL

Le travail et la conciliation des rôles

Le rythme de vie effréné et notre rapport avec le temps, notamment au travail, influencent notre santé et notre bien-être. La conciliation travail-vie personnelle ou travail-famille est devenue un sujet incontournable hautement médiatisé durant les dernières années ⁽⁶⁷⁻⁶⁹⁾. Selon le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, les problèmes de conciliation travail-vie personnelle réfèrent à la fois à l'impression de manquer de temps et aux conflits d'horaire, mais aussi au sentiment d'être « surchargé et stressé en raison des multiples rôles à jouer » ⁽⁷⁰⁾. Beaucoup plus qu'une simple répartition de notre horaire du temps, la conciliation travail-famille-vie personnelle vise avant tout la satisfaction dans les différentes sphères de la vie ⁽⁷⁰⁾.

Loin d'être de simples irritants du quotidien, les conflits de conciliation sont associés à une diminution du bien-être et des saines habitudes de vie ainsi qu'à de nombreux problèmes de santé. Épuisement professionnel, anxiété, stress, détresse psychologique, troubles du sommeil, hypertension artérielle, diminution de la pratique d'activité physique, consommation accrue d'alcool : la liste des risques et des conséquences est bien longue ⁽⁷¹⁻⁷⁴⁾. Ces conflits de temps entraînent également des conséquences pour les milieux de travail en engendrant des coûts considérables liés à l'absentéisme, aux arrêts de travail, au roulement de personnel ainsi qu'à une diminution de la productivité ^(70,72,74). Le cadre conceptuel utilisé par l'INSPQ résume bien les conséquences des conflits de conciliation travail-famille sur la santé et le bien-être des personnes en emploi ainsi que sur les milieux de travail. Dans ce contexte, la possibilité de trouver un juste rythme au travail s'inscrit comme une alternative intéressante pour obtenir un degré d'équilibre entre ces deux sphères de vie.

Cadre conceptuel conciliation travail-famille, santé et politiques publiques de l'INSPQ (72)



Bien que cette problématique puisse se retrouver dans tous les types d'emploi, les personnes devant concilier différents rôles et responsabilités ainsi que celles ayant un revenu et un niveau d'éducation moindres sont plus à risque ^(71,75). Plusieurs auteurs et auteures parlent donc d'un enjeu lié aux inégalités sociales de santé et à l'intersectionnalité ^(71,75). Autrement dit, le cumul des rôles et des responsabilités augmente le risque d'avoir de la difficulté à trouver un juste équilibre entre le travail et la vie personnelle.

Les parents de jeunes enfants font partie des personnes les plus touchées par les conflits de conciliation liés au travail ^(71,75,76). Alors qu'au Québec, plusieurs mesures ont été mises en place comme les garderies subventionnées et les divers congés parentaux, certaines lacunes persistent ⁽⁷⁵⁾. Par exemple, « les deux semaines de congé annuel autorisées par les normes du travail sont peu adaptées à la réalité scolaire des enfants, notamment lors des vacances du temps des fêtes et d'été » ⁽⁷²⁾. Plusieurs études indiquent également que les femmes en emploi et les personnes proches aidantes vivent des défis supplémentaires en matière de conciliation travail-famille ^(71,76-78). Les jeunes aux études doivent aussi parfois gérer un véritable casse-tête entre le temps dédié au travail, à la vie personnelle et aux loisirs. Si occuper un emploi durant les études peut avoir plusieurs bénéfices (ex. : familiarisation avec le marché du travail et ses exigences, acquisition de compétences, de connaissances et d'autonomie financière, etc.), on note cependant des effets négatifs sur la santé et un risque accru de décrochage scolaire au-delà de 20 heures de travail par semaine (ex. : impacts négatifs sur la santé mentale, réduction d'un nombre d'heures de sommeil, augmentation de la consommation de substances et des accidents de travail, etc.) ⁽⁷⁹⁾. Or, le coût de la vie et l'inflation des dernières années obligent bien souvent les personnes aux études à travailler dans des conditions précaires d'emploi pouvant nuire à la conciliation travail-vie personnelle (ex. : faible rémunération ou stabilité de l'emploi, horaires atypiques, etc.) ^(69,80,81).

La norme sociale valorisant la vitesse et de la haute performance peut se transposer dans les cultures organisationnelles du secteur de l'emploi ⁽⁸²⁾. À titre d'exemple, le « Fast management » est une tendance aux changements constants et rapides observée dans plusieurs milieux de travail. Celle-ci peut amener à implanter rapidement une panoplie de nouveaux projets et de pratiques de courte durée, sans consolider les initiatives déjà en place ⁽⁸²⁾. Les cultures organisationnelles priorisant la vitesse, l'efficacité et la productivité peuvent avoir un impact négatif sur le bien-être et la santé des personnes en emploi ^(74,83). Selon l'INSPQ, « la charge de travail trop importante, le manque d'ouverture et de flexibilité de certains supérieurs hiérarchiques empêchent trop souvent les travailleuses d'utiliser pleinement les mesures de conciliation auxquelles elles devraient avoir accès » ⁽⁷⁶⁾. Alors que le fait de prendre ses vacances a de nombreux bénéfices sur la santé, le bien-être et la productivité des personnes en emploi ⁽⁸⁴⁻⁸⁸⁾, bon nombre de travailleuses et de travailleurs font le choix de ne pas utiliser tous leurs congés annuels. Selon un sondage mené en novembre 2022 par la firme ADP Canada, 70 % des Québécoises et Québécois n'avaient pas l'intention de prendre la totalité de leurs vacances en 2022 ⁽⁸⁹⁾. En réponse à cette problématique, le *slow management* propose un ralentissement par un changement de culture organisationnelle, promeut l'idée de faire moins, tout en misant sur une gestion plus durable, réfléchie pour le long terme et adaptée à la réalité des milieux de travail et des personnes en emploi ^(82,90).

Plusieurs mesures favorisant la conciliation travail-famille et vie personnelle peuvent également être des initiatives favorisant un juste équilibre dans notre gestion du temps. Celles-ci peuvent prendre plusieurs formes et doivent avant tout être adaptées au contexte d'emploi ainsi qu'aux différentes réalités des

travailleurs et travailleuses. Les politiques en matière de congé (congé études, parental, autofinancé, etc.) et de vacances, les initiatives favorables aux aidants ainsi que les mesures permettant une flexibilité par rapport à l'horaire ou au lieu de travail en sont des exemples ⁽⁷⁰⁾. Selon un sondage de Léger effectué en 2022 pour Concilivi auprès de gestionnaires d'entreprises, « deux organisations sur trois (68%) ont dû adapter ou bonifier les mesures en place afin d'être davantage compétitives dans le contexte de la pénurie de personnel, que ce soit pour la rétention du personnel (85%) ou encore pour le recrutement de nouvelles personnes (83%) » ⁽⁹¹⁾. Mentionnons que 76% des gestionnaires répondants et répondantes ont vu des effets positifs attribuables aux mesures mises en place, contre 40% ayant noté des effets négatifs ⁽⁹¹⁾. Parmi les effets positifs, les plus importants sont une satisfaction et une motivation accrue des employés (44%), une amélioration du climat de travail (39%), de la qualité du travail (32%) et de la productivité (21%) ⁽⁹¹⁾. Quant aux effets négatifs qui ont été rapportés dans une proportion bien moindre, ceux-ci incluent les abus de certaines personnes employées (15%), une charge de travail accrue (10%), une diminution de la productivité (5%) ⁽⁹¹⁾.

La création d'environnements de travail où il est possible de trouver un juste rythme et de ralentir si besoin pour concilier la vie personnelle et professionnelle s'avère donc nécessaire pour la santé et le bien-être des personnes en emploi. Pour ce faire, il importe également de valoriser une culture organisationnelle plus flexible où la vitesse et la productivité ne passeront plus avant le bien-être et la santé ^(74,83).

Lors des dernières années, plusieurs entreprises ont mis de l'avant des mesures et des politiques en lien avec la conciliation travail-vie personnelle et la santé des personnes en emploi, tels le télétravail et les politiques de déconnexion au travail. Or, l'utilisation de ces mesures sont grandement influencés par les normes sociales et les cultures organisationnelles et peuvent avoir des succès mitigés.

Impacts de l'extension du télétravail

L'explosion forcée du télétravail lors de la pandémie a démontré sa faisabilité et son efficacité pour plusieurs milieux de travail. Selon des données publiées par Statistiques Canada ⁽⁹²⁾, près du quart de la population canadienne travaillait exclusivement à partir de leur foyer en janvier 2022. Un sommet de 40 % de télétravail avait été atteint au plus fort de la pandémie en 2020 ⁽⁹³⁾. Cette transition rapide de modalité de travail a été une source d'intérêt pour le milieu de la recherche. Selon Cachat-Rosset et Saba, deux chercheuses ayant étudié l'impact du télétravail durant la Covid-19 au Québec :

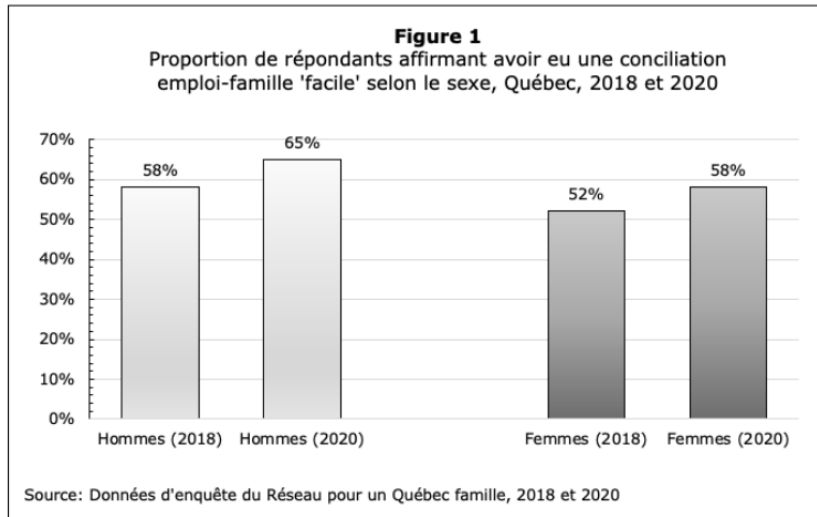
Les employés ont su quoi faire de leur plus grande autonomie dans l'organisation de leur horaire. Moins dérangés et bousculés par les contraintes du déplacement, ils sont devenus plus productifs. Un grand nombre ont réinvesti le temps de transport économisé pour rééquilibrer la charge de travail ou pour le consacrer à leurs intérêts personnels, améliorant ainsi leur qualité de vie. Quant aux employeurs, ils ont profité d'une productivité accrue, d'une meilleure qualité du travail réalisé et d'employés plus satisfaits » ⁽⁹⁴⁾.

Selon une de leurs études menées en 2020 auprès de 6750 répondants et répondantes, une majorité des personnes en télétravail (40%) s'est dite plus productive et capable de concilier vie personnelle et vie professionnelle (62%) ⁽⁹⁵⁾. Se sauver de quelques heures de transport grâce au télétravail ou au mode hybride réduit aussi le trafic routier, l'achalandage dans les transports en commun ainsi que les émissions des GES liés au transport ⁽⁹⁶⁾.

Une seconde étude québécoise menée par Mathieu et Tremblay a aussi mis en lumière plusieurs constats suite à la comparaison de données recueillies avant et durant la pandémie ⁽⁹⁷⁾. Malgré les craintes et les défis

inhérents à cette crise sociosanitaire, les personnes répondantes ont affirmé avoir eu une conciliation travail-famille plus facile en 2020 qu'en 2018 ⁽⁹⁷⁾. L'étude conclut que « plusieurs facteurs ont pu contribuer à réduire le conflit travail-famille [...] pendant la pandémie, notamment la mise en place importante du télétravail au Québec en 2020, qui aurait réduit le stress lié au manque de temps des parents. » ⁽⁹⁸⁾.

La figure suivante, tirée de cette étude, illustre le niveau de facilité, selon le genre, mesuré en 2018 et 2020.



Fait intéressant à relever, le pourcentage des hommes qui ont eu une conciliation travail-famille facile est plus élevé que celui des femmes, dans les deux mesures réalisées. Selon Mathieu et Tremblay, « même si les hommes s'investissent de plus en plus dans les soins aux enfants, l'articulation travail-famille demeure plus difficile pour les femmes qui portent davantage le poids du travail gratuit. » ⁽⁹⁷⁾. En lien avec ce constat, le Conseil du statut de la femme du Québec affirme que la conciliation travail-famille a été un défi de taille pour beaucoup mères en télétravail durant la pandémie :

Avec la présence continue des enfants à la maison, les parents, et tout particulièrement les mères, ont vu le temps dont elles disposaient normalement pour travailler s'éffriter et ont dû faire preuve de beaucoup de créativité pour assumer leurs obligations professionnelles. Manque d'espace ou d'équipement informatique, interruptions constantes pour répondre aux besoins de la progéniture, accompagnement dans les travaux scolaires entre deux réunions, augmentation des tâches domestiques, soutien émotif à toute la famille, autant de conditions qui ont pu contribuer à faire croître la charge mentale des mères ⁽⁹⁹⁾.

Le télétravail peut donc avoir des effets mitigés sur la conciliation travail-vie personnelle et la qualité de vie des personnes en emploi ⁽¹⁰⁰⁾. Il peut aussi amener une pression à faire davantage de tâches domestiques que les autres membres du ménage travaillant à l'extérieur, une difficulté à déconnecter du boulot et une pression de performance pour certaines personnes ^(101,102). Parmi les inconvénients du télétravail, on note aussi un risque d'isolement et d'exclusion des décisions importantes dans l'organisation ⁽⁹³⁾. Certains auteurs abordent également des inégalités en matière de faisabilité du travail à domicile ⁽¹⁰³⁾. En effet, « les ménages dont le niveau de scolarité et les revenus sont inférieurs ainsi que ceux vivant en régions rurales sont moins susceptibles d'occuper des emplois pouvant être exercés à domicile » ⁽⁹²⁾.

En somme, l'adoption récente du télétravail ou du mode hybride dans plusieurs milieux de travail est un exemple concret que l'implantation de mesures visant la conciliation travail-famille et vie personnelle est complexe, mais que cette flexibilité peut avoir des bénéfices sur la qualité de vie et celle du travail.

Droit à la déconnexion

L'utilisation accrue et généralisée des moyens de communication virtuels a grandement transformé le monde du travail. Cet accès rapide aux communications liées au travail peut cependant amener certaines personnes à avoir de la difficulté à établir une frontière entre la vie professionnelle et personnelle. Cette surutilisation des outils numériques peut mener à une surcharge cognitive, ayant ainsi un impact négatif sur la santé mentale ainsi que la productivité et le bien-être au travail ⁽¹⁰²⁾. Elle est également associée à des conflits de conciliation travail-famille ⁽¹⁰⁴⁾. Cette nouvelle réalité, qui a été accentuée avec l'augmentation du télétravail, a été propice à la reconnaissance d'un droit à la déconnexion dans le milieu de l'emploi. Celui-ci réfère au fait de ne pas effectuer des communications liées au travail hors des heures rémunérées (ex. : courriels, appels téléphoniques et vidéo) ⁽¹⁰⁵⁾. À ce jour, l'Ontario est la seule province canadienne à avoir adopté une loi qui oblige les entreprises de 25 personnes employées ou plus à avoir une telle politique écrite ⁽¹⁰⁵⁾.

Au Québec, aucune mesure spécifique liée à ce droit n'a été mise de l'avant. Toutefois, certaines dispositions de la Loi sur les normes du travail ⁽¹⁰⁶⁾, du Code civil du Québec ⁽¹⁰⁷⁾, de la Loi sur la santé et la sécurité du travail ⁽¹⁰⁸⁾ ainsi que de la Charte des droits et libertés de la personne ⁽¹⁰⁹⁾ comprennent certains principes relatifs au temps de travail, au droit à la vie privée ainsi qu'à la santé et à la sécurité au travail.

Malgré la pertinence des politiques de déconnexion au travail, des spécialistes se questionnent sur l'efficacité réelle de ces mesures, argumentant que l'hyperconnectivité est une problématique qui dépasse le domaine du travail et s'applique aussi à la vie personnelle ^(110,111). Ce besoin d'être « partout, tout le temps, tout de suite » est associé à la valorisation de la vitesse dans notre société selon Thierry Baccino, chercheur en psychologie cognitive : « nous sommes dans un système d'immédiateté, de performance, les temps ont été raccourcis. L'information vient de partout, on en veut tout le temps... L'hyperconnexion suit cette accélération ». Au-delà des politiques de déconnexion du travail qui misent sur la responsabilité des individus d'appliquer ou non les recommandations, un changement de norme sociale s'avère nécessaire pour contrecarrer la culture actuelle du 24/7 qui influence nos habitudes de consommation numérique.

Aspirations et cadence de la génération Z et des milléniaux sur le marché du travail

L'arrivée de la génération Z et des milléniaux en emploi représente à la fois des défis, mais aussi une opportunité pour le milieu du travail d'apprendre comment retrouver un juste rythme au travail ^(112,113). Ayant un rapport différent à l'emploi en comparaison avec les générations précédentes, ils et elles sont une majorité à vivre davantage dans le moment présent (60%) et à désirer ralentir leur rythme de vie (65%) selon un sondage Léger de 2022 ⁽¹¹⁴⁾. Désirant des gestionnaires ayant à cœur l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle de ses employés et employées (75%), les principales caractéristiques recherchées dans un emploi pour ces deux générations sont : un bon salaire (45%), une flexibilité d'horaire (29%), des avantages sociaux (28%) et une sécurité d'emploi (28%) ⁽¹¹⁴⁾. En 2018, l'Ordre des conseillers en ressources humaines en est venu à des constats similaires à la suite d'entretiens effectués auprès de milléniaux. Les éléments principaux ressortis étaient l'importance de la flexibilité des horaires pour mieux équilibrer leur vie personnelle et professionnelle et le fait d'avoir un emploi correspondant à ses valeurs ⁽¹¹⁵⁾. La vision de l'emploi et les valeurs de ces nouvelles générations ont ainsi amené un souffle de changement pouvant être une source d'inspiration pour promouvoir une culture du ralentissement.

L'IMPORTANCE DU TEMPS LIBRE ET DES LOISIRS

Loin d'être un luxe, la pratique de loisirs et d'activités sociales lors de nos temps libres est une composante importante du bien-être et a des bénéfices considérables sur la santé mentale et physique ⁽¹¹⁶⁻¹¹⁹⁾. Pour bon nombre de personnes, il s'agit de se développer autrement et de tisser des liens avec d'autres individus qui partagent des intérêts similaires. Si la connectivité entre les gens a démontré nombreux bienfaits tant sur les individus que sur les collectivités ⁽¹²⁰⁻¹²⁴⁾, encore faut-il prendre le temps de créer et d'entretenir ces liens sociaux.

Toutefois, dans un horaire chargé où les tâches et activités s'accumulent, le temps libre ou dédié aux loisirs peut souvent être mis de côté. Certains auteurs et auteures soulignent que de travailler de longues heures et d'avoir peu de temps libres peuvent également être associées à un statut de pouvoir ou de notoriété dans notre société contemporaine ^(55,125). Selon un sondage ASPQ-Léger de 2023, 31% des personnes répondantes ont indiqué manquer de temps pour faire des activités de loisirs ou encore pour passer du temps avec leur famille et leurs amis (26%) ⁽⁴⁾.

L'influence de la pandémie sur l'univers du loisir

Selon l'Observatoire québécois du loisir, « la pandémie de COVID-19 a complètement modifié notre budget-temps et nos comportements de loisir en imposant de nombreuses restrictions et contraintes dans l'organisation d'activités de loisir » ⁽¹²⁶⁾. Comme elle n'était plus possible, la pratique organisée a laissé place à la pratique libre à domicile et dans les espaces publics à proximité (parcs, espaces verts, rues, etc.). ⁽¹²⁶⁾. Plusieurs ont donc dû apprivoiser un rythme de vie plus lent et revoir leur rapport avec le temps libre, notamment en découvrant de nouveaux passe-temps ». Cette adaptation, qui a pu être difficile pour plusieurs, a également eu des retombées positives pour d'autres. Par exemple, une étude portant sur les bénéfices des loisirs créatifs a ainsi démontré que ceux-ci ont été un facteur de protection contre le stress psychologique durant la crise sanitaire ⁽¹²⁷⁾.

Manque de temps libre et peu de place aux loisirs : des enjeux intergénérationnels

Souvent associé aux adultes en emploi, le manque de temps libre affecte aussi de plus en plus les jeunes ^(128,129). « Selon un rapport réalisé au Royaume-Uni, les enfants entre 4 et 11 ans n'auraient qu'une heure et demie de temps libre durant les jours de semaines. De plus, 65 % de ce temps serait passé devant un écran » ^(128,129). En plus du temps passé à la garderie ou à l'école, l'ajout de plusieurs activités structurées à l'horaire (ex. : activités sportives, cours d'arts et de musique, etc.) leur laisse que très peu de temps pour des activités non structurées, comme le jeu libre à l'extérieur. Alors que de nombreux parents ont de bonnes intentions en inscrivant leurs enfants à diverses activités pour les aider à socialiser, apprendre et se développer, ce rythme de vie effréné pauvre en temps libre nuit au développement de l'imagination, de la créativité, de l'autonomie et de la pensée critique ⁽¹²⁸⁾. Alors qu'une diminution du temps libre chez les enfants d'âge scolaire, les adolescents et les adolescentes a été notée durant les dernières décennies, ce phénomène

soulève plusieurs inquiétudes, notamment puisqu'une corrélation avec une augmentation de l'anxiété et de la dépression chez cette population ⁽¹³⁰⁾. Alors qu'il est associé à un meilleur état de bien-être social et émotionnel ⁽¹³⁰⁾, la place du temps libre devrait être un élément central dans la vie quotidienne de nos jeunes.

Le temps libre et les loisirs ont également des bienfaits de plus en plus documentés chez les personnes âgées. Alors que la pratique de loisirs est associée à une préservation des fonctions cognitives et physiques ainsi qu'à une amélioration de la santé mentale ⁽¹³¹⁾, le fait de pratiquer des loisirs actifs diminuerait le taux de mortalité par cancer et maladies cardiovasculaires chez cette clientèle ⁽¹³²⁾. Mentionnons également que la participation aux activités sociales et aux loisirs chez les personnes âgées est grandement influencée par l'aménagement des milieux de vie de proximité. Le fait de pouvoir échanger de manière informelle avec des personnes du voisinage ou encore d'avoir la possibilité de participer à des activités sociales près de chez soi sont des facteurs facilitants leur pratique de loisirs ⁽¹³³⁾. Si la retraite est souvent associée au temps libre, de nombreuses personnes âgées doivent cependant assumer un rôle en proche aide, ce qui peut créer des conflits de temps et affecter leur qualité de vie ^(134,135).

Considérant les multiples bienfaits associés au temps de repos, à la pratique de loisirs et d'activités sociales libre, il importe de revoir notre perception de l'occupation du temps libre dans une optique de santé durable.

RÉAMÉNAGER ET SE RÉAPPROPRIER LES MILIEUX DE VIE POUR RALENTIR

Des territoires qui misent sur la mobilité durable et les espaces verts

Alors que de nombreux territoires ont été initialement aménagés pour favoriser une circulation plus rapide et fluide des véhicules motorisés, plusieurs municipalités ont opté pour un virage vers une mobilité plus durable. Que ce soit l'aménagement de rues piétonnes, de pistes cyclables, de ruelles vertes ou de terrains vacants en espaces verts, ces mesures promeuvent un ralentissement de la circulation automobile et permettent de créer des milieux de vie plus sains, conviviaux et sécuritaires.

Ces différentes initiatives ont ainsi un impact positif sur la qualité de l'air et la réduction du bruit, mais aussi sur la pratique d'activité physique et le dynamisme des quartiers ^(136,137). Les espaces verts sous toutes leurs formes (forêts, parcs, jardins, trames vertes, etc.) à proximité des milieux de vie ont également de nombreux bénéfices sur la santé mentale et physique ainsi que sur le bien-être de la population ^(138,139). Par leurs multiples avantages sur la santé (ex. : réduction des îlots de chaleur, promotion de l'activité physique, etc.) et leur accessibilité pour tous et toutes, ils sont aussi associés à une réduction des inégalités sociales de santé ⁽¹⁴⁰⁾.

La création de villes plus lentes où il fait bon vivre rejoint aussi la philosophie des *Cittàslow* (villes lentes) qui vise à « reconnaître le plaisir de prendre le temps, préserver la qualité de vie, renforcer les liens sociaux et ceux avec la nature ainsi qu'à orienter les choix dans un esprit de pérennité » ⁽¹⁴¹⁾. Depuis 2017, « Lac-Mégantic est devenue la première et l'unique ville *Cittàslow* au Québec » ⁽¹⁴¹⁾. La promotion de ces environnements où il est possible de ralentir le rythme de vie, de se rapprocher des espaces verts et de miser sur la cohésion sociale est de plus en plus valorisée dans plusieurs régions du Québec, comme L'Islet et la Gaspésie ^(142,143).

Le jeu libre dans les rues

Par leurs aménagements, leurs politiques et leurs règlements, les municipalités ont un impact significatif sur la pratique du jeu libre dans les rues chez les jeunes ⁽¹⁴⁴⁾. Ces espaces de proximité pour jouer à l'extérieur dans un contexte non structuré ont plusieurs bénéfices sur la santé des enfants, tel le développement accru des compétences sociales et de résolution de problèmes, ainsi qu'une augmentation de la pratique d'activité physique au quotidien ^(144,145). À titre d'exemple, la municipalité de Beloeil a mis sur pieds en 2016 le projet « Dans ma rue, on joue! » qui vise à inciter les petits et grands à jouer librement dans les rues résidentielles choisies par les citoyens, en encadrant cette pratique de façon sécuritaire ⁽¹⁴⁶⁾. Six ans plus tard, cette municipalité comptait plus de 50 rues de jeu libre ⁽¹⁴⁷⁾. L'adoption du projet de loi 122, qui modifie le Code de la sécurité routière et précise les modalités permettant aux municipalités d'autoriser le jeu libre dans les ruelles et rues résidentielles, a favorisé l'implantation de ce type d'initiatives à travers le Québec ⁽¹⁴⁸⁾. Le Collectif Vital a d'ailleurs fait deux études de cas portant sur la ville de Beloeil ainsi que l'arrondissement de Verdun en plus d'un modèle de résolution afin de soutenir les municipalités désirant mettre de l'avant le jeu libre de rues dans leur communauté ⁽¹⁴⁹⁾. Le projet Changer les règles du jeu du Centre d'écologie urbaine de Montréal est également une initiative inspirante en matière de jeu libre au Québec. Il s'agit d'une « démarche qui milite pour dédier plus d'espaces sécuritaires aux enfants dans les villes en transformant temporairement certaines rues en terrains de jeu libre. Ces périmètres fermés à la circulation automobile pour une période déterminée permettent de redonner une partie de l'espace public aux citoyens plutôt qu'aux véhicules, et d'ouvrir la réflexion sur l'espace alloué aux voitures dans la ville. » ⁽¹⁵⁰⁾.

REPENSER LA SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION

Influencés par l'accélération normalisée dans notre société actuelle, les comportements liés à la production de masse pour répondre à nos besoins de consommation ont des impacts considérables sur la santé des collectivités ainsi que sur l'environnement. Plusieurs études ont ainsi documenté le lien entre l'impression de manquer de temps et les comportements d'achats ^(58,151,152). Par exemple, les achats compulsifs liés aux plaisirs sont plus fréquents lors d'une forte pression du temps alors que lorsque celle-ci baisse, ce sont les achats de type plus utilitaires qui vont davantage être privilégiés ⁽¹⁵²⁾. Cette impression de manquer de temps influence ainsi notre capacité à prendre des décisions réfléchies dans un contexte où les options d'achats se multiplient, mais que le temps reste limité ^(58,151). D'ailleurs, plusieurs méthodes de marketing misent sur ce phénomène afin d'inciter l'achat de biens qui, après réflexion, ne sont peut-être pas nécessaires ⁽⁵⁸⁾. Les durées limitées des promotions et les messages indiquant des ruptures de stock rapides en sont des exemples. Et si ralentir pour prendre le temps de réfléchir à nos besoins matériels pouvait nous aider à faire des choix de consommation plus responsables ? Alors que le principe de simplicité volontaire rejoint l'idée de faire plus avec moins et de miser sur la qualité plutôt que sur l'abondance, celui de l'économie circulaire valorise « un système de production, d'échange et de consommation visant à optimiser l'utilisation des ressources à toutes les étapes du cycle de vie d'un bien ou d'un service, dans une logique circulaire, tout en réduisant l'empreinte environnementale et en contribuant au bien-être des individus et des collectivités. »

(153,154). D'autres initiatives issues des mouvements *Slow*, tels le *slow fashion* et le *slow food*, s'avèrent également inspirantes en matière de consommation responsable.

Alors que l'industrie de la mode est l'une des sources importantes de pollution, le mouvement du *slow fashion* a pris de plus en plus d'importance durant les dernières années (155,156). Celui-ci invite à revoir nos choix de consommation en matière de vêtements en réduisant l'achat de vêtements peu durables et produits en masse à faible coût pour des produits plus neutres et de meilleures qualités qui dureront plus longtemps (157). Ce mouvement a aussi de nombreux avantages pour les entreprises qui peuvent profiter de la notoriété d'être plus responsables sur le plan social et environnemental, en plus de se démarquer du marché en répondant davantage aux dernières tendances de consommation (155). Afin de consommer moins et mieux, le concept des 3RV (réduire, réutiliser, recycler, valoriser) est de plus en plus mis de l'avant, notamment par la vente de vêtement seconde main, qui a connu une augmentation au Québec depuis la pandémie de COVID-19 (156,158).

Le mouvement *slow Food* s'inscrit aussi dans cette ligne de pensée, en incitant les personnes à consommer davantage des aliments frais, locaux, faits maison et peu transformés au lieu des aliments ultra-transformés qui sont une option plus rapide (aliments prêt-à-manger, préemballés, etc.), mais moins saine (plus riche en sucre, en sel et en gras) (157). En plus d'améliorer la santé globale de la collectivité en misant sur une saine alimentation, ce mouvement pourrait également avoir des retombées positives sur l'environnement, puisqu'il mise sur une production locale, une réduction du gaspillage alimentaire ainsi que la préservation de la biodiversité (159). Considérant que la production d'aliments ultra-transformés est associée à de nombreuses pratiques délétères pour l'environnement (ex. : monocultures des végétaux, surutilisation du plastique d'emballage, pratiques intensives d'élevage de bétails, etc.) (159), la réduction de la consommation de ces produits au profit d'une alimentation plus saine, moins transformée et locale serait une alternative plus que gagnante pour tous et toutes.

À plus grande échelle, plusieurs économistes appuient l'idée d'un ralentissement ou d'une décroissance économique pour réduire la détérioration de plus en plus préoccupante de l'environnement (160-162). Or, ce concept est contesté par d'autres spécialistes tels Dorothée Boccanfuso et Luc Savard, professeurs d'économie à l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke, qui y voient plusieurs risques importants, dont une augmentation possible du chômage, de la pauvreté et des inégalités sociales (161). Si le sujet ne fait pas consensus, il mérite tout de même réflexion, puisqu'il soulève la complexité et les risques que peuvent avoir certains mouvements visant un ralentissement collectif. En ce sens, Hasna Sidnou mentionne que si certaines personnes ont réussi à s'adapter rapidement et à revoir leurs habitudes de consommation lors de la dernière crise sanitaire, cette capacité d'adaptation a été plus aisée chez celles ayant un statut socioéconomique plus élevé (153). Cet auteur rappelle aussi que « la pandémie a mis en lumière notre dépendance envers notre mode de (sur)consommation actuelle et la fragilité des diverses industries lorsqu'un produit ou un service n'est plus offert, demandé ou produit » (153).

CONCLUSION

En somme, la normalisation de l'accélération dans toutes les sphères de nos vies, et plus largement de la société, nous amène parfois à oublier ses impacts nuisibles sur nos choix, nos comportements et nos habitudes de vie. Tel un éléphant dans la pièce, cet enjeu est peu abordé d'un point de vue de santé publique, bien qu'il mette à mal le bien-être, la santé et la sécurité de la collectivité.

Alternative pertinente à divers égards pour améliorer les choix, les comportements et les habitudes de vie qui influencent la santé et le bien-être, une dénormalisation de la vitesse au profit d'un ralentissement collectif devrait être considéré comme étant une action prioritaire de santé publique.

Alors, comment changer les choses au Québec ?

Plusieurs initiatives et mouvements sociaux faisant la promotion d'un ralentissement sous diverses formes méritent d'être considérés. Promotion des transports actifs et collectifs, aménagements de territoires propices aux loisirs et aux espaces verts, politiques visant un meilleur équilibre travail-vie personnelle, initiatives pour valoriser une consommation matérielle et numérique plus saine et durable : les pistes de solutions sont tout aussi nombreuses qu'inspirantes. Cette revue de littérature narrative se veut une première étape pour documenter l'état de la situation et explorer les différentes sphères dans lesquelles il serait possible de ralentir dans une perspective de santé durable pour tous et toutes.

RÉFÉRENCES

1. Léger. Perception sur la prévention et la consommation d'alcool. Association pour la santé publique du Québec; 2022 déc.
2. Honoré C. L'éloge de la lenteur. Marabout. Marabout; 2019.
3. Husemann K, Eckhardt G. Consumer Deceleration. *Journal of Consumer Research*. 1 avr 2019;45:1142-63.
4. Léger. Perception du ralentissement du rythme de vie. Association pour la santé publique du Québec; 2023 juill.
5. Gravel MA. Qui sont ces Québécois en manque de temps [Internet]. Institut de la statistique du Québec; 2018 avr [cité 26 avr 2023]. Report No.: 64. Disponible à: <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/qui-sont-ces-quebecois-en-manque-de-temps.pdf>
6. Kleiner S. Subjective time pressure: General or domain specific? *Social Science Research*. 1 sept 2014;47:108-20.
7. Bó B. Time availability as a mediator between socioeconomic status and health. *SSM - Population Health*. 1 sept 2022;19:101238.
8. Strazdins L, Griffin AL, Broom DH, Banwell C, Korda R, Dixon J, et al. Time Scarcity: Another Health Inequality? *Environ Plan A*. 1 mars 2011;43(3):545-59.
9. Holt SB, Vinopal K. Examining inequality in the time cost of waiting. *Nat Hum Behav*. avr 2023;7(4):545-55.
10. Sharif MA, Mogilner C, Hershfield HE. Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *J Pers Soc Psychol*. oct 2021;121(4):933-47.
11. Welch N, McNaughton SA, Hunter W, Hume C, Crawford D. Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating and physical activity among women? *Public Health Nutrition*. juill 2009;12(7):888-95.
12. Venn D, Strazdins L. Your money or your time? How both types of scarcity matter to physical activity and healthy eating. *Social Science & Medicine*. 1 janv 2017;172:98-106.
13. Strazdins L, Broom DH, Banwell C, McDonald T, Skeat H. Time limits? Reflecting and responding to time barriers for healthy, active living in Australia. *Health Promotion International*. 1 mars 2011;26(1):46-54.
14. Smith M, Hosking J, Woodward A, Witten K, MacMillan A, Field A, et al. Systematic literature review of built environment effects on physical activity and active transport – an update and new findings on health equity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 16 nov 2017;14(1):158.
15. Schauder SA, Foley MC. The relationship between active transportation and health. *Journal of Transport & Health*. 1 sept 2015;2(3):343-9.

16. Dinu M, Pagliai G, Macchi C, Sofi F. Active Commuting and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 1 mars 2019;49(3):437-52.
17. Escoto KH, Laska MN, Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ. Work Hours and Perceived Time Barriers to Healthful Eating Among Young Adults. *Am J Health Behav.* nov 2012;36(6):786-96.
18. Moubarac JC, Batal M. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec [Internet]. Université de Montréal; 2016 mars. Disponible à: <https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2017/02/RapportMSSS2016-10-19.pdf>
19. Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 14 févr 2021;125(3):308-18.
20. Institut de la statistique du Québec. Causes de décès (liste détaillée) selon le sexe, Québec, 2000-2021 [Internet]. Gouvernement du Québec; 2022 [cité 30 avr 2023]. Disponible à: <https://statistique.quebec.ca/fr/document/causes-de-deces/tableau/causes-de-deces-liste-detaillee-selon-le-sexe-quebec>
21. Małachowska A, Jeżewska-Zychowicz M. Does Examining the Childhood Food Experiences Help to Better Understand Food Choices in Adulthood? *Nutrients.* 18 mars 2021;13(3):983.
22. Critch JN. School nutrition: Support for providing healthy food and beverage choices in schools. *Paediatrics & Child Health.* 6 févr 2020;25(1):33-8.
23. Monsivais P, Aggarwal A, Drewnowski A. Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *Am J Prev Med.* déc 2014;47(6):796-802.
24. Chenall C. Improving cooking and food preparation skills: a Synthesis of the Evidence to Inform Program and Policy Development [Internet]. Gouvernement du Canada; 2010 [cité 30 avr 2023]. Disponible à: https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-eng.pdf
25. Patrick Y, Lee A, Raha O, Pillai K, Gupta S, Sethi S, et al. Effects of sleep deprivation on cognitive and physical performance in university students. *Sleep Biol Rhythms.* 1 juill 2017;15(3):217-25.
26. Pilcher JJ, Morris DM. Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety. *Frontiers in Psychology* [Internet]. 2020 [cité 26 avr 2023];11. Disponible à: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00045>
27. Chatzitheochari S, Arber S. Lack of sleep, work and the long hours culture: evidence from the UK Time Use Survey. *Work, Employment and Society.* 1 mars 2009;23(1):30-48.
28. Chattu VK, Manzar D, Kumary S, Burman D, Spence DW, Pandi-Perumal SR. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare (Basel).* 20 déc 2018;7(1):1.
29. Société de l'assurance automobile du Québec. Fatigue au volant [Internet]. 2022 [cité 1 mai 2023]. Disponible à: <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/auto/fatigue>
30. Issor Z. « La performance de l'entreprise : un concept complexe aux multiples dimensions ». *Projectics / Proyéctica / Projectique.* 2017;17(2):93-103.

31. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Non-medical Prescription Stimulant Use among Post-secondary Students [Internet]. 2018 [cité 1 mai 2023]. Disponible à: <https://www.ccsa.ca/non-medical-prescription-stimulant-use-among-post-secondary-students-topic-summary>
32. Herman L, Shtayermman O, Aksnes B, Anzalone M, Cormerais A, Liodice C. The Use of Prescription Stimulants to Enhance Academic Performance Among College Students in Health Care Programs. *The Journal of Physician Assistant Education*. 2011;22(4):15.
33. Plumber N, Majeed M, Ziff S, Thomas SE, Bolla SR, Gorantla VR. Stimulant Usage by Medical Students for Cognitive Enhancement: A Systematic Review. *Cureus*. mai 2022;13(5):e15163.
34. Williamson A. Predictors of Psychostimulant Use by Long-Distance Truck Drivers. *American Journal of Epidemiology*. 1 déc 2007;166(11):1320-6.
35. Esther N. Se droguer aux psychostimulants pour performer à l'université. Radio-Canada [Internet]. 13 mars 2020 [cité 1 mai 2023]; Disponible à: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1662292/psychostimulants-performance-universite-enquete>
36. Bagot KS, Kaminer Y. Efficacy of stimulants for cognitive enhancement in non-attention deficit hyperactivity disorder youth: a systematic review. *Addiction*. 2014;109(4):547-57.
37. Voskoboinik A, Kalman JM, Kistler PM. Caffeine and Arrhythmias. *JACC: Clinical Electrophysiology*. avr 2018;4(4):425-32.
38. Higbee MR, Chilton JM, El-Saidi M, Duke G, Haas BK. Nurses Consuming Energy Drinks Report Poorer Sleep and Higher Stress. *West J Nurs Res*. 1 janv 2020;42(1):24-31.
39. American Addiction Centers [Internet]. [cité 4 août 2023]. Stimulant Abuse: Signs, Effects, and Treatment Options. Disponible à: <https://americanaddictioncenters.org/stimulant-drugs>
40. Cœugnet S, Miller H, Anceaux F, Naveteur J. How do time pressured drivers estimate speed and time? *Accident Analysis & Prevention*. 1 juin 2013;55:211-8.
41. Ministère du Transport. Programme d'aide aux infrastructures de transport actif (Véloce III) - Modalités d'application 2022-2025. Gouvernement du Québec; 2022 févr.
42. Sûreté du Québec. Opération nationale concertée: Vitesse [Internet]. 2022 [cité 26 avr 2023]. Disponible à: <https://www.sq.gouv.qc.ca/communiqués/operation-nationale-concertee-onc-vitesse/>
43. Tranter PJ. Speed kills: the complex links between transport, lack of time and urban health. *J Urban Health*. mars 2010;87(2):155-66.
44. Dirat G. Planifier le vélo à Montréal pour les dix prochaines années [Internet]. 2022 [cité 27 avr 2023]. Disponible à: <https://unpointcinq.ca/sinspirer/planifier-le-velo-a-montreal-pour-les-dix-prochaines-annees/>
45. Pigeon É, Brunetti V. Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé [Internet]. Institut national de santé publique du Québec; 2016. (Synthèse de l'équipe Nutrition, Activité physique, Poids). Report No.: 2164. Disponible à: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf

46. Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*. 1 juill 2018;164:149-57.
47. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep*. 18 oct 2018;12:271-83.
48. Office québécois de la langue française. Vitrine linguistique. 2019 [cité 16 juill 2023]. hyperconnectivité. Disponible à: <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26557053/hyperconnectivite>
49. Capsana. Pause [Internet]. 2023 [cité 16 juill 2023]. Disponible à: <https://www.capsana.ca/campagnes-sociales/pause>
50. Dupont M. FOMO ou la « peur de rater quelque chose ». *Journal Le Monde* [Internet]. 3 nov 2021 [cité 16 juill 2023]; Disponible à: https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/11/03/fomo-ou-la-peur-de-rater-quelque-chose_6100722_3232.html
51. Whelan E, Islam N, Brooks S. Cognitive control and media overload. Dans: *Core* [Internet]. Boston; 2017. Disponible à: https://core.ac.uk/display/301371995?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
52. Melinat P, Kreuzkam T, Stamer D. Information Overload: A Systematic Literature Review. 2014.
53. Liu H, Liu W, Yoganathan V, Osburg VS. COVID-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*. 1 mai 2021;166:120600.
54. Denovan A, Dagnall N. Development and Evaluation of the Chronic Time Pressure Inventory. *Front Psychol*. 4 déc 2019;10:2717.
55. Bellezza S, Paharia N, Keinan A. Conspicuous consumption of time: When busyness and lack of leisure time become a status symbol. *Journal of Consumer Research*. 2017;44(1):118-38.
56. Gusy B, Lesener T, Wolter C. Time Pressure and Health-Related Loss of Productivity in University Students: The Mediating Role of Exhaustion. *Front Public Health*. 27 avr 2021;9:653440.
57. Sussman RF, Sekuler R. Feeling rushed? Perceived time pressure impacts executive function and stress. *Acta Psychol (Amst)*. sept 2022;229:103702.
58. Godinho S, Prada M, Garrido MV. Under Pressure: An Integrative Perspective of Time Pressure Impact on Consumer Decision-Making. *Journal of International Consumer Marketing*. 7 août 2016;28(4):251-73.
59. Centre for Addiction and Mental Health. CAMH. 2023 [cité 27 avr 2023]. Stress. Disponible à: <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/stress>
60. Dhabhar FS. Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunol Res*. 1 mai 2014;58(2):193-210.

61. Edman JS, Greeson JM, Roberts RS, Kaufman AB, Abrams DI, Dolor RJ, et al. Perceived Stress in Patients with Common Gastrointestinal Disorders: Associations with Quality of Life, Symptoms and Disease Management. *Explore (NY)*. 2017;13(2):124-8.
62. Klier C, Buratto LG. Stress and long-term memory retrieval: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother*. 2020;42(3):284-91.
63. Lupien S. Par amour du stress [Internet]. 2e Édition. Éditions Va Savoir; 2020 [cité 1 mai 2023]. (Va Savoir). Disponible à: <https://sonialupien.com/>
64. Engström J, Markkula G, Victor T, Merat N. Effects of Cognitive Load on Driving Performance: The Cognitive Control Hypothesis. *Hum Factors*. 1 août 2017;59(5):734-64.
65. American Psychological Association. Cognitive overload [Internet]. 2023 [cité 26 avr 2023]. Disponible à: <https://dictionary.apa.org/>
66. Iskander M. Burnout, Cognitive Overload, and Metacognition in Medicine. *MedSciEduc*. 1 mars 2019;29(1):325-8.
67. Gaumont C. Naître et grandir. 2017 [cité 22 juin 2023]. Le manque de temps. Disponible à: https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-manque-de-temps
68. Emond EP. Le Devoir. 2018 [cité 22 juin 2023]. Les parents sont stressés, malgré les mesures disponibles. Disponible à: <https://www.ledevoir.com/societe/education/527253/conciliation-famille-travail-les-parents-sont-stresses-malgre-les-mesures-disponibles>
69. Baril V. Les étudiants travaillent-ils trop? *Le Soleil* [Internet]. 21 mars 2023 [cité 22 juin 2023]; Disponible à: <https://www.lesoleil.com/2023/03/22/les-etudiants-travaillent-ils-trop-faa03ac17a7b31767401f3be19e523d1/>
70. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. CCHST: Conciliation travail-vie personnelle [Internet]. Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail; 2022 oct [cité 21 juin 2023]. Disponible à: https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/worklife_balance.html
71. Borgmann LS, Rattay P, Lampert T. Health-Related Consequences of Work-Family Conflict From a European Perspective: Results of a Scoping Review. *Frontiers in Public Health* [Internet]. 2019 [cité 27 juin 2023];7. Disponible à: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2019.00189>
72. St-Amour N, Bourque M. Conciliation travail-famille et santé : Le Québec peut-il s'inspirer des politiques gouvernementales mises en place dans d'autres pays? [Internet]. Institut national de santé publique du Québec; 2013 nov [cité 27 juin 2023]. (Politiques publiques et santé). Disponible à: <https://www.inspq.qc.ca/publications/1733>
73. Chandler KD. Work-family conflict is a public health concern. *Public Health in Practice*. 1 nov 2021;2:100158.
74. Chrétien L, Létourneau I. La conciliation travail-famille : au-delà des mesures à offrir, une culture à mettre en place. *Gestion*. 2010;35(3):53-61.
75. Bourque M, St-Amour N. Les politiques de conciliation travail-famille : la nécessité d'une analyse intersectorielle ? *ps*. 2016;35(2-3):15-38.

76. Jauvin N, Pelletier M, Mantha-Bélisle MM, Vézina M, Sassine MP. Conciliation travail-vie personnelle: point de vue de travailleuses et pistes d'action pour des contextes de travail plus favorables à la santé mentale. INSPQ [Internet]. [cité 21 juin 2023]; Disponible à: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2618_conciliation_travail_point_vue_femmes.pdf
77. Gagnon M, Beaudry C. Le bras de fer de la conciliation vie professionnelle-responsabilités de soins des aidantes en emploi : entre équilibre et décrochage. *Enfances Familles Générations Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine* [Internet]. 15 mai 2019 [cité 28 juill 2023];(32). Disponible à: <https://journals.openedition.org/efg/7858>
78. Nogues S, Tremblay DG. Concilier emploi et soins à un proche au Canada : quel soutien des acteurs communautaires? *ANSERJ-Revue canadienne de recherche sur les OBSL et l'économie sociale*. 2016;7(2):19-39.
79. Réseau réussite Montréal. La conciliation études-travail [Internet]. Réseau réussite Montréal; 2023 févr [cité 28 juin 2023]. Disponible à: <https://www.reseautreussitemontreal.ca/dossiers-thematiques/conciliation-etudes-travail/>
80. Alberio M, Tremblay DG. Qualité de l'emploi et défi de l'articulation travail-études chez les jeunes étudiants québécois : une question de précarité ? *rjs*. 2017;2(1):5-29.
81. Ben Nejm E. Pourquoi l'Université est-elle un milieu de précarité financière étudiante ? [Internet]. *La Rotonde*. 2022 [cité 27 juin 2023]. Disponible à: <https://www.larotonde.ca/pourquoi-luniversite-est-elle-un-milieu-de-precarite-financiere-etudiante/>
82. Kärreman D, Spicer A, Hartmann RK. Slow management. *Scandinavian Journal of Management*. 1 juin 2021;37(2):101-112.
83. Dextras-Gauthier J, Marchand A. Culture organisationnelle, conditions de l'organisation du travail et épuisement professionnel. *ri*. 2016;71(1):156-87.
84. de Bloom J, Geurts SAE, Kompier MAJ. Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *J Happiness Stud*. 1 avr 2013;14(2):613-33.
85. Kuykendall L, Craig L, Stikma M, Guarino K. Understanding employees' unused vacation days: A social cognitive approach. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2021;26(2):69-85.
86. Cluzeau T. *CNRS Le journal*. 2015 [cité 2 févr 2023]. À quoi servent les vacances ? Disponible à: <https://lejournal.cnrs.fr/articles/a-quoi-servent-les-vacances>
87. Syrek CJ, de Bloom J, Lehr D. Well Recovered and More Creative? A Longitudinal Study on the Relationship Between Vacation and Creativity. *Front Psychol*. 23 déc 2021;12:784844.
88. Hurrell A, Keiser J. An Exploratory Examination of the Impact of Vacation Policy Structure on Satisfaction, Productivity, and Profitability. *The BRC Academy Journal of Business*. 15 avr 2020;10(1):33-63.
89. ADP Canada. Plus de vacances, moins de « coût brut des congés » pour les travailleurs canadiens en 2022 - Enquête ADP [Internet]. 2022 [cité 3 févr 2023]. Disponible à: <https://centredepreste.adp.ca/2022-12-14-Plus-de-vacances-moins-de-cout-brut-des-conges-pour-les-travailleurs-canadiens-en-2022-Enquete-ADP>

90. Tremblay AM. Le slow management : lentement, mais sûrement! [Internet]. 2023 [cité 2 févr 2023]. Disponible à: <https://www.revuegestion.ca/le-slow-management-lentement-mais-surement>
91. Léger. Évolution de la conciliation travail-famille dans la société québécoise: Sondage réalisé auprès des employeurs du Québec [Internet]. Réseau pour un Québec Famille, Concivili; 2022 déc [cité 27 juin 2023]. Disponible à: <https://www.concilivi.com/fr/statistiques-cft>
92. Statistique Canada. Enquête sur la population active [Internet]. Gouvernement du Canada; 2022 janv [cité 2 févr 2023]. Disponible à: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/220204/dq220204a-fra.htm>
93. Tremblay DG. Notes d'actualité - Le télétravail et le cotravail (coworking) : enjeux socioterritoriaux dans la foulée de la pandémie de COVID-19. *Revue Organisations & territoires*. 1 juill 2020;29(2):159-62.
94. Cachat-Rosset G, October 28 TSO published on PO, 2021. *Policy Options*. [cité 3 juill 2023]. Le télétravail survivra à la pandémie. Disponible à: <https://policyoptions.irpp.org/magazines/october-2021/le-teletravail-survivra-a-la-pandemie/>
95. Saba T, Cachat-Rosset G. Québec et comparaison internationale.
96. Morissette R. Travail à domicile : répercussions possibles sur le transport en commun et les émissions de gaz à effet de serre. 2021;1(36).
97. Mathieu S, Tremblay DG. L'effet paradoxal de la pandémie sur l'articulation emploi-famille : le cas du Québec. *Revue Interventions économiques Papers in Political Economy* [Internet]. 15 juin 2021 [cité 1 févr 2023];(66). Disponible à: <https://journals.openedition.org/interventionseconomiques/14234>
98. Francoeur MC. Conseil du statut de la femme. 2022 [cité 28 juin 2023]. Une conciliation travail-famille parfois plus aisée pendant la pandémie. Disponible à: <https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/les-femmes-et-la-pandemie/sante/une-conciliation-travail-famille-parfois-plus-aisee-pendant-la-pandemie/>
99. Conseil du statut de la femme. La conciliation travail-famille en temps de pandémie [Internet]. 2020 [cité 2 mai 2023]. Disponible à: <https://csf.gouv.qc.ca/article/publicationsnum/les-femmes-et-la-pandemie/famille/la-conciliation-travail-famille-en-temps-de-pandemie/>
100. Vitória B de A, Ribeiro MT, Carvalho VS. The work-family interface and the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Front Psychol*. 4 août 2022;13:914474.
101. Seeber I, Erhardt J. Working from Home with Flexible and Permeable Boundaries. *Bus Inf Syst Eng* [Internet]. 13 mars 2023 [cité 2 mai 2023]; Disponible à: <https://doi.org/10.1007/s12599-023-00801-2>
102. Schmitt JB, Breuer J, Wulf T. From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*. 1 nov 2021;124:106899.
103. Statistiques Canada. Inégalités en matière de faisabilité du travail à domicile pendant et après la COVID-19 [Internet]. Gouvernement du Canada; 2020 juin [cité 2 mai 2023]. Disponible à: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00029-fra.htm>

104. Yang Y, Yan R, Meng Y. Can't Disconnect Even After-Hours: How Work Connectivity Behavior After-Hours Affects Employees' Thriving at Work and Family. *Front Psychol.* 2022;13:865776.
105. Ministère du Travail, de l'Immigration, de la Formation et du Développement des compétences. Politique écrite sur la déconnexion du travail | Votre guide de la Loi sur les normes d'emploi | ontario.ca [Internet]. Ontario, Canada: Gouvernement de l'Ontario; 2023 juill [cité 3 juill 2023]. Disponible à: <http://www.ontario.ca/fr/document/votre-guide-de-la-loi-sur-les-normes-demploi-0/politique-ecrite-deconnexion-travail>
106. Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Loi sur les normes du travail [Internet]. Gouvernement du Québec; 2023 juin [cité 3 févr 2023]. Disponible à: <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/n-1.1>
107. Gouvernement du Québec. - Code civil du Québec [Internet]. [cité 3 févr 2023]. Disponible à: <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/ccq-1991>
108. Gouvernement du Québec. - Loi sur la santé et la sécurité du travail [Internet]. [cité 3 févr 2023]. Disponible à: <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/s-2.1>
109. Gouvernement du Québec. - Charte des droits et libertés de la personne [Internet]. [cité 3 févr 2023]. Disponible à: <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/C-12>
110. Minart A. Être partout, tout le temps, tout de suite : les risques de l'hyperconnexion. *Sciences Humaines* [Internet]. 2017 [cité 22 juin 2023]; Disponible à: https://www.scienceshumaines.com/etre-partout-tout-le-temps-tout-de-suite-les-risques-de-l-hyperconnexion_fr_37916.html
111. New 'disconnecting from work' policies aren't enough to tackle the problem of work-life balance [Internet]. *University Affairs.* [cité 26 juin 2023]. Disponible à: <https://www.universityaffairs.ca/news/news-article/new-disconnecting-from-work-policies-arent-enough-to-tackle-the-problem-of-work-life-balance/>
112. Bordeleau JL. Le Devoir. 2023 [cité 5 juill 2023]. Embaucher la génération Z, mode d'emploi. Disponible à: <https://www.ledevoir.com/economie/789881/embaucher-la-generation-z-mode-d-emploi>
113. Bitu Tshikudi P. Quel rapport les millénariaux entretiennent-ils avec l'emploi? *Radio Canada* [Internet]. [cité 5 juill 2023]; Disponible à: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1095892/milleniaux-emploi-winnipeg-jeunes>
114. Léger. Rapport jeunesse Léger 2022 [Internet]. Léger; 2022 [cité 4 juill 2023]. Disponible à: https://mcusercontent.com/773196d4ab8d0a6cd226a1763/files/320a41fc-1c44-9ffb-8b29-99cc1eb79d1b/Rapport_%C3%89tude_Jeunesse_imagin%C3%A9e_par_L%C3%A9ger_2023.pdf
115. Dufault A, Barabé SA, Dufault-Arsenault L. Pour les milléniaux, sens, valeurs et culture : plus que jamais des facteurs d'attraction et de rétention [Internet]. 2018 [cité 2 févr 2023]. Disponible à: <https://ordrecrha.org/fr-CA/ressources/TBD/Archives/Vigie RT/pour-les-milleniaux-sens-valeurs-culture/>
116. Ewert A, Chang Y. Levels of Nature and Stress Response. *Behavioral Sciences.* mai 2018;8(5):49.

117. Pressman SD, Matthews KA, Cohen S, Martire LM, Scheier M, Baum A, et al. Association of Enjoyable Leisure Activities With Psychological and Physical Well-Being. *Psychosom Med.* sept 2009;71(7):725-32.
118. Takeda F, Noguchi H, Monma T, Tamiya N. How Possibly Do Leisure and Social Activities Impact Mental Health of Middle-Aged Adults in Japan?: An Evidence from a National Longitudinal Survey. *PLoS One.* 2 oct 2015;10(10):e0139777.
119. Fancourt D, Aughterson H, Finn S, Walker E, Steptoe A. How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry.* 1 avr 2021;8(4):329-39.
120. Cramm JM, van Dijk HM, Nieboer AP. The Importance of Neighborhood Social Cohesion and Social Capital for the Well Being of Older Adults in the Community. *The Gerontologist.* 1 févr 2013;53(1):142-52.
121. McPherson KE, Kerr S, McGee E, Morgan A, Cheater FM, McLean J, et al. The association between social capital and mental health and behavioural problems in children and adolescents: an integrative systematic review. *BMC Psychol.* 26 mars 2014;2(1):7.
122. Holt-Lunstad J. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors: The Power of Social Connection in Prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine.* 1 sept 2021;15(5):567-73.
123. Wickramaratne PJ, Yangchen T, Lepow L, Patra BG, Glicksburg B, Talati A, et al. Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLoS One.* 13 oct 2022;17(10):e0275004.
124. Centers for Disease Control and Prevention [Internet]. 2023 [cité 3 août 2023]. How Does Social Connectedness Affect Health? Disponible à: <https://www.cdc.gov/emotional-wellbeing/social-connectedness/affect-health.htm>
125. Keinan A, Bellezza S, Paharia N. The symbolic value of time. *Current Opinion in Psychology.* 2019;26:58-61.
126. Saint-Pierre MÈ. La pratique libre comme mode de participation privilégiée au loisir en temps de COVID-19 [Internet]. 2021 [cité 2 févr 2023]. Disponible à: https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/516485/5/O0003486994_Bulletin_pratique_libre_en_temps_COVID_19_v6.pdf
127. Israel S, Mackenstadt D, Adams-Price C. Creative Hobbies as a Protective Factor Against Stress During the COVID-19 Pandemic in Older Adults. *Innovation in Aging.* 17 déc 2021;5:14-14.
128. Center Parcs UK. Children are 'working' longer hours than their parents [Internet]. 2017 [cité 7 juill 2023]. Disponible à: <https://corporate.centerparcs.co.uk/media-centre/news/articles/children-are-working-longer-hours-than-their-parents-as-rda-for-free-time-is-developed-for-children-1743407.html>
129. Couillard K. Des enfants en manque de temps libre [Internet]. *Naître et grandir;* 2017 janv [cité 7 juill 2023]. Disponible à: <https://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/2017/01/24/20170125-enfants-manque-temps-libre/>
130. Gray P, Lancy DF, Bjorklund DF. Decline in Independent Activity as a Cause of Decline in Children's Mental Well-being: Summary of the Evidence. *The Journal of Pediatrics.* 1 sept 2023;260:113352.

131. Sala G, Jopp D, Gobet F, Ogawa M, Ishioka Y, Masui Y, et al. The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PLoS One*. 8 nov 2019;14(11):e0225006.
132. Watts EL, Matthews CE, Freeman JR, Gorzelitz JS, Hong HG, Liao LM, et al. Association of Leisure Time Physical Activity Types and Risks of All-Cause, Cardiovascular, and Cancer Mortality Among Older Adults. *JAMA Netw Open*. 1 août 2022;5(8):e2228510.
133. Fatina Z. Exploring leisure, social participation in older adults. Undergraduate Student Research Internships Conference [Internet]. 23 août 2021; Disponible à: <https://ir.lib.uwo.ca/usri/usri2021/researchoutputshowcase/243>
134. Rokicka M, Zajkowska O. Informal Elderly Caregiving and Time Spent on Leisure: Evidence from Time Use Survey. *Ageing Int*. 1 déc 2020;45(4):393-410.
135. Röschel A, Wagner C, Dür M. Associations between occupational balance, subjective health, and well-being of informal caregivers of older persons based on a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*. 21 mai 2022;22(1):445.
136. Bellefleur O, Gagnon F. Urban Traffic Calming and Health: Litterature Review. Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé, Institut national de santé publique du Québec; 2011 nov.
137. Barbosa H, Neto O. Impacts of traffic calming interventions on urban vitality. *Urban Design and Planning*. 1 avr 2016;168.
138. Nguyen PY, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Green Space Quality and Health: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 20 oct 2021;18(21):11028.
139. van den Berg M, Wendel-Vos W, van Poppel M, Kemper H, van Mechelen W, Maas J. Health benefits of green spaces in the living environment: A systematic review of epidemiological studies. *Urban Forestry & Urban Greening*. 1 janv 2015;14(4):806-16.
140. Rigolon A, Browning MHEM, McAnirlin O, Yoon H (Violet). Green Space and Health Equity: A Systematic Review on the Potential of Green Space to Reduce Health Disparities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. janv 2021;18(5):2563.
141. Claudelsabel. CITTASLOW MÉGANTIC [Internet]. Ville Lac-Mégantic. [cité 6 juill 2023]. Disponible à: <https://www.ville.lac-megantic.qc.ca/cittaslow-lac-megantic/>
142. Legros J. Déménager en région - Ralentir le rythme grâce à Région L'Islet [Internet]. 2020 [cité 6 juill 2023]. Disponible à: https://regionlislet.com/blogue/2020/06/demenager-en-region-ralentir-le-rythme-grace-region-lislet?language_content_entity=fr
143. Fortier M. Le Devoir. 2023 [cité 27 mars 2023]. «La grande évasion»: séduits par les régions. Disponible à: <https://www.ledevoir.com/culture/786825/coup-d-essai-la-grande-evasion-seduits-par-les-regions>
144. Loebach J, Sanches M, Jaffe J, Elton-Marshall T. Paving the Way for Outdoor Play: Examining Socio-Environmental Barriers to Community-Based Outdoor Play. *Int J Environ Res Public Health*. 31 mars 2021;18(7):3617.

145. Pan-Canadian Public Health Network. Active outdoor play statement – Pan-Canadian Public Health Network [Internet]. 2016 [cité 26 juin 2023]. Disponible à: <https://www.phn-rsp.ca/en/position-statements/active-outdoor-play-statement.html>
146. Ville de Beloeil [Internet]. [cité 5 juill 2023]. Dans ma rue, on joue! Disponible à: <https://beloeil.ca/decouvrir/a-propos-de-la-ville/grands-projets/dans-ma-rue-on-joue/>
147. Collectif Vital. Planter des rues de jeux libres: l'expérience de Beloeil. Association pour la santé publique du Québec; 2022.
148. Collectif Vital. Newswire. 2017 [cité 5 juill 2023]. La Coalition Poids salue le pouvoir permettant le jeu libre dans les ruelles et rues résidentielles. Disponible à: <https://collectifvital.ca/fr/communique-de-presse/4714>
149. Coalition québécoise pour la problématique du poids. Jeu libre : impacts du jeu libre sur la santé globale des jeunes [Internet]. [cité 15 févr 2023]. Disponible à: <https://cqqp.qc.ca/fr/76/jeu-libre>
150. Centre d'écologie urbaine de Montréal. Changer les règles du jeu. [Internet]. 2022 [cité 2 févr 2023]. Disponible à: <https://changer-les-regles-du-jeu.ecologieurbaine.net/fr/interventions>
151. Basso K, Duschitz C da C, Giacomazzi CM, Sonogo M, Rossi CAV, Reck D. Purchase decision and purchase delay of hedonic and utilitarian products in the face of time pressure and multiplicity of options. *Revista de Gestão*. 1 janv 2019;26(2):112-25.
152. Liu XS, Shi Y, Xue NI, Shen H. The impact of time pressure on impulsive buying: The moderating role of consumption type. *Tourism Management*. 1 août 2022;91:104505.
153. Sidmou H. Frugal consumption, an alternative in times of crisis? A reflection on the responsible factors. *Academia Letters* [Internet]. 2021 [cité 11 juill 2023]; Disponible à: https://www.academia.edu/46181332/Frugal_consumption_an_alternative_in_times_of_crisis_A_reflection_on_the_responsible_factors
154. Ville de Montréal. L'économie circulaire, un modèle économique d'avenir [Internet]. 2023 [cité 13 juill 2023]. Disponible à: <https://montreal.ca/articles/leconomie-circulaire-un-modele-economique-davenir-22003>
155. Domingos M, Vale VT, Faria S. Slow Fashion Consumer Behavior: A Literature Review. *Sustainability*. janv 2022;14(5):2860.
156. Gaulin L. L'inflation propulse le marché des achats de seconde main. *La Tribune* [Internet]. 16 juill 2022 [cité 10 juill 2023]; Disponible à: <https://www.latribune.ca/2022/07/17/linflation-propulse-le-marche-des-achats-de-seconde-main-9f766054a09a88cee7da73ebd64ccae3/>
157. Fletcher K. Slow Fashion: An Invitation for Systems Change. *Fashion Practice*. 1 nov 2010;2(2):259-65.
158. Équiterre. Comment diminuer la surconsommation et le gaspillage de ses vêtements [Internet]. 2022 [cité 10 juill 2023]. Disponible à: <https://www.equiterre.org/fr/ressources/geste-une-deuxieme-vie-pour-vos-vetements-et-textiles-usages>
159. Fardet A, Rock E. Ultra-Processed Foods and Food System Sustainability: What Are the Links? *Sustainability*. janv 2020;12(15):6280.

160. Parrique T. The political economy of degrowth [Internet]. Université Clermont Auvergne, Stockholms universitet; 2020. Disponible à: <https://theses.hal.science/tel-02499463>
161. La Serve B. « Non pas un retour en arrière, mais un pas de côté » : quatre questions sur la décroissance [Internet]. 2017 [cité 11 juill 2023]. Disponible à: <https://gaiapresse.ca/2019/03/quatre-questions-sur-la-decroissance/>
162. Jackson T. Prosperity Without Growth? The Transition to a Sustainable Economy. 2009.