

## LES HABITUDES DE VIE DES ADOLESCENTS DE LA RÉGION DES LAURENTIDES DES CONSTATS PRÉOCCUPANTS

Les habitudes de vie des jeunes ont un impact déterminant sur leur santé physique et mentale actuelle autant que future. En effet, l'adoption de saines habitudes de vie permet d'améliorer l'état de santé et de prévenir l'apparition de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Ce bulletin vise à dresser un portrait des habitudes de vie des jeunes du secondaire dans la région des Laurentides afin de guider les regroupements locaux de partenaires (RLP) de Québec en Forme ainsi que les autres partenaires du réseau de la santé, de l'éducation et du réseau municipal dans la planification des actions visant l'amélioration de la santé des jeunes.

Les données régionales permettent de bien documenter l'ampleur des préoccupations liées aux habitudes de vie chez les jeunes. Elles servent à identifier les problématiques où la région se positionne moins favorablement par rapport au Québec et sur lesquelles il faudrait agir pour améliorer la situation. Elles aident aussi à cibler les sous-groupes les plus touchés parmi l'ensemble des élèves. De plus, les résultats régionaux seront utiles à l'échelle locale puisqu'ils sont, en général, transposables aux territoires locaux de services.

### NOTE MÉTHODOLOGIQUE

#### La source de données

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) est une enquête de grande envergure qui a été réalisée en 2010-2011 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) auprès de 63 196 élèves dans 470 écoles et 2 561 classes. Elle comporte deux grands volets : la santé physique et les habitudes de vie ainsi que la santé mentale et psychosociale. Dans la région des Laurentides, ce sont 3 866 élèves de 31 écoles secondaires qui ont accepté de compléter le questionnaire, ce qui a permis d'obtenir des données fiables et représentatives à l'échelle de la région. Cette enquête provinciale devrait être reconduite tous les cinq ans.

Comme l'EQSJS s'adresse uniquement aux élèves des écoles secondaires publiques et privées, les résultats ne sont pas représentatifs de tous les jeunes du Québec. En effet, les jeunes qui ne vont pas à l'école sont exclus de l'enquête. Ces derniers peuvent d'ailleurs présenter des caractéristiques sociales et économiques différentes qui influencent leurs habitudes de vie.

### LES QUATRE PRINCIPAUX CONSTATS QUI RETIENNENT L'ATTENTION



DES HABITUDES ALIMENTAIRES À AMÉLIORER



UNE PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE INSUFFISANTE



DES PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS ET À L'IMAGE CORPORELLE



L'USAGE DE LA CIGARETTE ENCORE TROP PRÉSENT

## LES HABITUDES ALIMENTAIRES

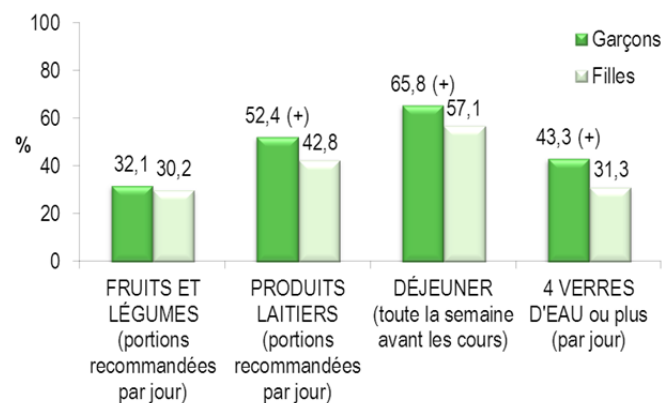
### CONSTATS PRÉOCCUPANTS

- ❖ Un élève sur trois seulement consomme suffisamment des fruits et des légumes.
- ❖ Moins de la moitié des élèves consomment suffisamment des produits laitiers.
- ❖ 10 % des élèves ont débuté chaque jour d'école sans avoir déjeuné<sup>A</sup>.
- ❖ Environ le tiers des élèves consomme tous les jours une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries.
- ❖ Les trois quarts des élèves ont consommé de la malbouffe<sup>B</sup>.

## LES SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Les aliments de valeur nutritive élevée doivent composer la base de l'alimentation à chaque repas. Parmi les habitudes alimentaires qui favorisent le maintien ou l'amélioration de la santé, on retrouve la consommation de légumes et de fruits, de produits laitiers ainsi que le fait de déjeuner le matin. À l'inverse, les aliments de faible valeur nutritive tels que les boissons sucrées, les grignotines, les sucreries et la malbouffe devraient être consommés occasionnellement en petite quantité.

Proportion des élèves du secondaire de la région des Laurentides adoptant des saines habitudes alimentaires, selon le sexe



(+) Pour les garçons, valeur significativement plus élevée que celle des filles, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

<sup>A</sup> Au cours de la dernière semaine d'école précédant l'enquête.

<sup>B</sup> Au cours de la dernière semaine d'école précédant l'enquête. Comprend les aliments comme les frites, la poutine, les hamburgers, la pizza, les pizzas pochettes, les ailes de poulet, le poulet frit, les hot-dogs, les pogos.

## Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes fournissent des vitamines, minéraux et fibres essentiels au maintien d'une bonne santé et à la prévention des maladies chroniques. Le tiers seulement des élèves de la région (31,2 %) déclare consommer le minimum de portions recommandées. La proportion de garçons et de filles qui atteignent la recommandation est comparable.

Toutefois, il est plus difficile pour les élèves de 14 ans ou plus d'atteindre les recommandations que pour les plus jeunes (26,0 % comparé à 43,9 %) possiblement en raison du nombre plus élevé de portions recommandées pour les jeunes de 14 ans ou plus. En effet, le *Guide alimentaire canadien* recommande aux jeunes de 9 à 13 ans de consommer 6 portions de fruits et de légumes par jour. La recommandation pour les adolescentes de 14 ans et plus est de 7 portions par jour et pour les adolescents de 14 ans et plus, 8 portions par jour.

### Le point de vue des jeunes

Les jeunes soutiennent que les principaux obstacles à leur consommation de fruits et de légumes sont le goût, la qualité ainsi que l'accessibilité dans leur environnement (restaurants-minute, maison, etc.) (1).

## Les produits laitiers

Les produits laitiers sont la principale source de calcium et de vitamine D dans l'alimentation des jeunes. Ces nutriments sont essentiels à la santé des os et des dents, en particulier pendant la période de croissance. Le *Guide alimentaire canadien* recommande aux adolescents et adolescentes d'en consommer 3 à 4 portions par jour.

Dans la région des Laurentides, un peu moins de la moitié des élèves (47,6 %) consomme le nombre minimal de portions de produits laitiers recommandé quotidiennement. Plus de garçons que de filles atteignent la recommandation (52,4 % comparé à 42,8 %).

## Le déjeuner

Il est reconnu que déjeuner le matin avant de débuter la journée est fondamental. Le premier repas de la journée favorise l'éveil, l'attention, la mémoire et la capacité d'apprendre chez les jeunes d'âge scolaire, car il fournit au corps les nutriments et l'énergie nécessaires pour bien fonctionner. Il semble d'ailleurs plus difficile de combler les besoins quotidiens de certains nutriments lorsqu'on saute le déjeuner (2).

Dans la région, c'est environ 60 % des élèves qui déjeunent tous les jours de la semaine avant de commencer leurs cours. C'est plus souvent le cas chez les garçons que chez les filles (65,8 % comparé à 57,1 %). Toutefois, 10,4 % des élèves ont débuté chaque jour d'école sans avoir déjeuné (ni mangé, ni bu) la semaine précédant l'enquête.

### Le point de vue des jeunes

Les raisons les plus souvent rapportées par les jeunes pour expliquer pourquoi ils sautent le premier repas de la journée sont le manque d'appétit en se levant et le manque de temps, incluant le fait de se lever trop tardivement (1).

## L'eau

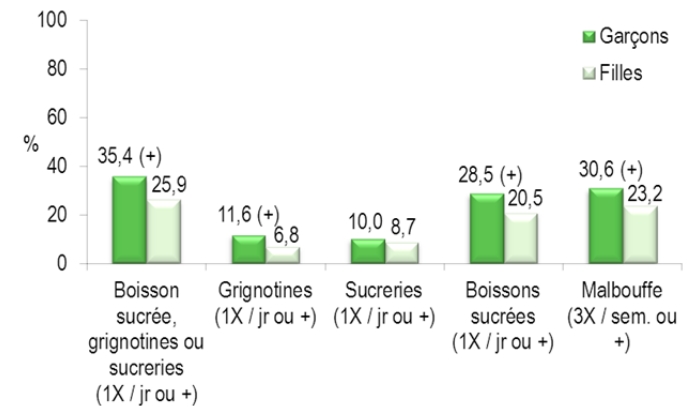
L'eau est essentielle au corps et constitue la meilleure boisson pour s'hydrater. Il est d'ailleurs reconnu qu'une consommation régulière d'eau limite la consommation de boissons sucrées (2).

Dans la région, la grande majorité des élèves a consommé au moins un verre d'eau par jour (92,4 %), mais seulement un peu plus du tiers (37,3 %) en a consommé quatre verres ou plus. Les garçons sont plus portés que les filles à consommer au moins quatre verres d'eau par jour (43,3 % comparé à 31,3 %).

## LES ALIMENTS À FAIBLE VALEUR NUTRITIVE

Les boissons sucrées, les grignotines, les sucreries ainsi que la malbouffe sont des aliments qui devraient être consommés occasionnellement en petite quantité, car ils ont une faible valeur nutritive, sont souvent riches en calories et peuvent contribuer à augmenter la prévalence de l'obésité. Ces habitudes alimentaires sont aussi associées à une faible consommation d'aliments plus nutritifs tels que les fruits, les légumes et les produits laitiers (1).

### Proportion des élèves du secondaire de la région des Laurentides consommant des aliments à faible valeur nutritive, selon le sexe



(+) Pour les garçons, valeur significativement plus élevée que celle des filles, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

## Les boissons sucrées, les grignotines et les sucreries

Environ le tiers des élèves dans la région des Laurentides consomme quotidiennement au moins une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries (30,7 %) et plus de garçons que de filles en consomment (35,4 % comparé à 25,9 %). C'est particulièrement le cas pour les grignotines (11,6 % comparé à 6,8 %) ainsi que pour les boissons sucrées (28,5 % comparé à 20,5 %), alors que les sucreries semblent être consommées autant par les filles que par les garçons.

En ce qui concerne les boissons énergisantes, dans la région comme au Québec, leur consommation n'est pas aussi fréquente que le laisse entendre la croyance populaire. Plus de la moitié des élèves (54,7 %) n'en consomment jamais et seulement 7,6 % en consomment chaque semaine.

## La malbouffe

Globalement, sans tenir compte de la fréquence ni du moment dans la journée, environ les trois quarts (74,0 %) des élèves de la région ont consommé de la malbouffe au cours de la semaine précédant l'enquête.

Un peu plus du quart des élèves (26,9 %) ont consommé de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au moins trois fois par semaine. Il y a cependant moins d'élèves qui en consomment dans la région qu'au Québec (31,3 %). Cela pourrait s'expliquer par le fait que les restaurants-minute sont moins accessibles à la population de la région des Laurentides comparativement à celle du reste du Québec, tel que documenté dans une récente étude régionale sur

l'environnement bâti et l'environnement des services (3). Aussi, la proportion d'écoles en milieu urbain ayant au moins un restaurant-minute à proximité est également plus faible dans la région qu'au Québec (4). Enfin, les garçons sont plus portés que les filles à consommer de la malbouffe au moins 3 fois par semaine (30,6 % comparé à 23,2 %).

### *Le point de vue des jeunes*

Les jeunes rapportent manger de la malbouffe principalement parce que ces aliments sont bons au goût, accessibles et rapides à consommer (1).

Les habitudes alimentaires des élèves du secondaire dans la région pourraient être améliorées. En effet, beaucoup de garçons et de filles ne consomment pas suffisamment d'aliments ayant une valeur nutritive élevée et auraient davantage à augmenter leur consommation, en particulier en ce qui concerne les fruits et légumes, ainsi que les produits laitiers.

Lorsque l'on compare le profil alimentaire des garçons et des filles, on constate que, d'un côté, les garçons sont plus enclins à adopter des saines habitudes alimentaires et, de l'autre, à consommer des aliments à faible valeur nutritive. Une des hypothèses qui pourrait expliquer cette différence réside dans le fait que les garçons mangent plus puisqu'ils ont des besoins physiologiques plus grands que ceux des filles et qu'ils ont aussi plus tendance à être actifs que les filles. Il n'en demeure pas moins qu'ils pourraient améliorer leur santé en consommant moins d'aliments à faible valeur nutritive comme les boissons sucrées, les grignotines et la malbouffe et en les remplaçant par des aliments ayant une valeur nutritive élevée.

## LA PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### CONSTATS PRÉOCCUPANTS

- ❖ Moins de 20 % des élèves font suffisamment d'activité physique par les loisirs seulement.
- ❖ Près du tiers des élèves font suffisamment d'activité physique par les loisirs et/ou le transport.
- ❖ Les garçons sont, en proportion, plus actifs que les filles.

Les effets bénéfiques d'une pratique régulière d'activité physique ne sont plus à démontrer et les jeunes n'y font pas exception. En plus de ses bienfaits sur la santé physique et le poids corporel, l'activité physique peut aussi influencer l'humeur, l'estime de soi et la réussite scolaire. Santé Canada recommande aux jeunes de pratiquer au moins 60 minutes

d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour. L'objectif principal est de développer chez eux le réflexe d'être actif au quotidien. Ceux qui atteignent cette recommandation sont considérés comme étant actifs.

### L'activité physique de loisir

L'activité physique de loisir est celle pratiquée durant les temps libres à l'école, à la maison ou ailleurs. Dans l'EQSJS, les activités pratiquées durant le cours d'éducation physique et les activités pratiquées dans le cadre d'un travail rémunéré ne sont pas incluses.

La proportion des élèves de la région, qui atteignent la recommandation nationale et sont considérés actifs par leur pratique d'activité physique de loisir seulement, est de 16,2 %.

### L'activité physique de transport

Même si elle est moins pratiquée par les jeunes que l'activité physique de loisir, il ne faut pas négliger sa valeur ajoutée. Le transport actif, en plus d'augmenter la pratique quotidienne d'activité physique, favorise l'autonomie et la socialisation, deux éléments qui contribuent aussi à la réussite éducative (1). L'activité physique de transport comprend les déplacements actifs à pied, à bicyclette ou par un autre moyen actif.

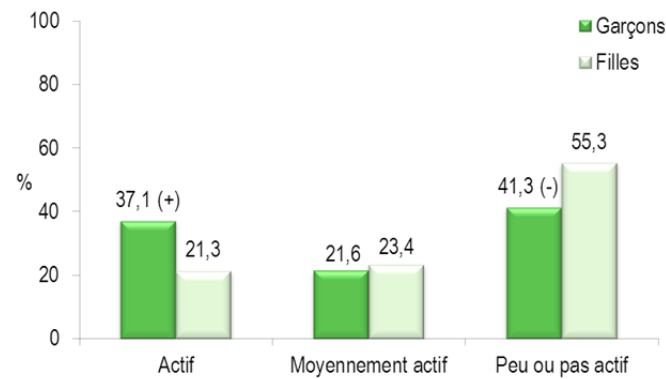
C'est 5,7 % des élèves qui sont considérés actifs par leur pratique d'activité physique de transport seulement.

### L'activité physique combinée de loisir et/ou de transport<sup>c</sup>

Lorsqu'on additionne la pratique d'activité physique durant les loisirs et le transport, la proportion d'élèves considérés comme étant actifs atteint 29,2 %, ce qui représente près du tiers des jeunes du secondaire.

<sup>c</sup> L'activité physique de loisir et de transport combinée inclut les élèves qui sont considérés actifs dans leurs activités physiques de loisir, ceux qui sont considérés actifs dans leurs activités physiques de transport et ceux qui sont considérés actifs lorsque l'on combine leurs activités physiques de loisir et/ou de transport (12).

### Répartition des élèves du secondaire de la région des Laurentides selon le niveau d'activité physique combinée de loisir et/ou de transport, selon le sexe



(+)(-) Pour les garçons, valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle des filles, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

Dans la région, les adolescents sont plus actifs que les adolescentes (37,1 % comparé à 21,3 %). En contrepartie, plus de la moitié des filles (55,3 %) sont considérées peu ou pas actives<sup>D</sup> comparativement à environ 40 % des garçons. Le portrait des garçons et des filles de la région est comparable à celui de l'ensemble du Québec.

### Le point de vue des jeunes

Les jeunes aiment être actifs principalement pour avoir du plaisir, se mettre en forme et être entre amis. Toutefois, certains éléments comme le temps, les études et le transport semblent faire obstacle à une pratique d'activité physique optimale (1).

## LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE

### CONSTATS PRÉOCCUPANTS

- ❖ Près de 20 % des élèves présentent un surplus de poids.
- ❖ Seulement la moitié des élèves sont satisfaits de leur apparence corporelle.
- ❖ Les deux tiers des élèves prennent des actions concernant leur poids.

Les problématiques reliées au poids, incluant l'excès et l'insuffisance de poids ainsi que la préoccupation excessive à l'égard du poids, peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé. Elles peuvent nuire à l'adoption de saines

<sup>D</sup> La catégorie « Peu ou pas actif » inclut les élèves un peu actifs, très peu actifs et sédentaires.

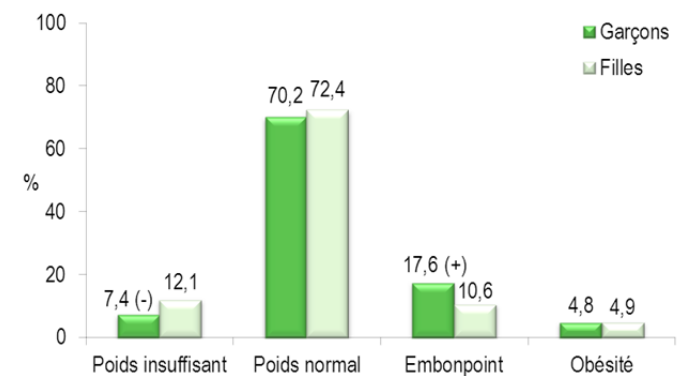
habitudes de vie et sont associées aux maladies cardiovasculaires, au diabète et à l'hypertension. Les problèmes liés au poids peuvent aussi entraîner des troubles alimentaires, affecter l'estime de soi et la réussite scolaire (1). Il arrive même que les conséquences du surplus de poids chez les jeunes soient d'abord psychosociales. En effet, il est important de considérer l'impact potentiel de la pression sociale des pairs, de la faible estime de soi ainsi que de l'insatisfaction face à la vie sur les jeunes (2).

### Le poids

Dans la région, un élève sur dix (9,7 %) présente un poids insuffisant et la proportion est plus élevée chez les filles que chez les garçons (12,1 % comparé à 7,4 %).

De plus, presque un élève sur cinq (19,1 %) présente un surplus de poids (embonpoint ou obésité) et la proportion est plus élevée chez les garçons que chez les filles (22,4 % comparé à 15,5 %), en particulier pour l'embonpoint (17,6 % comparé à 10,6 %). Cependant, les garçons de la région sont moins nombreux, en proportion, à présenter un surplus de poids que ceux du Québec (22,4 % comparé à 25,2 %). Comme c'est la première fois qu'on observe un écart favorable dans la région en ce qui concerne le surplus de poids chez les garçons, il est possible que cette différence soit liée à la méthodologie de l'enquête. Il sera donc pertinent de suivre l'évolution de cette situation.

### Répartition des élèves du secondaire de la région des Laurentides selon la catégorie de poids<sup>E</sup>, selon le sexe



(+)(-) Pour les garçons, valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle des filles, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

<sup>E</sup> Les valeurs seuils de l'Indice de masse corporelle (IMC) (kg/m<sup>2</sup>) par âge et par sexe utilisées dans l'EQSJS pour déterminer la catégorie de poids pour chaque élève sont attribuées à partir des seuils internationaux (13). Les mesures de poids et de taille utilisées dans le calcul de l'IMC sont celles ayant été déclarées par les répondants.



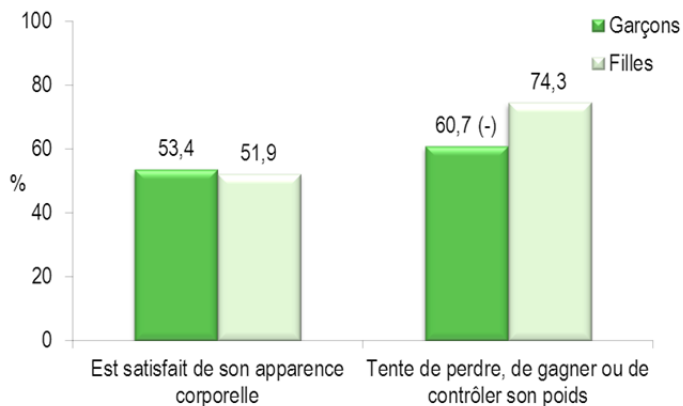
## La satisfaction à l'égard de l'apparence corporelle

L'image corporelle et la satisfaction à l'égard de son apparence sont étroitement associées à l'estime de soi. Les normes et les modèles sociaux de beauté de notre société prescrivent aux garçons d'être musclés et aux filles d'être minces. Cette pression sur les adolescents peut créer des insatisfactions et, ultimement, entraîner des problèmes de santé physique et psychosociale liés à une image corporelle négative ou à une insatisfaction à l'égard de l'apparence corporelle.

Seulement la moitié des élèves du secondaire (52,7 %) disent être satisfaits de leur apparence corporelle et c'est le cas autant chez les filles que chez les garçons.

Par ailleurs, parmi les élèves ayant un poids normal, 39,2 % des filles désirent une silhouette plus mince et 27,2 % des garçons désirent une silhouette plus forte.

Proportion des élèves du secondaire de la région des Laurentides selon la satisfaction à l'égard de l'apparence corporelle et les actions prises concernant le poids, selon le sexe



(-) Pour les garçons, valeur significativement plus faible que celle des filles, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EOSJS, 2010-2011.

## Les actions prises concernant le poids

Parmi l'ensemble des élèves du secondaire, 67,4 % prennent des actions dans le but de perdre, de gagner du poids ou de maintenir leur poids et plus de filles que de garçons le font (74,3 % comparé à 60,7 %). Alors que les garçons prennent des actions afin de maintenir leur poids ou d'en gagner, les filles le font principalement dans le but de perdre du poids ou de le maintenir.

Par ailleurs, il est inquiétant de constater que plus du quart (28,1 %) des filles de poids normal tentent de perdre du poids.

Enfin, près des trois quarts des jeunes du secondaire (71,9 %) ayant tenté de perdre du poids ou de le contrôler ont eu recours à des produits, services ou moyens amaigrissants<sup>F</sup>. Or, l'efficacité de ces différentes méthodes n'est pas toujours démontrée et certaines peuvent même présenter des risques pour la santé.

### Le point de vue des jeunes

Les jeunes tentent souvent de perdre ou de gagner du poids pour avoir une plus belle apparence physique, une meilleure santé ou pour être plus musclés (1).

### PLUS EN PROFONDEUR

#### Poids, image corporelle et norme sociale

D'un côté, on recommande aux jeunes de maintenir un poids santé et, de l'autre, les normes sociales de beauté valorisant une silhouette stéréotypée favorisent l'insatisfaction à l'égard de l'image corporelle et amènent plusieurs jeunes à poser des actions, parfois dangereuses, pour perdre ou gagner du poids. Si l'on cherche à diminuer ou stabiliser la proportion de personnes présentant des problèmes reliés au poids et à l'image corporelle, il importe de favoriser chez eux un rapport sain avec leur apparence et valoriser une diversité de modèles de beauté.

## LE TABAGISME

### CONSTATS PRÉOCCUPANTS

- ❖ Une plus grande proportion d'élèves fument la cigarette dans la région.
- ❖ Une plus grande proportion d'élèves ont été initiés à la cigarette à un âge précoce dans la région.

Le tabagisme constitue la première cause de mortalité évitable. La moitié des jeunes fumeurs mourront d'une maladie causée par leur consommation de tabac (5). L'attrait pour le tabac à l'adolescence coïncide avec le besoin d'expérimentation des jeunes et la période sensible de la construction de l'identité. Pour ajouter au problème, la

<sup>F</sup> Les produits, services ou moyens amaigrissants (PSMA) comprennent les méthodes suivantes : suivre une diète (diète à 1000 calories, barres, Weight Watchers, Minçavi, etc.), ne pas manger pendant toute une journée, se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim, s'entraîner de façon intensive, commencer ou recommencer à fumer et sauter des repas (déjeuner, dîner ou souper).

dépendance au tabac peut apparaître très rapidement, dès les premières expérimentations (2). C'est donc une période charnière et critique, puisque la grande majorité des fumeurs réguliers de la région des Laurentides ont commencé à fumer quotidiennement la cigarette avant l'âge de 20 ans (6).

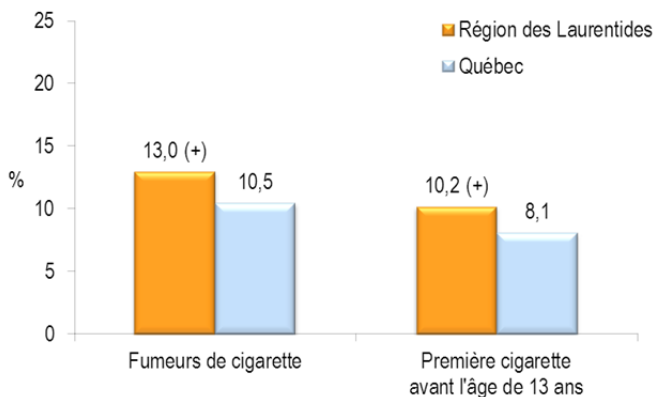
## L'usage de la cigarette

La région des Laurentides présente une plus grande proportion d'élèves qui fument la cigarette<sup>G</sup> que dans l'ensemble de la province (13,0 % comparé à 10,5 %). Les fumeurs quotidiens et occasionnels (excluant les fumeurs débutants) comptent pour 8,6 % d'entre eux comparativement à 6,9 % au Québec. Autant de garçons que de filles font usage de la cigarette.

L'EQSJS montre aussi que l'usage de la cigarette augmente avec l'âge, passant de près de 5 % en 1<sup>re</sup> secondaire à 15 % en 5<sup>e</sup> secondaire.

Dans la région, il y a plus d'élèves ayant fumé leur première cigarette avant l'âge de 13 ans<sup>H</sup> comparativement au Québec (10,2 % comparé à 8,1 %) et cette différence avec la province s'observe autant chez les garçons que chez les filles.

Proportion des élèves du secondaire de la région des Laurentides et du Québec selon l'usage de la cigarette et l'âge d'initiation



(+) Pour la région des Laurentides, valeur significativement plus élevée que celle du reste du Québec, au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS, 2010-2011.

Des analyses plus approfondies seraient nécessaires pour expliquer la plus grande proportion d'élèves qui fument la cigarette dans la région. Toutefois, on observe que plusieurs autres régions du Québec présentent un portrait de l'usage de la cigarette défavorable par rapport à la moyenne québécoise. C'est le cas notamment des régions de Lanaudière, de la Montérégie et de l'Outaouais. En contrepartie, les trois grands centres urbains, c'est-à-dire les régions de Montréal, Laval et de la Capitale-Nationale, affichent, pour leur part, des proportions plus faibles que le reste du Québec. On suppose que certaines caractéristiques sociales, économiques et culturelles de la population, de même que le tabagisme des parents, pourraient expliquer l'écart observé.

### PLUS EN PROFONDEUR

#### Les données sur l'usage de la cigarette sous-estiment la réalité

Même si l'usage de la cigarette est à la baisse, le tabagisme demeure un problème prioritaire de santé chez les jeunes et ne se limite plus désormais uniquement à la cigarette. L'EQSJS n'a documenté que l'usage de la cigarette et présente donc un portrait partiel de la situation tabagique des jeunes du secondaire.

L'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES) a, pour sa part, étudié aussi l'usage des cigarillos, un produit de tabac aromatisé très populaire chez les jeunes. Selon cette enquête, la proportion d'élèves qui fument le cigarillo en 2008 (18 %) dépasse celle des fumeurs de cigarettes (15 %). Puis, lorsqu'on tient compte à la fois de l'usage de la cigarette et des cigarillos, c'est 22 % des élèves qui font usage de tabac (11). Il est donc important de considérer à la fois la consommation de la cigarette et des cigarillos dans l'analyse globale du tabagisme juvénile.

Il faut aussi ajouter à cela le fait que l'EQSJS ne portait que sur les jeunes fréquentant l'école secondaire et que les jeunes ayant abandonné leurs études sont plus à risque de fumer. Il est donc probable que ce portrait tabagique sous-estime l'usage réel du tabac par l'ensemble des jeunes.

<sup>G</sup> La proportion de fumeurs de cigarettes inclut les fumeurs quotidiens, occasionnels et débutants.

<sup>H</sup> Parmi les élèves de 13 ans et plus.

## DES FACTEURS D'INFLUENCE INTERRELIÉS

Plusieurs déterminants de la santé jouent un rôle dans l'adoption des habitudes de vie. Tout comme l'*Enquête canadienne sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire* (7), l'EQSJS confirme l'influence de certaines caractéristiques liées au profil social et économique des familles sur les habitudes de vie des jeunes du secondaire. Quelques exemples illustrent les principales relations observées.

Les saines habitudes alimentaires, incluant la consommation suffisante de fruits et de légumes et de produits laitiers ainsi que le fait de déjeuner tous les matins, sont adoptées par une plus forte proportion d'élèves qui vivent dans une famille biparentale, qui perçoivent la situation financière de leur famille comme étant aisée, qui ont au moins un parent dont le niveau de scolarité est élevé et qui évaluent positivement leur performance scolaire. En contrepartie, l'absence de ces caractéristiques est liée à une plus forte proportion d'élèves qui consomment des boissons sucrées, des grignotines, des sucreries et de la malbouffe.

L'enquête montre aussi que les jeunes du secondaire sont plus susceptibles d'atteindre la recommandation quant à la pratique suffisante d'activité physique si au moins un de leurs parents est en emploi, s'ils perçoivent la situation financière de leur famille comme étant aisée, si au moins un de leurs parents a atteint un niveau élevé de scolarité et s'ils évaluent positivement leur performance scolaire. Les élèves ne présentant pas ces caractéristiques sont, pour leur part, plus à risque de surplus de poids.

De son côté, la prévalence de l'usage de la cigarette ainsi que son initiation précoce sont associées plus fortement aux élèves dont le niveau de scolarité des parents est faible, aux élèves qui ne vivent pas avec leurs deux parents et à ceux qui évaluent leur performance scolaire en dessous de la moyenne.

### PLUS EN PROFONDEUR

#### Caractéristiques des élèves de la région des Laurentides

Le profil socio-économique des élèves de la région des Laurentides, selon les résultats de l'EQSJS, est globalement similaire à celui des élèves de l'ensemble du Québec, mais comporte aussi certaines différences. Ces différences dans le profil des jeunes peuvent avoir des impacts positifs ou négatifs sur les habitudes de vie qu'ils développeront. En voici les principales caractéristiques :

##### La structure de la famille

- ❖ Une plus faible proportion d'élèves qu'au Québec vivent dans une famille biparentale (58 % comparé à 62 %);
- ❖ Une proportion plus élevée d'élèves qu'au Québec vivent en garde partagée (13 % comparé à 11 %).

##### La scolarité des parents

- ❖ Le plus haut niveau de scolarité des parents est le cégep ou l'université pour les trois quarts des élèves (75 %);
- ❖ Cependant, il y a une proportion plus élevée d'élèves qu'au Québec pour qui le plus haut niveau de scolarité des parents est le diplôme d'études secondaires (18 % comparé à 15 %).

##### Le statut d'emploi des parents

- ❖ Les deux parents sont en emploi pour plus des trois quarts des élèves (77 %);
- ❖ Toutefois, 20 % des élèves ont un seul parent sur le marché du travail.

##### La situation financière de la famille

- ❖ La grande majorité des élèves (90 %) perçoivent la situation financière de leur famille favorablement.

##### L'autoévaluation de la performance scolaire

- ❖ La plupart des élèves (86 %) évaluent leur performance scolaire dans la moyenne ou supérieure à la moyenne.



Par ailleurs, l'EQSJS tend à montrer que les jeunes du secondaire qui adoptent de saines habitudes de vie ont tendance à en cumuler plus d'une. Parallèlement, ceux qui adoptent des habitudes de vie moins favorables à la santé ont aussi tendance à en présenter d'autres. Par exemple, les élèves qui consomment suffisamment des fruits et des légumes sont aussi ceux qui ont une pratique d'activité physique suffisante. De plus, l'enquête montre qu'une consommation suffisante de fruits et légumes ainsi que de produits laitiers diminue le risque de faire des choix alimentaires peu ou pas nutritifs, incluant les boissons sucrées, les grignotines, les sucreries et la malbouffe. De la même façon, la consommation de malbouffe semble d'ailleurs associée à une plus grande consommation de boissons

gazeuses. Enfin, en ce qui concerne le tabagisme, les fumeurs de cigarettes sont plus nombreux à être sédentaires.

Le pouvoir d'agir sur les déterminants sociaux et économiques des familles est limité. Cependant, la littérature montre que le développement des compétences des jeunes ainsi que la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie permettent d'agir sur l'ensemble des habitudes de vie des jeunes afin d'améliorer leur santé. La connaissance des facteurs qui influencent les habitudes de vie des jeunes et des caractéristiques sociales et économiques de ces derniers et de leurs familles peut ainsi aider à mieux cibler les activités de promotion de la santé et de prévention.

## DES PISTES DE RÉFLEXION VERS L'ACTION

Les données de l'EQSJS confirment que les principales habitudes de vie des élèves du secondaire de la région des Laurentides et de l'ensemble du Québec, pourraient être améliorées. Des habitudes alimentaires plus ou moins saines, une pratique d'activité physique insuffisante, des problématiques reliées au poids et à l'image corporelle ainsi que l'usage de la cigarette augmentent les risques de développer des problèmes de santé, en particulier des maladies chroniques.

Des habitudes de vie saines contribuent à un développement physique et mental optimal à l'adolescence, une période cruciale durant laquelle plusieurs habitudes de vie se forgeront pour les années à venir. Tout au long de ce bulletin, on constate que certaines raisons motivent les jeunes à adopter différentes habitudes de vie et que d'autres raisons constituent des obstacles. Celles-ci peuvent être prises en considération lors de la planification d'actions visant l'amélioration des habitudes de vie des jeunes.

Pour favoriser la réussite des actions qui seront mises en place et l'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes, les conditions de succès doivent être réunies (8). À cet effet, il est essentiel de miser à la fois sur le développement des compétences des jeunes en matière de santé et de bien-être et sur la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie.

Pour le développement des compétences, cela signifie d'outiller les jeunes à renforcer leurs habiletés et les amener à faire des choix éclairés, plus sains et plus sécuritaires (9). L'implication du milieu scolaire dans une démarche de cet ordre pourrait contribuer à son succès.

De plus, il faut travailler à rendre les choix sains plus faciles et les choix moins favorables plus difficiles à faire en agissant sur les environnements physique, socioculturel, politique et économique (10). Ces différents environnements influencent ce que l'on mange, l'activité physique que l'on fait, les images auxquelles on veut ressembler et les comportements qu'on adopte. Un partenariat intersectoriel avec les différents réseaux impliqués, tel que le réseau municipal, pourrait être avantageux et bénéfique afin d'arrimer les actions que l'on souhaite mettre en place.

Ainsi, afin d'amener des changements durables, une approche multistratégique sera des plus efficace, en particulier chez les jeunes.

## BIBLIOGRAPHIE

1. **Québec en Forme.** *État de la situation 2010-2011 : Collecte d'informations auprès des jeunes. Rapport provincial.* 2013.
2. **Institut de la statistique du Québec.** *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 - Tome 1 Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie.* Gouvernement du Québec, 2012.
3. **Institut national de santé publique du Québec.** *Portrait de l'environnement bâti et de l'environnement des services : Région sociosanitaire (RSS) des Laurentides 2011.* Gouvernement du Québec, 2011.
4. **Institut national de santé publique du Québec.** *Analyse géographique de l'accessibilité des restaurants-minute et des dépanneurs autour des écoles publiques québécoises.* Gouvernement du Québec, 2009.
5. **Ministère de la Santé et des Services sociaux.** Effets du tabagisme sur la santé. [En ligne] Gouvernement du Québec, 2013. [Citation : 09 08 2013.] <http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac/index.php?Effets-du-tabagisme-sur-la-sante>
6. **Agence de la santé et des services sociaux des Laurentides.** *Portrait de santé de la population de la région des Laurentides - De la connaissance à l'action.* 2013.
7. **Agence de la santé publique du Canada.** *Des cadres sains pour les jeunes du Canada.* Santé Canada, 2008.
8. **Institut national de santé publique du Québec.** *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations.* Gouvernement du Québec, 2010.
9. **Institut national de santé publique du Québec.** Proposition d'un socle intégrateur de compétences spécifiques en matière de santé et bien-être chez les jeunes. *École en santé.* [En ligne] 18 09 2013. [Citation : 10 07 2013.] [http://ecoleensante.inspq.qc.ca/Data/Sites/1/banniereinspq\\_finale.pdf](http://ecoleensante.inspq.qc.ca/Data/Sites/1/banniereinspq_finale.pdf)
10. **Ministère de la santé et des services sociaux.** *Pour une vision commune des environnements favorables.* Gouvernement du Québec, 2012.
11. **Dubé, Gaétane, et al.,** Alors que le cigarillo perd des adeptes, le poker gagne du terrain chez les élèves du secondaire. Institut de la statistique du Québec. *Zoom Santé.* Janvier 2010, No 19.
12. **Institut national de santé publique du Québec.** Répartition des élèves du secondaire selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport durant l'année scolaire (EQSJS). *Portrait de l'infocentre.* [En ligne] 04 2013. [Citation : 18 06 2013.] <https://www.infocentre.inspq.rts.qc.ca/>
13. **Institut national de santé publique du Québec.** Répartition des élèves du secondaire selon le statut pondéral (EQSJS). *Portail de l'infocentre.* [En ligne] 04 2013. [Citation : 18 07 2013.] <https://www.infocentre.inspq.rts.qc.ca/>

### RÉALISATION

Marie-Pier Brisson Sylvestre  
Pascal Latreille  
Hélène Michaud  
Sylvie Nadon  
Geneviève Perreault

### COLLABORATION

Richard Delisle  
Brigitte Durand  
David Gamache Antaya  
Claire Jutras  
Johane Michaud  
Hélène Moreau

### PUBLICATION

Direction de santé publique des Laurentides  
500, boul. des Laurentides, local 023  
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 4M2

### INFORMATION

Tél. : 450 436-8622

ISSN 2369-2367 (En ligne)



OCTOBRE 2013