

# Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011

Louise Lemire  
Service de surveillance, recherche et évaluation

Dominique Corbeil  
Service de prévention et promotion

Direction de santé publique  
Octobre 2013

## Lanaudière et ses territoires de RLS



### Les habitudes alimentaires

# Les habitudes alimentaires

## Conception, analyse et rédaction

Louise Lemire, Service de surveillance, recherche et évaluation  
Dominique Corbeil, Service de prévention et promotion

## Traitement des données et conception des figures

Josée Payette, Service de surveillance, recherche et évaluation

## Sous la coordination de

Élizabeth Cadieux, Service de surveillance, recherche et évaluation

## Comité de lecture

Service de surveillance, recherche et évaluation : Patrick Bellehumeur, Élizabeth Cadieux, Christine Garand,  
André Guillemette et Geneviève Marquis

Service de prévention et promotion : Cloé Pelletier, stagiaire en nutrition (Université de Montréal)

CSSS du Sud de Lanaudière : Véronique Loyer

CSSS du Nord de Lanaudière : Audrey Bisson

## Conception graphique et mise en page

Micheline Clermont

## On peut se procurer un exemplaire de ce document en communiquant avec :

Direction de santé publique

Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière

245, rue du Curé-Majeau, Joliette (Québec) J6E 8S8

Téléphone : 450 759-1157 ou sans frais 1 800 668-9229, poste 4294

## Pour toute information supplémentaire relative à ce document, veuillez contacter :

Le 450 759-1157 ou sans frais le 1 800 668-9229

Louise Lemire, poste 4307 ou [louise.lemire.reg14@ssss.gouv.qc.ca](mailto:louise.lemire.reg14@ssss.gouv.qc.ca)

La version PDF de ce document est disponible sur le site Web de l'Agence au :

[www.agencelanaudiere.qc.ca/sylia](http://www.agencelanaudiere.qc.ca/sylia) sous l'onglet *Nos publications*

À la condition d'en mentionner la source, sa reproduction à des fins non commerciales est autorisée. Toute information extraite de ce document devra porter la source suivante :

LEMIRE, Louise, et Dominique CORBEIL. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, Lanaudière et ses territoires de RLS, Les habitudes alimentaires*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation et Service de prévention et promotion, octobre 2013, 36 pages.

Note : Le genre masculin est employé indifféremment dans le texte pour identifier les filles et les garçons.

## © Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, 2013

Source du visuel de la page couverture : © Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec,  
*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011*

Dépôt légal

Quatrième trimestre 2013

ISBN : 978-2-89669-182-1 (version imprimée)

978-2-89669-183-8 (version PDF)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	4
▶ <b>Considérations méthodologiques</b> .....	6
Signification des données .....	6
Tests statistiques .....	6
Limites des résultats .....	6
Comparabilité des résultats .....	6
Quelques définitions des indicateurs relatifs aux habitudes alimentaires .....	7
▶ <b>Quelques résultats en bref</b> .....	8
▶ <b>Les habitudes alimentaires favorables à la santé</b> .....	9
La consommation quotidienne de fruits et de légumes .....	9
La consommation quotidienne de produits laitiers .....	10
La prise du déjeuner .....	12
La consommation quotidienne d'eau .....	13
Quelques caractéristiques familiales, scolaires, socioéconomiques et sanitaires des élèves .....	14
▶ <b>Les habitudes alimentaires moins favorables à la santé</b> .....	15
La consommation quotidienne de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries .....	15
La consommation de boissons sucrées selon le type .....	16
La consommation quotidienne de grignotines ou de sucreries .....	17
La fréquence de consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte .....	17
Quelques caractéristiques familiales, scolaires, socioéconomiques et sanitaires des élèves .....	19
▶ <b>Discussion et pistes d'action</b> .....	20
Conclusion .....	24
Références bibliographiques .....	25
Annexe .....	27

## INTRODUCTION

Au cours de l'adolescence, l'alimentation exerce un rôle crucial non seulement pour maintenir un bon état de santé, mais aussi pour répondre aux besoins nutritionnels particuliers durant cette période de croissance et de développement. Après la première année de vie des enfants, c'est d'ailleurs la période où ces besoins demeurent les plus importants. Connaître le contenu de l'assiette des adolescents, leurs habitudes et leurs comportements alimentaires, qu'ils soient favorables à la santé ou non, apparaît donc primordial.

Au cours des vingt-cinq dernières années, les problèmes de poids ont augmenté considérablement parmi les enfants et les adolescents québécois. La prévalence du surplus de poids a bondi chez les jeunes de 55 % et celle de l'obésité a triplé (Lamontagne et Hamel, 2009). Les problèmes reliés au poids semblent être associés aussi bien à une offre plus grande et plus diversifiée de produits alimentaires riches en sucre, en sel et en gras qu'à une plus faible pratique de l'activité physique. Les résultats de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, menée en 2009-2010, montrent que près de 41 % des adolescents lanauois sont considérés trop peu actifs physiquement ou sédentaires dans leurs loisirs et la moitié des jeunes a une consommation quotidienne insuffisante de fruits et de légumes (ASSSL, 2012).

Depuis une décennie au moins, l'environnement alimentaire des adolescents a été transformé par la multiplication aux abords des écoles secondaires d'établissements de restauration rapide et de dépanneurs (Lachance, Pageau et Roy, 2006; Robitaille, Bergeron et Lasnier, 2009; Bergeron et Reyburn, 2010). Dans Lanaudière, 34 % et 76 % des écoles publiques en milieu urbain sont respectivement situées à moins de quinze minutes de marche d'un restaurant-minute ou d'un dépanneur (Robitaille, Bergeron et Lasnier, 2009). Ces constats sont préoccupants aussi bien pour les intervenants en santé publique que pour les autorités scolaires qui désirent offrir aux jeunes des environnements favorables à l'adoption de modes de vie sains.

Pour la première fois, l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 (EQSJS)* permet d'obtenir des prévalences fiables à l'échelle régionale et sous-régionale des choix et des habitudes alimentaires des adolescents fréquentant une école secondaire privée ou publique. L'objectif de ce fascicule est de dresser, à partir des résultats de cette enquête, le portrait de leurs habitudes alimentaires favorables ou moins favorables à la santé. Ces données inédites seront aussi mises en relation avec les caractéristiques individuelles, scolaires et sanitaires des élèves et celles relatives à leur environnement familial, économique et social.

Ce fascicule s'adresse aux intervenants et aux décideurs du réseau de la santé et des services sociaux, du monde scolaire, des municipalités, du milieu communautaire et aux partenaires de l'intersectoriel qui sont impliqués de près ou de loin dans la promotion de modes de vie sains, et, en particulier, des habitudes alimentaires favorables à la santé des jeunes lanauois.

## À propos de l'enquête

L'objectif général de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* (EQSJS) consiste à dresser un portrait de santé des jeunes fréquentant les écoles secondaires du Québec. L'EQSJS 2010-2011 vise, entre autres choses, à recueillir de l'information sur l'état de santé physique, mentale et psychosociale des élèves du secondaire et sur leurs habitudes de vie. Elle permet de colliger des données sur cette population pour des indicateurs non couverts ou peu documentés à l'échelle nationale, régionale ou infrarégionale par les autres enquêtes. Les thèmes abordés par l'EQSJS 2010-2011 sont la perception de l'état de santé, la santé respiratoire, les habitudes alimentaires, les comportements sexuels, le poids et l'apparence corporelle, la santé buccodentaire, le tabagisme, la consommation d'alcool et de drogues, l'expérience de travail, les activités physiques de transport et de loisir, la santé mentale, l'estime de soi, les problèmes d'adaptation sociale, l'environnement scolaire et familial et les caractéristiques des pairs.

Réalisée pour la première fois en 2010-2011 et reprise aux cinq ans, l'enquête menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), devrait contribuer à suivre l'évolution dans le temps de l'état de santé des élèves du secondaire et de ses déterminants.

La population visée par l'EQSJS 2010-2011 « est constituée de tous les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire qui sont inscrits au secteur des jeunes, dans les écoles québécoises publiques et privées, francophones et anglophones, à l'automne 2010 » (Pica et autres, 2012, p. 30). Sont exclus les élèves fréquentant les centres de formation professionnelle, les écoles du Nunavik et des Terres-Cries-de-la-Baie-James, les écoles de langue d'enseignement autochtone, les écoles gouvernementales hors réseau et celles composées d'au moins 30 % d'élèves handicapés ou présentant des difficultés d'adaptation ou d'apprentissage.

Le questionnaire de l'enquête a été complété par 63 196 élèves répartis dans seize régions sociosanitaires du Québec entre le 2 novembre 2010 et le 17 mai 2011. La presque totalité des répondants (95 %) a rempli un questionnaire autoadministré à l'aide d'un miniportable (auto-interview assistée par ordinateur).

Dans Lanaudière, 4 500 élèves présents dans les 180 classes des 28 écoles sélectionnées ont accepté de répondre au questionnaire (taux de réponse pondéré de 91 %). L'échantillon lanaudois de répondants représente environ 16 % des 27 419 élèves du secondaire ciblés et inscrits dans une école de la région à l'automne 2010.

Tout comme pour l'*Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008*, la Direction de santé publique de Lanaudière s'est prévaluée de la possibilité d'accroître la taille de l'échantillon lanaudois afin d'obtenir des estimations fiables à l'échelle de ses deux territoires de réseau local de services (RLS)<sup>1</sup>. Pour le RLS de Lanaudière-Nord, le nombre d'élèves est de 2 166 pour un taux de réponse pondéré de 87 %. Quant au RLS de Lanaudière-Sud, ce sont 2 334 élèves qui ont participé à l'enquête pour un taux de réponse pondéré de 93 %.

Pour en savoir plus sur l'EQSJS 2010-2011, consultez le site Web de l'ISQ au [www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca) sous l'onglet « Publications » et celui de la Banque de données des statistiques officielles sur le Québec au [www.bdsq.gouv.qc.ca](http://www.bdsq.gouv.qc.ca) sous le thème « Santé - Santé des jeunes du secondaire ».

Pour accéder aux résultats de l'EQSJS 2010-2011 pour la région lanaudoise et ses territoires de RLS, consultez le site Web de l'Agence au [www.agencelanaudiere.qc.ca/syliq](http://www.agencelanaudiere.qc.ca/syliq).

<sup>1</sup> La région de Lanaudière compte deux territoires de RLS. Le territoire de RLS de Lanaudière-Nord couvre les municipalités régionales de comté (MRC) de D'Autray, Joliette, Matawinie et Montcalm. Le territoire de RLS de Lanaudière-Sud englobe les MRC de L'Assomption et des Moulins.

## CONSIDÉRATIONS MÉTHODOLOGIQUES

### Signification des données

La méthode de sélection des élèves fait en sorte que toutes les données présentées dans ce fascicule se rapportent à la région de l'école fréquentée par l'élève et non à son territoire de résidence. Il faut aussi retenir que l'EQSJS 2010-2011 ne concerne pas la totalité des jeunes de 12 à 17 ans. Elle ne considère pas, notamment, les élèves inscrits dans les centres de formation professionnelle et les jeunes qui ne vont plus à l'école (ISQ et INSPQ, 2012).

### Tests statistiques

Lorsque deux variables catégorielles sont mises en relation (ex. : consommation du nombre minimal de portions de fruits et de légumes et niveau scolaire), sous certaines conditions, un test global d'indépendance (khi-deux) est utilisé afin d'établir l'existence ou non d'un lien entre elles (avec un seuil de 0,05)<sup>2</sup>. Le test du khi-deux fait « une comparaison globale des proportions entre les différents sous-groupes étudiés » (Pica et autres, 2012, p. 43).

La différence entre deux pourcentages est établie à l'aide de tests statistiques de comparaison dotés d'un niveau de confiance à 95 % (test d'égalité de deux proportions). L'emploi des tests statistiques de comparaison varie en fonction de la provenance des données utilisées. Les proportions extraites du fichier maître de l'EQSJS déposé à l'Infocentre de santé publique sont comparées à l'aide de deux tests. Il s'agit d'un test basé sur l'intervalle de confiance (IC) de la différence de deux proportions. Lorsque ce test ne peut être réalisé, la comparaison de deux IC est privilégiée (ISQ et INSPQ, 2012, section 5.1.2). Les données tirées de la seconde source de données, soit le *Fichier masqué contre l'identification involontaire* (FMII) de l'ISQ, sont comparées à l'aide d'un seul test, soit la comparaison de deux IC. Les tests statistiques de comparaison sont effectués avec les pourcentages ajustés selon l'âge lorsque les données sont extraites de l'Infocentre de santé publique. Ils sont réalisés avec les pourcentages bruts lorsque le FMII est mis à contribution.

Peu importe la problématique considérée, les tests statistiques de comparaison sont toujours faits entre les sexes et entre les niveaux scolaires, et ce, pour tous les territoires. Les comparaisons interterritoriales sont réalisées en mettant en parallèle, d'une part, Lanaudière et ses deux territoires de RLS et, d'autre part, le reste du Québec (l'ensemble du Québec moins Lanaudière)<sup>3</sup>. Les deux territoires de RLS lanaudois sont aussi comparés entre eux.

En général, seules les différences statistiquement significatives au seuil de 0,05 sont signalées dans le texte. Il faut cependant retenir que le fait de ne pas établir une différence statistiquement significative entre deux proportions ne signifie pas pour autant qu'elles soient identiques.

### Limites des résultats

Malgré la rigueur employée par l'ISQ pour réaliser une collecte de données la plus exhaustive possible et exempte de biais, les statistiques présentées dans ce fascicule comportent quelques limites. Elles peuvent être entachées par un biais de mémoire engendrant, selon le cas, une sous ou une sur-déclaration. Le phénomène de la désirabilité sociale peut aussi avoir mené à une sous ou une sur-déclaration, difficilement quantifiable, de certains comportements (ISQ et INSPQ, 2012).

### Comparabilité des résultats

Il importe finalement de noter qu'il peut être hasardeux de comparer les résultats de l'EQSJS 2010-2011 avec ceux d'enquêtes antérieures menées par l'ISQ ou Statistique Canada (Pica et autres, 2012). Toute tentative de comparaison devra prendre en compte les caractéristiques méthodologiques respectives des enquêtes (mode d'échantillonnage, mode de collecte de données, formulation des questions, etc.). L'absence ou la présence d'écarts entre les données de l'EQSJS 2010-2011 et celles d'une autre enquête pourrait résulter de différences méthodologiques plutôt que d'un changement au sein de la population ciblée (ISQ et INSPQ, 2012).

<sup>2</sup> Les lecteurs qui désirent avoir plus de détails quant aux conditions d'emploi des tests de comparaison sont invités à consulter le guide méthodologique produit par l'Institut de la statistique du Québec en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec (ISQ et INSPQ, 2012). Le test du khi-deux est disponible avec les données tirées de l'Infocentre de santé publique et celles de la Banque de données des statistiques officielles sur le Québec (BDSO).

<sup>3</sup> Au moment de la réalisation de ce fascicule, il était problématique de créer une entité géographique correspondant au « Québec moins un territoire de RLS ». C'est pourquoi les indicateurs propres à chacun des territoires de RLS lanaudois sont comparés à ceux du « Québec moins la région de Lanaudière ». Ce choix méthodologique pourrait générer un biais puisque l'un des territoires de RLS lanaudois est toujours exclu de la comparaison. Ce biais demeure cependant négligeable, car la population de chacun des territoires de RLS lanaudois représente autour de 3 % de la population du reste du Québec.

## Quelques définitions des indicateurs<sup>4</sup> relatifs aux habitudes alimentaires

Au total, seize questions du premier des deux questionnaires de l'EQSJS 2010-2011 ont permis de construire les indicateurs relatifs aux habitudes alimentaires des jeunes.

### La consommation de fruits et de légumes

Cet indicateur repose sur les questions qui permettent d'estimer la fréquence de consommation (nombre de jours par semaine) et le nombre de portions prises les jours de consommation pour les trois catégories d'aliments suivants : les jus de fruits purs à 100 %, les fruits et les légumes. Des exemples de tailles et de portions sont décrits et illustrés dans le questionnaire.

Pour chaque catégorie d'aliments, un nombre moyen de portions est obtenu en multipliant la fréquence de consommations par le nombre de portions prises les jours de consommation, puis, en le divisant par sept jours (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

### La consommation de produits laitiers

Cet indicateur permet d'additionner le nombre total de portions quotidiennes de lait, de fromage et de yogourt. L'indicateur considère la fréquence de consommation de ces produits laitiers et le nombre de portions prises les jours de consommation. Le résultat obtenu est ensuite divisé par sept pour obtenir un nombre moyen quotidien de portions de produits laitiers consommées par jour (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

### La prise du déjeuner

Cet indicateur permet d'estimer le pourcentage des élèves qui ont mangé ou bu quelque chose le matin avant de commencer leurs cours. En raison de leur faible valeur nutritive, le café, le thé et l'eau ne sont pas pris en compte dans cette mesure. Cet indicateur permet d'estimer la proportion d'élèves qui prennent un déjeuner tous les jours. À l'inverse, il permet de quantifier le pourcentage d'élèves qui ne déjeunent jamais avant d'aller en classe (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

### La consommation quotidienne d'eau

L'indicateur permet d'estimer les quantités d'eau prises chaque jour par les élèves. Ceux-ci doivent prendre en compte dans leur évaluation l'eau du robinet, celle en bouteille (non aromatisée) et celle de la fontaine (abreuvoir). Un verre d'eau équivaut à une tasse de 250 ml ou à la moitié d'une bouteille d'eau d'un format individuel (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

### La consommation quotidienne de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries

Cet indicateur permet de mesurer la fréquence de consommation de six catégories d'aliments. Il s'agit des boissons gazeuses (Coke, 7 Up, Pepsi, etc.), des boissons à saveur de fruits (Fruitopia, Déli-cinq, Slush, etc.), des boissons pour sportifs (Gatorade, Powerade, etc.), des boissons énergisantes (Red Bull, Energy, Rush, etc.), des grignotines (croustilles, maïs soufflé, bâtonnets au fromage) et des sucreries (bonbons, tablettes de chocolat, Popsicles, friandises glacées, jujubes, suçons, etc.).

Un élève a consommé quotidiennement des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries s'il a coché comme réponse « 1 fois par jour » ou « 2 fois ou plus par jour » à au moins une des six catégories d'aliments énumérés. L'EQSJS 2010-2011 permet d'estimer la fréquence de consommation de ces boissons ou de ces aliments, mais pas la quantité absorbée (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

### La consommation élevée de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte

Cet indicateur tient compte de la fréquence de la consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours des cinq jours de la dernière semaine d'école, et ce, peu importe le moment de la journée ou de la soirée. Des aliments comme les frites, la poutine, les hamburgers, la pizza, les pizzas pochette, les ailes de poulet, le poulet frit, les hot-dogs et les pogos font partie de la malbouffe. Celle-ci regroupe les aliments ayant une faible valeur nutritive et une forte teneur en graisses, en sucre et en sel. Le fait de consommer cinq fois ou plus de la malbouffe au cours des cinq jours de la dernière semaine d'école est considéré comme une consommation « élevée » de malbouffe (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

Cet indicateur ne prend pas en compte la malbouffe que l'on achète sur place et que l'on mange ailleurs que dans un restaurant-minute (commande à l'auto, commande pour emporter), ni de celle consommée dans un restaurant ou un casse-croûte la fin de semaine. Il ne tient pas compte non plus de la malbouffe achetée en épicerie et consommée à la maison (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

<sup>4</sup> Le lecteur est invité à prendre connaissance de la partie « Aspects méthodologiques » du chapitre 3 intitulé « Habitudes alimentaires » du tome 1 présentant les résultats de l'EQSJS 2010-2011 (Pica et autres, 2012, p. 73-76). Cette partie présente la portée et les limites des questions et des indicateurs retenus pour qualifier les habitudes alimentaires des élèves du secondaire.

## QUELQUES RÉSULTATS EN BREF

### Comparativement au reste du Québec<sup>5</sup>

La région de **Lanaudière** présente des proportions **plus élevées** :

- d'élèves (filles, garçons, 2<sup>e</sup> cycle) qui consomment au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries;
  - ✓ d'élèves (filles, garçons) qui consomment au moins une fois par jour des boissons aux fruits;
  - ✓ d'élèves (garçons) qui consomment au moins une fois par jour des grignotines.

Le territoire de **RLS de Lanaudière-Nord** possède des proportions **plus fortes** :

- d'élèves (filles, garçons, 2<sup>e</sup> cycle) qui consomment au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries;
  - ✓ d'élèves (filles, garçons) qui consomment au moins une fois par jour des boissons aux fruits;
  - ✓ d'élèves (garçons) qui consomment au moins une fois par jour des boissons gazeuses;
  - ✓ d'élèves (filles, garçons) qui consomment au moins une fois par jour des grignotines.

Le territoire du **RLS de Lanaudière-Sud** présente des proportions **plus faibles** :

- d'élèves (filles, 2<sup>e</sup> cycle) ayant consommé cinq fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école.

### Des pourcentages plus élevés dans le territoire de RLS de Lanaudière-Nord que dans celui du RLS de Lanaudière-Sud :

- d'élèves (filles, 2<sup>e</sup> cycle) qui consomment au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries;
  - ✓ d'élèves (filles et garçons) qui consomment au moins une fois par jour des boissons gazeuses;
  - ✓ de filles qui consomment au moins une fois par jour des grignotines;
- d'élèves du 2<sup>e</sup> cycle ayant consommé cinq fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école.

<sup>5</sup> Les différences territoriales selon l'année scolaire (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire, 3<sup>e</sup> secondaire, etc.) ne sont pas présentées dans ce tableau sommaire.

## LES HABITUDES ALIMENTAIRES FAVORABLES À LA SANTÉ

### La consommation quotidienne de fruits et de légumes

En plus d'être un indicateur de la qualité des habitudes alimentaires d'une population, la consommation adéquate de fruits et légumes permet de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer (Camirand, Blanchet et Pica, 2012; Lemire et Garand, 2010). Le fait d'avoir chaque jour une consommation suffisante de fruits et de légumes contribue aussi à régulariser le poids corporel. Lorsque les fruits et les légumes sont consommés entiers, ils procurent des vitamines et des minéraux, en plus de constituer une excellente source de fibres alimentaires, éléments nutritifs essentiels dans cette phase de développement des jeunes (Camirand, Blanchet et Pica, 2012). Les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), cycle 2.2 Nutrition, menée en 2004, soulignaient le fait qu'une majorité de jeunes québécois âgés de 4 à 18 ans n'atteignaient pas l'objectif d'au moins cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes (Camirand, Blanchet et Pica, 2012). Depuis 2007, le nouveau Guide alimentaire canadien a révisé cette norme à la hausse.

#### Changements apportés en 2007 aux recommandations du Guide alimentaire canadien (GAC) à l'égard de la consommation de fruits et légumes et de produits laitiers

Depuis 2007, le nombre de portions recommandé par le GAC pour les fruits et les légumes ainsi que pour les produits laitiers est un nombre moyen de portions que les gens devraient consommer chaque jour plutôt qu'un nombre minimal de portions à consommer quotidiennement.

Pour cette raison, au lieu du minimum de cinq portions par jour (avant 2007), le nombre de portions maintenant recommandé se situe à une moyenne de six portions quotidiennes pour les filles et les garçons de 9 à 13 ans, à sept portions pour les filles de 14 à 18 ans et à huit portions pour les garçons du même âge.

C'est aussi le cas pour le nombre de portions de produits laitiers (Groupe d'aliments maintenant appelé *lait et substituts*), qui est passé de deux portions minimales par jour (avant 2007) à trois et quatre portions quotidiennes. Le GAC recommande aux adolescents de boire au moins deux portions de lait par jour (Santé Canada, 2007).

Les résultats de l'EQSJS 2010-2011 montrent qu'environ un élève des écoles secondaires lanaudoises sur trois consomme en moyenne chaque jour le nombre recommandé de portions de fruits et de légumes prévu dans le nouveau GAC. Les proportions obtenues dans les deux territoires de RLS et dans l'ensemble de la région de Lanaudière ne se distinguent pas de celle du reste du Québec. Ce pourcentage correspond à 8 600 élèves, soit 5 200 pour le territoire du RLS de Lanaudière-Sud et 3 400 pour celui du Nord.

**Tableau 1**  
Proportion d'élèves du secondaire consommant en moyenne par jour le nombre de portions de fruits et de légumes recommandé<sup>1</sup> par le Guide alimentaire canadien selon le sexe et certaines caractéristiques scolaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière-Nord	RLS de Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Sexes réunis</b>	<b>30,1</b>	<b>32,3</b>	<b>31,4</b>	<b>32,9</b>
Filles	30,3	32,4	31,5	33,0
Garçons	29,9	32,1	31,2	32,7
<b>Niveau scolaire</b>				
1 <sup>re</sup> secondaire	36,9	43,5	40,5	44,3
2 <sup>e</sup> secondaire	31,3	35,2	33,7	36,2
3 <sup>e</sup> secondaire	30,8	28,3	29,4	29,1
4 <sup>e</sup> secondaire	23,8 *	28,5	26,7	28,1
5 <sup>e</sup> secondaire	24,6 *	25,2	24,9	26,0
<b>Cycle scolaire</b>				
1 <sup>er</sup> cycle <sup>2</sup>	34,1	38,8	36,8	40,2
2 <sup>e</sup> cycle <sup>3</sup>	27,0	27,5	27,3	27,8
<b>Sexe et cycle scolaire</b>				
Filles 1 <sup>er</sup> cycle <sup>2</sup>	34,5	40,8	38,2	39,9
Filles 2 <sup>e</sup> cycle <sup>3</sup>	27,1	26,8	26,9	28,5
Garçons 1 <sup>er</sup> cycle <sup>2</sup>	33,8	36,9	35,6	40,4
Garçons 2 <sup>e</sup> cycle <sup>3</sup>	26,8	28,2	27,7	27,2

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %. Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

<sup>1</sup> Entre six et huit portions selon le sexe et le groupe d'âge.

<sup>2</sup> 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire.

<sup>3</sup> 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012. © GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

## La consommation de jus de fruits purs à 100 % et l'apport quotidien en fibres alimentaires

Le nombre moyen de portions de fruits et de légumes consommés chaque jour prend en compte le nombre de verres de jus de fruits purs à 100 %. Une proportion appréciable d'adolescents boit quotidiennement plusieurs verres de jus de fruits. Environ 12 % des élèves lanaudois consomment chaque jour au moins cinq verres de jus et les garçons sont, en proportion, plus nombreux à le faire que les filles.

Le GAC suggère de privilégier la consommation de fruits entiers plutôt que de boire seulement des jus de fruits. Ces derniers, lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités, contribuent à augmenter de façon importante l'apport en glucides et en calories. De leur côté, les fruits entiers augmentent la consommation des fibres alimentaires (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

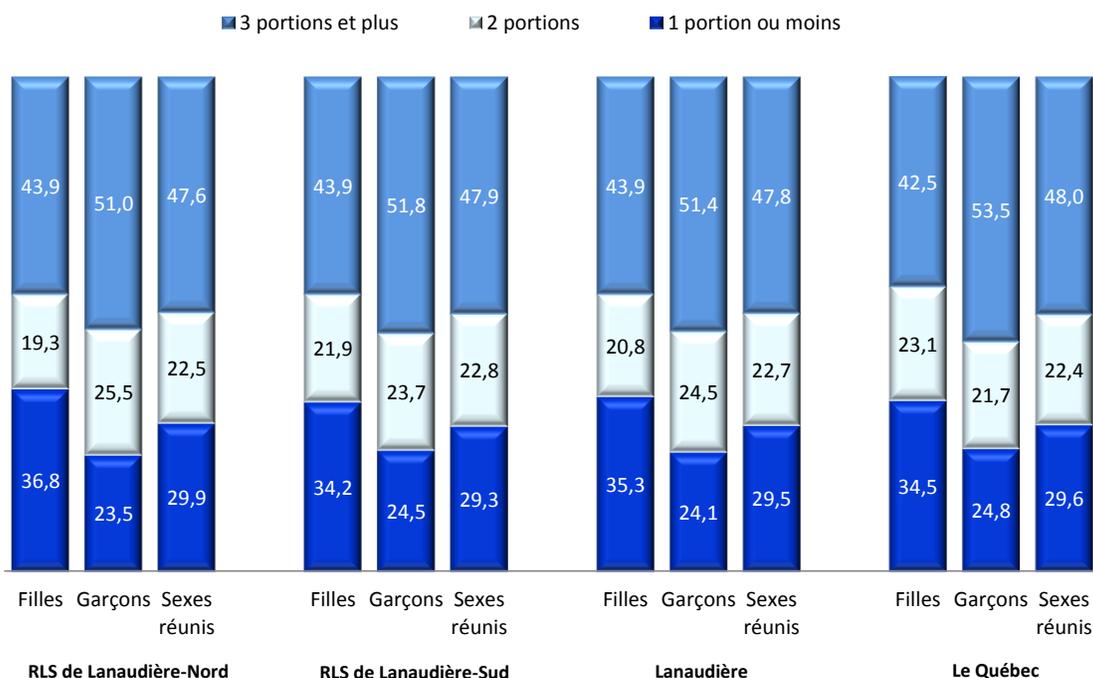
Que ce soit dans les deux territoires de RLS, aussi bien que dans Lanaudière et le reste du Québec, les filles et les garçons sont, en proportion, aussi nombreux à consommer le nombre moyen requis par jour de portions de fruits et de légumes.

Le pourcentage d'élèves prenant chaque jour le nombre recommandé de portions de fruits et de légumes s'abaisse significativement entre la 1<sup>re</sup> et la 5<sup>e</sup> secondaire. Ce pourcentage passe d'environ deux élèves sur cinq au début du secondaire à près d'un élève sur quatre à la fin.

## La consommation quotidienne de produits laitiers

La consommation de produits laitiers s'avère très importante pour la santé des adolescents. Les produits laitiers leur procurent certains minéraux nécessaires à la santé des os. Ils constituent aussi la principale source, et de loin, de calcium et de vitamine D dans leur alimentation. Déjà en 2004, les résultats de l'ESCC, cycle 2.2 *Nutrition* avaient mis en évidence le fait qu'une « proportion importante de jeunes ne consommaient pas les deux portions recommandées quotidiennement par le GAC en vigueur à cette époque, et que la majorité des adolescentes étaient dans cette situation » (Camirand, Blanchet et Pica, 2012, p. 72).

**Graphique 1**  
Répartition des élèves du secondaire selon le nombre moyen de portions de produits laitiers consommées quotidiennement selon le sexe, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)



Note : La somme des pourcentages arrondis peut ne pas totaliser 100 %.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.

Peu importe le territoire, autour de trois élèves du secondaire sur dix consomment chaque jour qu'une seule portion ou moins de produits laitiers (Graphique 1). Ce pourcentage permet d'estimer à 8 200 le nombre d'élèves dans cette situation dans Lanaudière, soit 3 400 pour le RLS de Lanaudière-Nord et 4 800 pour celui du Sud.

Les filles sont beaucoup plus nombreuses, en proportion, que les garçons à consommer quotidiennement une faible quantité de produits laitiers. À l'inverse, les garçons sont plus susceptibles que les filles de prendre chaque jour trois portions et plus de lait, de fromage ou de yogourt.

Les résultats de l'EQSJS 2010-2011 montrent que dans les écoles secondaires de Lanaudière, environ un élève sur deux consomme sur une base quotidienne le nombre moyen recommandé de portions de produits laitiers (Tableau 2). Cette proportion correspond à environ 13 100 élèves, soit 5 300 pour le RLS de Lanaudière-Nord et 7 800 pour celui du Sud.

Les garçons s'avèrent être, en proportion, plus nombreux que les filles à prendre en moyenne chaque jour de trois à quatre portions de produits laitiers, et ce, peu importe le territoire. Au Québec, cette proportion est plus faible au 2<sup>e</sup> cycle<sup>6</sup> du secondaire qu'au 1<sup>er</sup> cycle, et ce, en particulier chez les filles. Une pareille différence n'est pas confirmée avec les données lanaudoises.

La comparaison des résultats lanaudois de l'EQSJS 2010-2011 avec ceux du reste du Québec ne fait pas ressortir de différence quant à la prévalence de la consommation quotidienne de produits laitiers, et ce, peu importe le sexe, l'année ou le cycle scolaire. Les pourcentages des deux territoires de RLS ne se distinguent pas non plus entre eux.

Peu importe le territoire, autour de la moitié des élèves du secondaire consomment en moyenne au moins deux portions de lait par jour. En proportion, les garçons sont plus nombreux que les filles à le faire. Ce constat se confirme statistiquement pour le Québec, Lanaudière et le territoire de RLS de Lanaudière-Sud (données non présentées).

**Tableau 2**

**Proportion d'élèves du secondaire consommant en moyenne par jour le nombre de portions<sup>1</sup> de produits laitiers recommandé par le Guide alimentaire canadien selon le sexe et certaines caractéristiques scolaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)**

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Sexes réunis</b>	<b>47,6</b>	<b>47,9</b>	<b>47,8</b>	<b>48,1</b>
Filles	44,2	44,0	44,1	42,4
Garçons	50,8	51,9	51,5	53,6
<b>Niveau scolaire</b>				
1 <sup>re</sup> secondaire	49,1	52,6	51,0	49,7
2 <sup>e</sup> secondaire	50,4	42,4	45,5	49,0
3 <sup>e</sup> secondaire	45,7	49,5	47,8	47,9
4 <sup>e</sup> secondaire	40,7	50,7	46,8	47,1
5 <sup>e</sup> secondaire	52,4	45,5	48,1	46,4
<b>Cycle scolaire</b>				
1 <sup>er</sup> cycle <sup>2</sup>	49,7	46,8	48,0	49,3
2 <sup>e</sup> cycle <sup>3</sup>	45,9	48,7	47,6	47,2
<b>Sexe et cycle scolaire</b>				
Filles 1 <sup>er</sup> cycle <sup>2</sup>	44,0	42,5	43,1	44,9
Filles 2 <sup>e</sup> cycle <sup>3</sup>	44,3	45,0	44,7	40,8
Garçons 1 <sup>er</sup> cycle <sup>2</sup>	55,1	50,7	52,5	53,5
Garçons 2 <sup>e</sup> cycle <sup>3</sup>	47,4	52,8	50,6	53,6

Notes : Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5%.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5%.

<sup>1</sup> Entre trois et quatre portions de produits laitiers en moyenne par jour.

<sup>2</sup> 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire.

<sup>3</sup> 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

## La prise du déjeuner

La littérature scientifique démontre l'importance du déjeuner pour les enfants et les adolescents en pleine croissance. Il est reconnu que les élèves qui se présentent à jeun en classe sont moins performants et que leurs capacités de concentration et d'apprentissage s'en trouvent diminuées (Camirand, Blanchet et Pica, 2012; Extensio, 2012).

Des études ont aussi mis en évidence le fait que les adolescents qui prennent l'habitude de déjeuner ont une alimentation plus saine et plus variée. Le fait de prendre un déjeuner nutritif permettrait également de contrôler les problèmes de poids chez les adolescents. En effet, ceux qui déjeunent sont moins portés à prendre des collations spontanées riches en sucre et en gras (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

Les résultats montrent qu'environ trois élèves des écoles secondaires lanaudoises sur cinq ont, au cours de la dernière semaine d'école, mangé ou bu tous les matins avant de commencer leurs cours. Ce pourcentage équivaut à 16 300 élèves, soit 6 500 pour le RLS de Lanaudière-Nord et 9 800 pour celui du RLS de Lanaudière-Sud. Aucune différence statistique ne départage les proportions des deux territoires de RLS entre eux, ni avec celle du reste du Québec, et ce, peu importe le sexe et le cycle scolaire.

Au Québec, les garçons s'avèrent plus susceptibles que les filles à prendre chaque jour un déjeuner le matin avant d'aller à leurs cours. Dans Lanaudière et ses deux territoires de RLS, les résultats vont dans le même sens. Les proportions d'élèves prenant chaque jour un repas matinal avant d'aller en classe ne varient pas selon le niveau et le cycle scolaires, et ce, peu importe le territoire.

La seule différence qui ressort concerne les élèves de la 5e secondaire. En effet, les élèves de ce niveau scolaire du RLS de Lanaudière-Nord sont plus susceptibles de manger et de boire chaque matin avant d'aller à leurs cours que ceux fréquentant une école secondaire du territoire du RLS de Lanaudière-Sud.

Au cours de la dernière semaine d'école, environ un élève sur neuf n'a jamais pris un déjeuner le matin avant d'aller à ses cours. Aucun écart significatif ne sépare les proportions obtenues par les élèves des deux territoires de RLS lanaudois entre eux, ni avec celles du reste du Québec (Graphique 2).

Au Québec, les filles s'avèrent être, en proportion, plus nombreuses que les garçons à ne pas manger ou boire le matin avant de commencer les cours. Les résultats de l'EQSJS 2010-2011 dans Lanaudière et pour le RLS de Lanaudière-Sud suivent cette même tendance.

Les proportions d'élèves du secondaire qui au cours de la dernière semaine d'école n'ont jamais pris un déjeuner le matin avant de se présenter à leurs cours ne varient pas selon le niveau et le cycle scolaires, et ce, peu importe le territoire (données non présentées).

**Tableau 3**

**Proportion d'élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les matins avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école selon le sexe et certaines caractéristiques scolaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)**

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Sexes réunis</b>	<b>58,0</b>	<b>60,7</b>	<b>59,6</b>	<b>59,7</b>
Filles	57,1	57,9	57,6	56,6
Garçons	58,0	63,4	61,5	62,8
<b>Niveau scolaire</b>				
1 <sup>re</sup> secondaire	61,8	63,0	62,5	60,4
2 <sup>e</sup> secondaire	53,7	62,5	59,1	57,8
3 <sup>e</sup> secondaire	51,2	61,5	57,0	58,5
4 <sup>e</sup> secondaire	57,9	58,7	58,4	60,2
5 <sup>e</sup> secondaire	69,8	56,7	61,7	62,2
<b>Cycle scolaire</b>				
1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	57,8	62,7	60,7	59,1
2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	58,1	59,2	58,7	60,2
<b>Sexe et cycle scolaire</b>				
Filles 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	56,4	62,2	59,8	55,5
Filles 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	57,6	55,0	56,0	57,3
Garçons 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	59,0	63,1	61,4	62,4
Garçons 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	58,7	63,7	61,6	63,1

Notes : Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

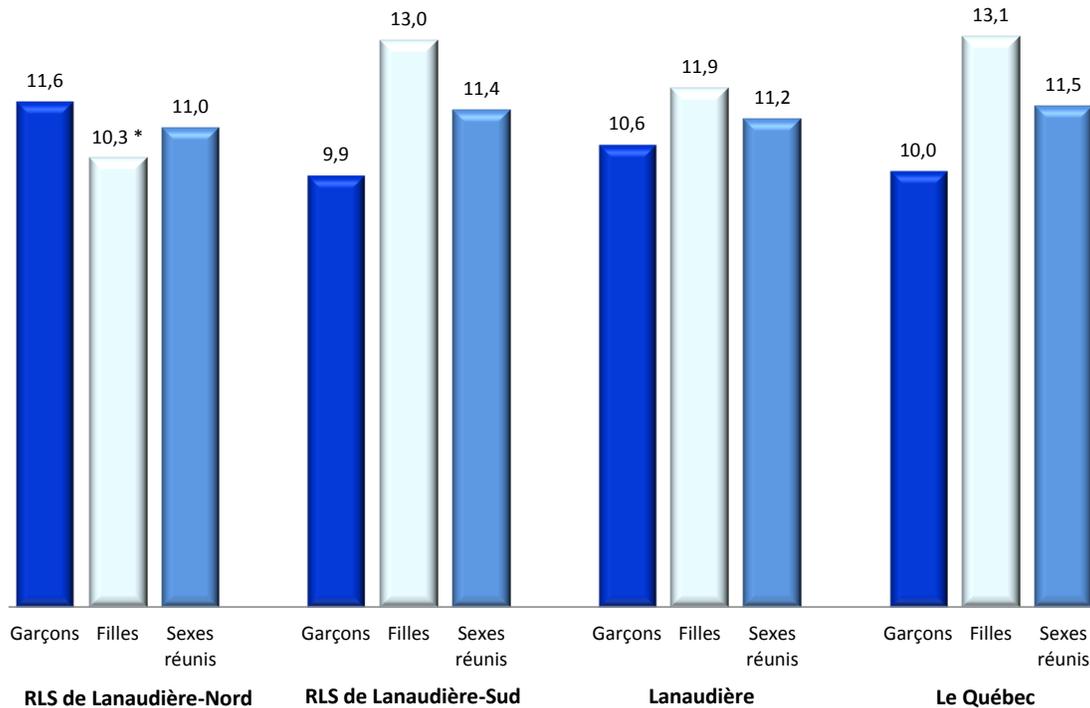
<sup>1</sup> 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire.

<sup>2</sup> 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.  
© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Graphique 2

Proportion d'élèves n'ayant pris aucun déjeuner au cours des cinq jours de la dernière semaine d'école selon le sexe, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.

## La consommation quotidienne d'eau

Dans le cadre d'une saine alimentation, la consommation quotidienne d'eau est primordiale. « Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* recommande de boire de l'eau quotidiennement et régulièrement pour étancher la soif et pour limiter la consommation de boissons sucrées, afin de favoriser une bonne hydratation sans ajouter de calories à l'alimentation » (Camirand, Blanchet et Pica, 2012, p. 72-73).

Un peu plus de neuf élèves des écoles secondaires lanaudoises sur dix consomment chaque jour au moins un verre d'eau, et ce, peu importe le territoire. Au Québec, dans Lanaudière et pour le territoire du RLS de Lanaudière-Nord, les garçons sont plus nombreux, en proportion, que les filles à boire au moins un verre d'eau par jour. Ce constat est vraisemblablement le même pour le territoire du RLS de Lanaudière-Sud, mais il n'est pas confirmé statistiquement.

Le pourcentage d'élèves des écoles secondaires buvant chaque jour au moins un verre d'eau ne varie pas selon le niveau scolaire, ni le cycle, et ce, peu importe le territoire (Tableau 4). Il est important de souligner qu'environ deux élèves lanaudois et québécois sur cinq consomment au moins quatre verres d'eau par jour, et ce, peu importe le territoire. Au Québec comme dans Lanaudière, les garçons sont, en proportion, plus nombreux que les filles à boire quotidiennement de grandes quantités d'eau.

Tableau 4

Proportion d'élèves du secondaire consommant au moins un verre d'eau par jour selon le sexe et certaines caractéristiques scolaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Le Lanaudière	Le Québec
<b>Sexes réunis</b>	92,2	93,7	93,1	93,6
Filles	90,5	92,6	91,7	92,0
Garçons	93,8	94,9	94,4	95,0
<b>Niveau scolaire</b>				
1 <sup>re</sup> secondaire	95,9	92,1	93,9	94,5
2 <sup>e</sup> secondaire	92,1	95,2	94,0	93,3
3 <sup>e</sup> secondaire	88,3 (-)	93,0	91,0	92,7
4 <sup>e</sup> secondaire	91,2 (-)	91,4	91,3 (-)	94,2
5 <sup>e</sup> secondaire	94,3	97,0	96,0 (+)	93,1
<b>Cycle scolaire</b>				
1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	94,0	93,9	93,9	93,9
2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	90,8	93,6	92,5	93,3
<b>Sexe et cycle scolaire</b>				
Filles 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	92,1	93,2	92,7	92,6
Filles 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	89,3	92,2	91,1	91,7
Garçons 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	95,8	94,5	95,0	95,2
Garçons 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	92,3	95,1	93,9	95,0

Notes : Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5%.  
Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5%.

<sup>1</sup> 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire.

<sup>2</sup> 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.  
© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

## Quelques caractéristiques familiales, scolaires, socio-économiques et sanitaires des élèves

Lorsqu'on évoque les habitudes alimentaires favorables à la santé, on fait référence aux comportements relatifs à la consommation quotidienne d'un nombre moyen de portions de fruits et légumes et de produits laitiers recommandé par le GAC. De plus, le fait de prendre un déjeuner tous les matins avant d'aller aux cours ou encore de boire au moins un verre d'eau par jour est à considérer.

Ces habitudes alimentaires favorables à la santé sont associées à plusieurs caractéristiques des milieux familial, scolaire, social, économique et sanitaire de l'élève québécois et lanaudois (Tableaux A1 à A4 en annexe).

Par exemple, les élèves du secondaire dont les parents ont obtenu un diplôme d'études postsecondaires sont plus susceptibles d'adopter des habitudes alimentaires favorables à la santé que ceux dont les parents sont les moins scolarisés. En fait, parmi toutes les habitudes alimentaires favorables à la santé, seule la consommation quotidienne d'au moins un verre d'eau n'est pas liée statistiquement au niveau de la scolarité des parents.

Le statut d'emploi des parents des élèves du secondaire est associé à quelques habitudes alimentaires favorables à la santé. En effet, les élèves dont les deux parents ont un emploi sont plus nombreux, en proportion, que ceux dont les parents n'en ont pas, à consommer quotidiennement le nombre moyen de portions de produits laitiers recommandé par le GAC et à déjeuner tous les matins avant de commencer leurs cours.

Les élèves du secondaire sont plus nombreux, en proportion, à choisir des habitudes alimentaires favorables à la santé lorsqu'ils font partie d'une famille biparentale<sup>7</sup>, qu'ils vivent dans un milieu favorisé ou qu'ils font partie des élèves ayant évalué leurs résultats scolaires comme étant au-dessus de la moyenne<sup>8</sup>. Il en va de même pour les élèves actifs physiquement et pour ceux qui perçoivent positivement leur état de santé.

Il est aussi intéressant de vérifier l'existence d'une relation entre le fait de choisir des habitudes alimentaires favorables à la santé et les comportements et attitudes des élèves du secondaire reliés à leur poids corporel, à leur perception et à leur satisfaction à l'égard de leur apparence. Les résultats québécois et lanaudois de l'EQSJS 2010-2011 révèlent que le statut pondéral des élèves et les actions entreprises concernant leur poids sont associés à l'adoption de la plupart des habitudes alimentaires favorables à la santé. Les élèves ayant un poids normal sont plus nombreux, en proportion, que ceux qui ont un poids insuffisant à consommer quotidiennement un nombre moyen de portions recommandé de fruits et de légumes ou de produits laitiers. Il faut aussi souligner que ces élèves sont également plus susceptibles de prendre un déjeuner tous les matins avant de commencer leurs cours que ceux qui ont un surplus de poids<sup>9</sup>.

Dans la plupart des cas, les élèves qui tentent de perdre du poids sont, en proportion, moins susceptibles de consommer quotidiennement le nombre moyen de portions recommandé de produits laitiers et de déjeuner tous les matins. À l'opposé, ils demeurent plus nombreux, en proportion, que les autres à boire au moins un verre d'eau par jour.

<sup>7</sup> Cette catégorie est comparée à la catégorie « autres » qui regroupe les élèves vivant dans une famille reconstituée, une famille monoparentale, en situation de garde partagée, sous tutorat, en famille ou foyer d'accueil.

<sup>8</sup> Pour prendre connaissance de la signification de l'indice de défavorisation et de ses composantes matérielle et sociale, les lecteurs sont invités à consulter le document intitulé *Localiser la défavorisation-Mieux connaître son milieu. Territoire de référence région de Lanaudière, 2006* (Guillemette, Simoneau et Payette, 2010).

<sup>9</sup> Les élèves ayant un poids normal se démarquent de ceux qui ont un surplus de poids, mais non de ceux qui ont un poids insuffisant. C'est la raison pour laquelle le pourcentage n'est pas mis en grisé dans le tableau A3-suite en annexe.

Les données de l'EQSJS 2010-2011 mettent en évidence une relation entre l'adoption de certaines habitudes alimentaires favorables à la santé et la perception ainsi que la satisfaction des élèves du secondaire à l'égard de leur apparence physique. Sauf à quelques exceptions, les élèves se percevant comme ayant un poids normal sont proportionnellement plus nombreux que ceux qui pensent avoir un excès de poids ou un poids insuffisant à choisir des habitudes alimentaires favorables à la santé. Les élèves du secondaire qui se disent satisfaits de leur silhouette sont aussi plus susceptibles que les autres d'adopter la plupart de ces habitudes alimentaires.

## LES HABITUDES ALIMENTAIRES MOINS FAVORABLES À LA SANTÉ

### La consommation quotidienne de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries

« Dans sa dernière version, publiée en 2007, le GAC recommande aussi de limiter la consommation d'aliments et de boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel, tels que les grignotines sucrées (chocolat, bonbons, etc.), les grignotines salées (croustilles, nachos, maïs soufflé, etc.), les boissons sucrées (boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportifs et énergisantes et boissons sucrées chaudes ou froides) et la malbouffe provenant de la restauration rapide (frites, poutine, pogo, hot dog, poulet frit, etc.) » (Camirand, Blanchet et Pica, 2012, p. 73). Ces aliments et ces boissons doivent être considérés comme étant des aliments d'exception (Dufour-Bouchard et autres, 2010).

L'augmentation de la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité dans la population, et en particulier chez les jeunes, est préoccupante. Ces problèmes sont souvent associés à des habitudes alimentaires moins favorables à la santé et à la faible pratique de l'activité physique. Les recherches ont mis en évidence le fait que « la surconsommation de boissons sucrées serait associée à l'obésité chez les jeunes » (Camirand, Blanchet et Pica, 2012, p. 73).

Les résultats de l'EQSJS 2010-2011 montrent que dans Lanaudière, un peu plus d'un élève lanaudois sur trois consomme au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries. Ce pourcentage correspond à environ 9 600 élèves dont 4 400 proviennent d'écoles secondaires du territoire de RLS de Lanaudière-Nord et 5 200 de celles du RLS de Lanaudière-Sud. Le pourcentage lanaudois s'avère supérieur à celui du reste du Québec, principalement en raison de la prévalence plus forte parmi les élèves du RLS de Lanaudière-Nord. Cette proportion, qui frôle 40 % des élèves, reste aussi supérieure à celle du RLS de Lanaudière-Sud.

Au Québec, dans Lanaudière et pour le RLS de Lanaudière-Sud, les garçons demeurent plus nombreux, en proportion, que les filles à consommer chaque jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries. Pour le territoire de RLS de Lanaudière-Nord, la tendance demeure similaire, mais sans être confirmée statistiquement.

Les garçons et les filles des écoles secondaires du RLS de Lanaudière-Nord se démarquent de ceux et celles du reste du Québec par des pourcentages supérieurs de consommateurs de ces produits alimentaires. Les filles du Nord de Lanaudière se distinguent aussi de celles du Sud par un pourcentage plus élevé.

Dans Lanaudière et ses deux territoires de RLS, la proportion d'élèves consommant au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries ne varie pas selon le cycle scolaire. Par contre au Québec, celle-ci s'abaisse entre les cycles scolaires, et ce, principalement en raison d'une diminution plus marquée chez les filles.

**Tableau 5**  
Proportion d'élèves du secondaire consommant au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries selon le sexe et certaines caractéristiques scolaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Sexes réunis</b>	<b>39,5 (+)</b>	<b>32,2</b>	<b>35,2 (+)</b>	<b>30,7</b>
Filles	37,5 (+)	27,9	31,8 (+)	26,5
Garçons	41,5 (+)	36,5	38,5 (+)	34,8
<b>Niveau scolaire</b>				
1 <sup>e</sup> secondaire	39,4	36,4	37,7 (+)	30,5
2 <sup>e</sup> secondaire	40,1	28,7	33,1	33,8
3 <sup>e</sup> secondaire	49,1 (+)	31,7	39,3 (+)	31,0
4 <sup>e</sup> secondaire	36,9	32,6	34,2	31,2
5 <sup>e</sup> secondaire	26,4	32,7	30,3	26,0
<b>Cycle scolaire</b>				
1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	39,7 (+)	32,1	35,2	32,2
2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	39,4 (+)	32,3	35,1 (+)	29,6
<b>Sexe et cycle scolaire</b>				
Filles 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	39,1	27,1	32,1	28,5
Filles 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	36,4 (+)	28,4	31,5 (+)	25,1
Garçons 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	40,3	36,5	38,1	35,7
Garçons 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	42,4 (+)	36,5	38,9 (+)	34,1

Notes : Les pourcentages marqués par un "+" ou un "-" sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

<sup>1</sup> 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire.

<sup>2</sup> 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

La comparaison des données lanauoises avec celles du reste du Québec fait ressortir quelques différences. Celles-ci concernent les élèves du 2<sup>e</sup> cycle qui obtiennent un pourcentage plus élevé, et ce, aussi bien chez les filles que chez les garçons. Cette situation est vraisemblablement occasionnée par la prévalence plus forte de cette habitude alimentaire peu favorable à la santé parmi les élèves du 2<sup>e</sup> cycle du territoire du RLS de Lanaudière-Nord. Il faut aussi souligner que ce pourcentage d'élèves du territoire de RLS de Lanaudière-Nord surpasse celui de Lanaudière-Sud.

## La consommation de boissons sucrées selon le type

Les boissons les plus populaires auprès des élèves du secondaire sont les boissons aux fruits. Dans Lanaudière, un peu plus d'un élève sur cinq boit au moins une fois par jour des boissons aux fruits. Pour la région et sa partie Nord, la proportion de consommateurs quotidiens de ce type de boissons surpasse celle du reste du Québec chez les filles et chez les garçons.

Au Québec, les garçons sont plus nombreux, en proportion, que les filles à prendre quotidiennement des boissons aux fruits. Dans Lanaudière et ses deux territoires de RLS, les différences entre les sexes ne sont pas confirmées d'un point de vue statistique, bien que les résultats suivent une tendance similaire.

Viennent ensuite, par ordre d'importance relative, les boissons gazeuses. Autour d'un élève du secondaire sur dix dans Lanaudière et au Québec en boit au moins une fois par jour. Cette prévalence se situe à près d'un élève sur sept pour le territoire du RLS de Lanaudière-Nord comparativement à un élève sur quatorze pour celui de Lanaudière-Sud. Ce pourcentage de consommateurs quotidiens de boissons gazeuses pour le Nord de Lanaudière surpasse ceux du Sud et du reste du Québec. Peu importe le territoire, les garçons s'avèrent être plus nombreux, en proportion, que les filles à boire au moins une fois par jour des boissons gazeuses. Les filles et les garçons du Nord de Lanaudière se démarquent d'ailleurs de ceux du Sud par des proportions plus élevées.

Environ 3 % des élèves lanauois et québécois consomment au moins une fois par jour des boissons pour sportifs (*Gatorade*, *Powerade*, etc.). Le pourcentage de consommateurs quotidiens reste encore une fois supérieur chez les garçons et ce, peu importe le territoire.

Environ 2 % des élèves des écoles secondaires lanauoises déclarent consommer des boissons énergisantes au moins une fois par jour. Ce pourcentage, équivalent à celui du reste du Québec, permet d'estimer à environ 500 le nombre d'élèves qui pourraient être concernés dans Lanaudière. Au Québec et dans Lanaudière, les garçons s'avèrent être plus nombreux, en proportion, que les filles à en consommer.

Tableau 6

Proportion d'élèves du secondaire consommant au moins une fois par jour des boissons aux fruits, des boissons gazeuses, des boissons pour sportifs, des boissons énergisantes, des grignotines ou des sucreries selon le sexe, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Boissons aux fruits</b>				
<b>Sexes réunis</b>	<b>23,2 (+)</b>	<b>19,8</b>	<b>21,2 (+)</b>	<b>17,9</b>
Filles	22,1 (+)	19,1	20,4 (+)	16,3
Garçons	24,1 (+)	20,4	21,9 (+)	19,3
<b>Boissons gazeuses</b>				
<b>Sexes réunis</b>	<b>15,1 (+)</b>	<b>7,3</b>	<b>10,4</b>	<b>9,8</b>
Filles	12,1 *	4,5 *	7,5	7,2
Garçons	17,9 (+)	10,1 *	13,3	12,4
<b>Boissons pour sportifs</b>				
<b>Sexes réunis</b>	<b>3,9 *</b>	<b>2,6 *</b>	<b>3,2</b>	<b>3,3</b>
Filles	1,2 **	1,4 **	1,3 **	1,1
Garçons	6,6 *	3,9 *	5,0	5,4
<b>Boissons énergisantes</b>				
<b>Sexes réunis</b>	<b>2,8 *</b>	<b>1,1 **</b>	<b>1,8 *</b>	<b>1,5</b>
Filles	np	np	0,8 **	0,8
Garçons	np	np	2,8 *	2,2
<b>Grignotines</b>				
<b>Sexes réunis</b>	<b>13,7 (+)</b>	<b>9,5</b>	<b>11,2 (+)</b>	<b>9,2</b>
Filles	12,4 * (+)	6,6 *	8,9	7,4
Garçons	15,0 (+)	12,3	13,4 (+)	11,0
<b>Sucreries</b>				
<b>Sexes réunis</b>	<b>12,8</b>	<b>9,2</b>	<b>10,7</b>	<b>10,1</b>
Filles	13,0	7,4	9,6	9,8
Garçons	12,7	11,1	11,7	10,4

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

np : Donnée non présentée en raison du petit nombre de répondants.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.

### La consommation quotidienne de grignotines ou de sucreries

Un élève Lanaudois sur neuf consomme chaque jour des grignotines, soit une proportion supérieure à celle du reste du Québec. Cette situation concerne plus particulièrement les élèves des écoles secondaires du territoire de RLS de Lanaudière-Nord. En effet, les filles, aussi bien que les garçons, se démarquent avec des pourcentages de consommateurs quotidiens de grignotines supérieurs à ceux de leurs homologues du reste du Québec. Les garçons restent, en proportion, plus nombreux que les filles à consommer quotidiennement ces produits. Le pourcentage des filles consommatrices quotidiennes de grignotines de ce territoire s'avère être supérieur à celui des filles du RLS de Lanaudière-Sud (Tableau 6).

Quant à la consommation quotidienne de sucreries, elle concerne environ un élève sur neuf. Cette prévalence est équivalente à celle du reste du Québec et elle ne varie pas non plus d'un territoire de RLS à l'autre. Notons que les garçons du territoire de RLS de Lanaudière-Sud sont proportionnellement plus nombreux que les filles à consommer tous les jours des sucreries.

### La fréquence de consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte

Les frites, la poutine, les hamburgers, la pizza, les pizzas-pochettes, les ailes de poulet, le poulet frit, les hot-dogs et les pogos font partie des aliments à faible valeur nutritive et riches en calories offerts dans les restaurants-minute et les casse-croûte. Ces aliments sont généralement qualifiés de « malbouffe ». La consommation de ces aliments est associée à des prévalences plus élevées d'obésité, un problème de santé relié étroitement au diabète, aux maladies cardiovasculaires et à certains types de cancer (ASPQ, 2011; OMS, 2003).

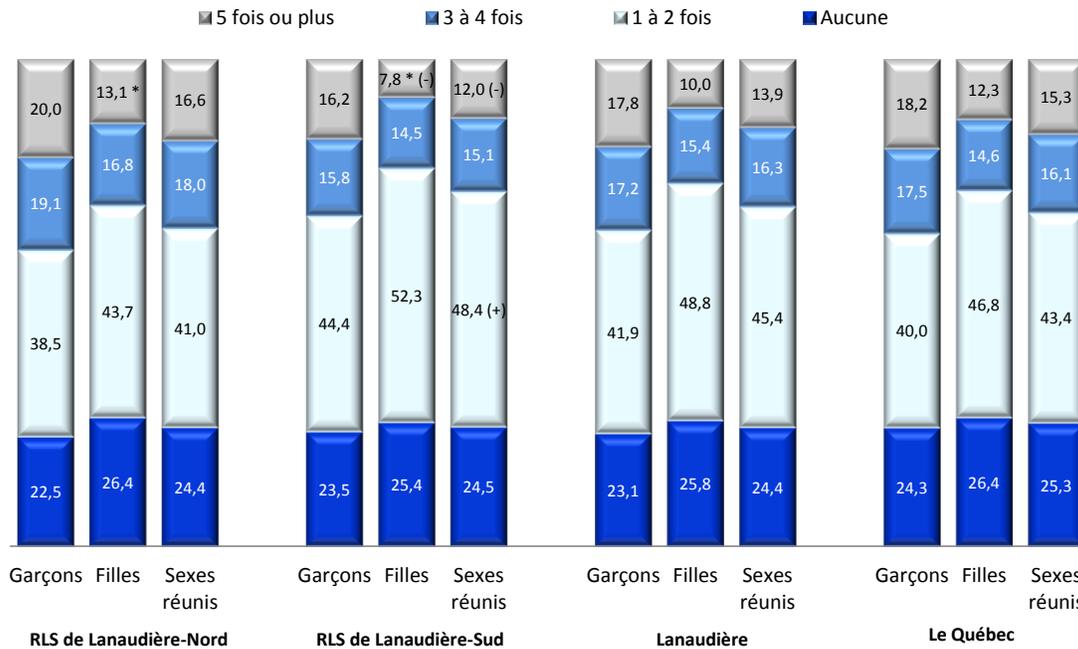
De surcroît, une étude récente de l'Institut national de santé publique du Québec a révélé qu'un pourcentage important d'écoles publiques québécoises étaient situées à moins de quinze minutes de marche des commerces de restauration rapide et de dépanneurs (Robitaille, Bergeron et Lasnier, 2009). Une autre recherche a soulevé le fait que ces commerces sont relativement plus présents lorsque l'école est située dans les milieux défavorisés comparativement à ceux plus favorisés (Camirand, Blanchet et Pica, 2012). La relative proximité de ces commerces aux abords des écoles secondaires pourrait être associée à une consommation accrue de ces aliments parmi les élèves du secondaire.

Dans Lanaudière, les trois quarts des élèves ont consommé de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école. Ce pourcentage représente 20 700 élèves des écoles secondaires, soit 8 500 pour le territoire du RLS de Lanaudière-Nord et 12 200 pour celui de Lanaudière-Sud (Graphique 3).

Peu importe le repas concerné ou le moment de la journée, environ trois élèves sur dix au Québec et dans Lanaudière en ont consommé à trois reprises ou plus au cours de la dernière semaine d'école.

Des différences entre les garçons et les filles selon la fréquence de consommation sont aussi détectées au Québec. Les garçons sont, en proportion, plus nombreux que les filles à avoir consommé de la malbouffe dans un restaurant-minute à au moins trois reprises au cours de la dernière semaine d'école.

**Graphique 3**  
Répartition des élèves du secondaire ayant consommé de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école selon la fréquence de consommation et le sexe, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.  
Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou par un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %. La somme des pourcentages arrondis peut ne pas totaliser 100 %.  
Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.

La comparaison territoriale des résultats met en évidence quelques écarts significatifs. Environ la moitié des élèves des écoles secondaires du territoire de RLS de Lanaudière-Sud a adopté cette habitude alimentaire moins favorable à la santé une à deux fois au cours de la dernière semaine d'école. Ces élèves sont, en proportion, plus nombreux que ceux du reste du Québec et du Nord de Lanaudière à avoir consommé moins souvent (une à deux fois) de la malbouffe au cours de la dernière semaine d'école.

Dans Lanaudière et au Québec, environ un élève sur sept a mangé à au moins cinq reprises de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école. Pour le territoire de RLS de Lanaudière-Sud, environ un élève sur huit a adopté cette habitude alimentaire, ce qui représente un pourcentage plus faible que celui du reste du Québec.

Peu importe le territoire, les garçons sont plus susceptibles que les filles à avoir eu une consommation élevée (cinq fois ou plus) de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école. Une seule différence avec le reste du Québec ressort et elle concerne les filles du territoire de RLS de Lanaudière-Sud. Ces dernières sont beaucoup moins nombreuses, en proportion, à avoir consommé à cinq reprises ou plus de la malbouffe au cours de la dernière semaine d'école (Tableau 7).

Les pourcentages d'élèves lanaudois et québécois ayant eu une consommation élevée de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école ne varient pas selon le cycle scolaire, et ce, peu importe le territoire. La comparaison territoriale des résultats de l'EQSJS 2010-2011 permet cependant de mettre en évidence quelques écarts significatifs. Ainsi, les élèves du 2<sup>e</sup> cycle du territoire de RLS de Lanaudière-Sud se démarquent de ceux du reste du Québec par une proportion plus faible d'élèves ayant consommé à cette fréquence de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école. Ce pourcentage se différencie aussi de celui des élèves du même cycle du territoire de RLS de Lanaudière-Nord.

Tableau 7

Proportion d'élèves du secondaire ayant consommé cinq fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école selon le sexe et le cycle scolaire, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Sexes réunis</b>	<b>16,6</b>	<b>12,0 (-)</b>	<b>13,9</b>	<b>15,3</b>
Filles	13,1 *	7,8 *(-)	10,0	12,3
Garçons	20,0	16,2	17,8	18,2
<b>Cycle scolaire</b>				
1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	15,4	13,4 *	14,2	16,4
2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	17,6	11,0 (-)	16,8	14,5
<b>Sexe et cycle scolaire</b>				
Filles 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	12,0 *	8,6 *	10,1	13,6
Filles 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	14,0 *	7,3 *	9,9 *	11,4
Garçons 1 <sup>er</sup> cycle <sup>1</sup>	18,5	17,7 **	18,0 *	18,9
Garçons 2 <sup>e</sup> cycle <sup>2</sup>	21,3	15,1	17,6	17,7

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Notes : Les pourcentages marqués par un " + " ou un " - " sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012.

## Quelques caractéristiques familiales, scolaires, socioéconomiques et sanitaires des élèves

Les habitudes moins favorables à la santé sont étroitement associées aux caractéristiques familiales, scolaires, sociales, économiques et sanitaires des élèves québécois et lanaudois. Ainsi, ceux dont les parents n'ont pas obtenu un diplôme d'études secondaires ou qui n'ont pas d'emploi et ceux faisant partie d'une famille autre que biparentale sont proportionnellement plus nombreux à adopter ces habitudes alimentaires (Tableaux A5 et A6 en annexe).

Il en va de même pour les élèves qui vivent dans un milieu défavorisé, qui estiment avoir des résultats scolaires inférieurs à la moyenne ou qui jugent négativement leur état de santé. Par contre, les résultats de l'EQSJS 2010-2011 ne permettent pas de mettre en évidence des associations statistiques entre l'adoption de ces habitudes et le statut pondéral des élèves des écoles secondaires.

Le fait de choisir des habitudes alimentaires moins favorables à la santé est étroitement lié à l'évaluation de leur apparence par les élèves des écoles secondaires lanaudoises et québécoises. Ceux qui se jugent en excès de poids sont plus susceptibles que les autres (poids normal ou insuffisant) de consommer quotidiennement des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries et d'avoir une consommation élevée de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école.

L'adoption d'habitudes alimentaires moins saines est également associée aux actions entreprises par les élèves des écoles secondaires concernant leur poids. Ainsi, ceux qui essaient de perdre du poids, qui le font en diminuant le sucre et le gras ou qui ont recours à des produits, services et moyens amaigrissants sont aussi plus susceptibles de consommer quotidiennement des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries. Par contre, les élèves qui cherchent à gagner du poids sont plus nombreux, en proportion, à avoir de moins bonnes habitudes alimentaires.

Il est aussi intéressant de souligner que les élèves qui déclarent consommer quotidiennement des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries sont plus nombreux, en proportion, à avoir eu une consommation élevée de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école.

## DISCUSSION ET PISTES D'ACTION

L'adolescence est une période cruciale pour la croissance et le développement d'habitudes alimentaires favorables à la santé. Une saine alimentation favorise « une meilleure santé et une meilleure image de soi en plus de contribuer positivement au développement physique et intellectuel » (Camirand, Blanchet et Pica, 2012, p. 72). Les saines habitudes développées durant l'enfance et maintenues à l'adolescence, puis à l'âge adulte, réduisent le risque de développer des maladies chroniques. « En consommant les quantités et les groupes d'aliments suggérés par le GAC, il est possible de combler ses besoins en vitamines, en minéraux et autres éléments nutritifs essentiels. De plus, le fait de suivre les recommandations du GAC permet de prévenir l'apparition de nombreuses maladies reliées à l'alimentation » (Camirand, Blanchet et Pica, 2012, p. 89).

La littérature scientifique a montré que la consommation de fruits et de légumes permet de réduire les décès causés par les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux d'environ 20 % et d'au moins 30 % ceux occasionnés par les cancers et le diabète (Lemire et Garand, 2010). Le fait de prendre les quantités recommandées quotidiennement par le GAC permet aussi de contrôler le poids corporel (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

Le GAC suggère de choisir les fruits et les légumes entiers plutôt que les jus de fruits. Ces derniers peuvent contribuer à augmenter de manière marquée les glucides et les calories pour ceux qui en prennent en grande quantité. D'ailleurs, des liens ont été démontrés entre la consommation élevée de jus de fruits purs à 100 % et l'augmentation du poids corporel chez les adolescents présentant un surplus de poids ou qui sont obèses (Camirand, Blanchet et Pica, 2012). De plus, les recherches montrent que les fibres alimentaires ne sont pas consommées en assez grandes quantités chez les jeunes québécois (Bédard et autres, 2008). Or, les légumes et les fruits entiers en sont une bonne source et les jus de fruits en contiennent très peu.

Les produits laitiers comptent parmi les sources les plus importantes de calcium et de vitamine D dans l'alimentation des adolescents (Camirand, Blanchet et Pica, 2012). Il est donc essentiel à cette période de la vie de consommer en quantité suffisante des produits laitiers comme le lait, le fromage et le yogourt. Bon nombre d'études ont aussi mis en évidence les bienfaits d'un bon déjeuner avant d'aller en classe et la contribution importante de ce premier repas aux apports nutritionnels quotidiens (Bédard et autres, 2010).

Les caractéristiques familiales, scolaires, socioéconomiques et sanitaires des élèves sont liées aux habitudes alimentaires. Les différences culturelles, c'est-à-dire celles qui ont trait aux connaissances liées à l'alimentation et aux habiletés culinaires peuvent aussi varier d'un milieu socioéconomique à l'autre. Celles-ci peuvent jouer un rôle, ce qui est loin d'être négligeable. La littérature scientifique rappelle que dans les pays occidentaux, les personnes qui font partie de groupes plus favorisés ont souvent une meilleure alimentation et elles consomment une plus grande variété d'aliments sains et de bonne qualité que les personnes plus défavorisées (Camirand, Blanchet et Pica, 2012). L'accès aux produits frais et de qualité se module aussi selon l'appartenance ou non à un milieu socioéconomique plus favorisé. Les gens les plus avantagés ont plus facilement accès à un approvisionnement régulier de légumes et de fruits frais et de grande qualité. Ils disposent aussi de plus de capacités financières et de moyens de transport pour favoriser leur accès à des fruits et légumes frais en toute saison. De plus, le coût plus élevé des produits alimentaires de qualité demeure aussi un frein pour les personnes et les familles à faible revenu.

Ces constats illustrent le fait que les concepts d'alimentation pour les riches et d'alimentation pour les plus pauvres, sont loin d'être déconnectés de la réalité d'un nombre non négligeable de familles ayant des adolescents fréquentant une école secondaire dans Lanaudière. C'est pourquoi, il est important de continuer à améliorer les conditions socioéconomiques des personnes vivant dans des milieux plus défavorisés matériellement et socialement par les politiques publiques de lutte à la pauvreté et de redistribution de la richesse. Celles-ci sont cruciales pour lutter contre les inégalités sociales de santé qui persistent.

Il importe aussi de retenir que la bonne performance scolaire ainsi que la perception positive de son état de santé, le maintien d'un poids normal, l'évaluation favorable de son apparence et la satisfaction à l'égard de sa silhouette sont aussi des attitudes et des comportements associés à l'adoption d'habitudes alimentaires favorables à la santé. Par contre, dans la plupart des cas, les élèves du secondaire qui cherchent à perdre du poids sont moins susceptibles de consommer le nombre quotidien recommandé de portions de produits laitiers et à avoir déjeuné tous les matins au cours de la dernière semaine d'école.

## Les résultats de l'EQSJS 2010-2011 montrent que dans Lanaudière :

- Le tiers des élèves consomment le nombre moyen de portions de fruits et légumes suggéré par le GAC.
- Le quart des élèves du secondaire boivent trois portions ou plus par jour de jus de fruits purs à 100 %.
- La moitié des élèves des écoles secondaires consomme la quantité moyenne quotidienne de produits laitiers que recommande le GAC. C'est le cas d'un garçon sur deux et de deux filles sur cinq.
- Environ trois élèves des écoles secondaires sur cinq déjeunent tous les matins avant d'aller en classe. Les garçons ont tendance à être, en proportion, plus nombreux à le faire.
- Environ un élève sur neuf n'a pas déjeuné au cours des cinq jours de la dernière semaine d'école.
- Environ deux élèves sur cinq consomment quotidiennement quatre verres d'eau ou plus et près de 10 % ne consomment pas au moins un verre d'eau par jour.
- Les élèves du secondaire qui font partie des groupes moins favorisés ou qui vivent dans des familles autres que biparentales sont moins nombreux, en proportion, à avoir une alimentation qui correspond aux recommandations du GAC ou à avoir déjeuné tous les matins au cours de la dernière semaine.
- Les élèves ayant un poids normal et ceux qui sont actifs physiquement sont plus nombreux, en proportion, à adopter la plupart des habitudes alimentaires favorables à la santé.
- Les élèves du secondaire qui cherchent à perdre du poids sont moins susceptibles de consommer quotidiennement le nombre de portions recommandé de produits laitiers et de déjeuner tous les matins au cours d'une semaine normale d'école.
- Un peu plus d'un élève des écoles secondaires sur trois consomme au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries. Ce pourcentage surpasse celui du reste du Québec, en particulier pour les élèves du RLS de Lanaudière-Nord.
- Environ un élève sur sept a mangé à au moins cinq reprises un repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte au cours des cinq derniers jours d'école, et ce, peu importe le moment de la journée.
- Les élèves qui se disent satisfaits de leur silhouette sont plus susceptibles d'adopter la plupart des habitudes alimentaires favorables à la santé.
- Les élèves dont les parents ont un statut socioéconomique moins élevé (scolarité plus faible des parents ou absence d'emploi pour les deux parents), ceux faisant partie d'une famille autre que biparentale ou qui vivent dans un milieu défavorisé socialement et matériellement sont aussi plus susceptibles d'adopter des habitudes alimentaires moins favorables à la santé comme la consommation quotidienne de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries et la consommation élevée de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte.
- Les jeunes qui estiment avoir des résultats scolaires inférieurs à la moyenne ou qui jugent négativement leur état de santé sont aussi plus susceptibles d'adopter des habitudes alimentaires moins favorables à la santé. Il en va de même pour ceux qui se voient en excès de poids.
- Quelques différences significatives caractérisent les deux territoires de RLS lanaudois :
  - ✓ Les pourcentages de consommation quotidienne de diverses boissons sucrées comme les boissons aux fruits, les boissons gazeuses et les grignotines s'avèrent supérieurs à ceux du reste du Québec pour les élèves du RLS de Lanaudière-Nord.
  - ✓ Quant à la consommation élevée de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école, elle est beaucoup moins répandue parmi les élèves du RLS de Lanaudière-Sud qu'elle ne l'est pour ceux du reste du Québec, et ce, en particulier chez les filles.
- Il y a parfois des écarts significatifs entre les garçons et les filles :
  - ✓ Les filles ont tendance à être moins nombreuses, en proportion, que les garçons à déjeuner et à prendre suffisamment de produits laitiers chaque jour.
  - ✓ Les garçons sont plus nombreux, en proportion, que les filles à consommer par jour au moins cinq portions de jus de fruits purs à 100 % et à boire au moins quatre verres d'eau.
  - ✓ Les garçons sont plus susceptibles que les filles de consommer au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries. Ils s'avèrent plus nombreux, en proportion, à consommer quotidiennement des boissons aux fruits, des boissons gazeuses, des boissons pour sportifs ou des boissons énergisantes.
  - ✓ Les filles sont moins susceptibles que les garçons à consommer au moins cinq fois par semaine des repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte.

## Pistes d'action

Les écrits scientifiques montrent que l'alimentation des adolescents est influencée par plusieurs facteurs qui caractérisent leurs environnements familial, socioéconomique et scolaire. « La disponibilité des divers types d'aliments à la maison, qu'ils soient sains ou non, le contexte familial lors des repas ainsi que les connaissances, les perceptions et les attitudes des parents en matière de saine alimentation sont autant de facteurs qui influencent les habitudes alimentaires des jeunes. La perte de compétences culinaires ou le manque de temps pour cuisiner à la maison et préparer les repas ou les lunchs pour l'école pourraient aussi expliquer, du moins en partie, la moins bonne qualité de l'alimentation des jeunes » (Camirand, Blanchet et Pica, 2012, p. 91). Il ne faut pas négliger non plus l'influence des amis et des pairs, ainsi que l'offre alimentaire disponible, qui pourraient jouer aussi un rôle dans le choix d'habitudes alimentaires (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

Il importe donc de mettre en place différentes stratégies afin de favoriser une saine alimentation auprès de cette clientèle. Selon la Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé (Dufour-Bouchard et autres, 2010), tous les aliments ont leur place. Toutefois, l'offre alimentaire doit être adaptée à la mission du milieu. Une école, par sa mission éducative, se doit de donner l'exemple en offrant au quotidien des aliments qui ont une valeur nutritive élevée et, de façon exceptionnelle, des aliments à valeur nutritive faible.

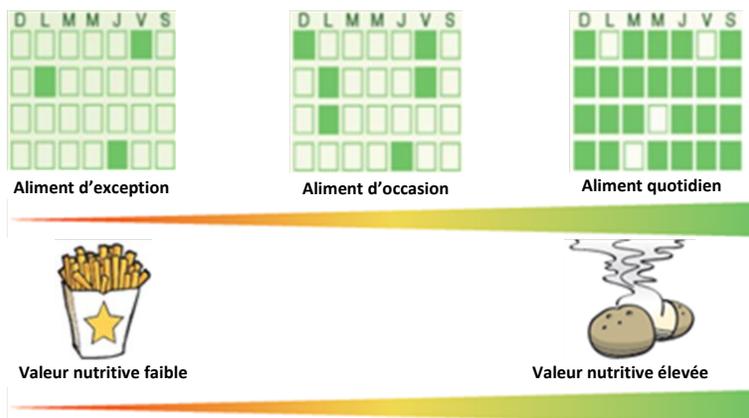
### La vision de la saine alimentation

La *Vision de la saine alimentation* a pour but de faciliter la création d'environnements alimentaires favorables à la santé. Elle s'adresse à tous ceux qui façonnent ou influencent l'offre alimentaire au Québec (Dufour-Bouchard et autres, 2010).

### Définition de la saine alimentation

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective (Dufour-Bouchard et autres, 2010).

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception, de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion ou d'exception pourra varier (Dufour-Bouchard et autres, 2010).



Voici quelques pistes d'action pour les milieux scolaire, municipal et communautaire qui pourraient être mises en place dans les prochaines années<sup>10</sup>.

### Milieu scolaire

- Favoriser l'accessibilité aux fruits et aux légumes ainsi qu'au lait et ses substituts.
- Poursuivre la mise en œuvre de politiques alimentaires :
  - ✓ Limiter l'offre de boissons sucrées à l'école, que ce soit des boissons à saveur de fruits, des boissons gazeuses, pour sportifs ou énergisantes;
  - ✓ Faire en sorte que l'eau soit facilement accessible et que l'habitude de boire de l'eau soit valorisée;
  - ✓ Établir un partenariat pour le renforcement de la politique alimentaire dans les autres milieux de vie des jeunes.
- Faire connaître la politique alimentaire aux jeunes, aux parents et au personnel scolaire et les associer à sa mise en œuvre :
  - ✓ En collaboration avec le service de cafétéria, impliquer les adolescents dans le choix et la promotion des menus et des mets qui correspondent aux goûts des jeunes, tout en étant abordables et de bonne valeur nutritive. Ainsi, les menus risquent de répondre davantage à leurs goûts.
- Assurer une cohérence entre l'offre alimentaire à l'école et les activités éducatives portant sur les saines habitudes de vie réalisées auprès des élèves lors des campagnes de financement, des événements spéciaux, des voyages, des sorties, etc.
- Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables à une prise de repas agréable.
- Proposer des interventions éducatives qui permettent de développer une image de soi positive (par exemple, le programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*), le savoir-faire alimentaire et culinaire (par exemple : information sur la nutrition, dégustations et préparation de recettes).



Le programme **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** regroupe plusieurs activités destinées aux intervenants du milieu communautaire ainsi que des réseaux scolaires et de la santé qui visent à promouvoir l'adoption d'attitudes et de comportements sains à l'égard du poids, de l'alimentation et de l'activité physique chez les adolescents. Il favorise une image corporelle positive et contribue à prévenir les problèmes de poids en ciblant à la fois les jeunes, leur environnement et les adultes qui les entourent.

Pour en savoir davantage, visitez le [www.biendanssapeau.ca](http://www.biendanssapeau.ca)

<sup>10</sup> Les pistes d'action suggérées dans les parties milieux scolaire, municipal et communautaire s'inspirent de celles présentées dans le document de Palluy et autres, 2010.

## Milieux municipal et communautaire

- Bonifier l'offre alimentaire dans les milieux fréquentés par les jeunes (parcs, maisons de jeunes, arénas), afin de s'assurer que les aliments de valeur nutritive élevée (exemple : fruits, compote de fruits, yogourt, bâtonnets de fromage, etc.) soient disponibles.
- S'assurer que les aliments de haute valeur nutritive aient des prix compétitifs face aux aliments de faible valeur nutritive.
- Limiter l'offre de boissons sucrées, que ce soit des boissons à saveur de fruits, des boissons gazeuses, pour sportifs ou énergisantes.
- Faire en sorte que l'eau soit facilement accessible partout et en tout temps.
- Les actions de promotion d'une saine alimentation doivent tenir compte des groupes défavorisés et l'accessibilité plus grande pour ces personnes et ces groupes doit être privilégiée.
- Favoriser l'accessibilité aux fruits et aux légumes grâce :
  - ✓ Aux jardins communautaires;
  - ✓ Au programme *Bonne Boîte Bonne Bouffe* (BBBB). Dans Lanaudière, les familles à faible revenu ou à revenu modeste ont ainsi un accès accru à des boîtes de fruits et de légumes frais et de qualité à prix modique.
- Mettre en place des cuisines collectives ou autres services aux jeunes et à leur famille (banques alimentaires, groupes d'achat, ateliers de cuisine, etc.).
- Limiter l'installation de dépanneurs et d'établissements de restauration rapide autour des écoles secondaires.
- Contribuer à élaborer des politiques familiales et socioéconomiques plus équitables favorisant l'accès au logement et à l'alimentation saine, de même qu'à l'emploi, et ce, pour lutter contre les inégalités sociales et de santé.

## CONCLUSION

À la lumière des constats qui précèdent, il est clair qu'il faut poursuivre les interventions favorisant la saine alimentation, mais il ne faut plus miser uniquement sur l'éducation sanitaire<sup>11</sup> des individus. Pour agir efficacement et amener un changement effectif en ce qui concerne les habitudes alimentaires, il faut intervenir sur les comportements individuels tout en instaurant un environnement et des conditions de vie qui favorisent l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Dans Lanaudière, la création du *Plateau lanaudois intersectoriel*, en 2008, réunissant les représentants de différents ministères et plusieurs partenaires, permet d'arrimer et de mieux coordonner les actions favorisant le développement d'environnements favorables à l'adoption et au maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif. De plus, la concertation au niveau local autour des plans d'action soutenus par Québec en forme favorise la mise en place d'actions concertées en saine alimentation.

Les milieux scolaire et municipal bénéficient du soutien des intervenants en promotion des saines habitudes de vie des centres de santé et de services sociaux (CSSS) de la région, pour la mise en place de plusieurs mesures, telles que la mise en œuvre des politiques alimentaires, l'amélioration de l'offre alimentaire dans les installations sportives et de loisirs, la mise en place de jardins communautaires, le déploiement du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*, etc.

Il faut souhaiter que les actions menées dans Lanaudière permettront de hausser, parmi les élèves des écoles secondaires, le nombre d'élèves qui font le choix d'habitudes alimentaires favorables à la santé et, en contrepartie, de rendre exceptionnel le recours à la malbouffe ou aux boissons sucrées, aux grignotines ou aux sucreries.

<sup>11</sup> L'éducation sanitaire vise à faire adopter des attitudes et des comportements favorables au maintien et au développement de la santé chez les personnes, les groupes d'individus et les populations (Legendre, 1993).

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LANAUDIÈRE (ASSSL). *Lanaudière sous enquête - mise à jour 2009-2010. Lanaudière et le Québec comparés en 2009-2010*, tableau de bord présenté dans le Système Lanaudois d'Information et d'Analyse (SYLIA), Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2012 (site Web consulté en 2013 : [www.agencelanaudiere.gc.ca](http://www.agencelanaudiere.gc.ca)).

ASSOCIATION DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (ASPQ). *La zone-école et l'alimentation : des pistes d'action pour le monde municipal*, Montréal, Association de santé publique du Québec et Réseau québécois de villes et villages en santé, 2011, 30 p.

BARALDI, Rosanna, Jean-François CARDIN et Valeriu DUMITRU. L'embonpoint et l'obésité chez les jeunes québécois de 12 à 17 ans. Que révèlent les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes? *Zoom Santé*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Direction Santé Québec, collection Santé et bien-être, juin 2007, p. 6-9.

BÉDARD, Brigitte, Lise DUBOIS. Rosanna BARALDI et autres. *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition (2004)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2008, 97 p.

BÉDARD, Brigitte, Lise DUBOIS, Rosanna BARALDI, Nathalie PLANTE, Robert COURTEMANCHE et Maxime BOUCHER. *Les jeunes québécois à table : regard sur les repas et collations. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Nutrition (2004)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2010, 60 p.

BERGERON, Pascale et Stephan REYBURN. *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, Direction du développement des individus et des communautés, 2010, 98 p.

BERTRAND, Lise, Brigitte LACHANCE, Claudette LAVALLÉE et Michèle HOULE-NADEAU. « Conclusion générale » dans *l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois. Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, juin 2004, p. 121-129.

CAMIRAND, Hélène, Carole BLANCHET et Lucille PICA. « Habitudes alimentaires » dans *l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2012, p. 69-94.

DUFOUR-BOUCHARD, Andrée-Ann, Rana FARAH, Hélène GAGNON, Brigitte LACHANCE, Dominique LESAGE, Lyne MONGEAU et Martine PAGEAU. *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des Communications, 2010, 6 p.

EXTENSO. *Déjeuner pour mieux apprendre*, Montréal, Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, 2012 (site Web consulté en septembre 2013 : [www.extenso.org](http://www.extenso.org)).

GUILLEMETTE, André, Marie-Eve SIMONEAU et Josée PAYETTE. *Localiser la défavorisation. Mieux connaître son milieu. Territoire de référence, région de Lanaudière*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2010, 28 p.

INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (ISQ), en collaboration avec l'INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Guide spécifique des aspects méthodologiques des données d'enquêtes sociosanitaires du Plan commun de surveillance - Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*, Québec, Gouvernement du Québec, 2012, 100 p.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Fiche-indicateur : Proportion des élèves du secondaire consommant au moins un verre d'eau par jour (EQSJS)*, Québec, Infocentre de santé publique, INSPQ, 2012a, 8 p.

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC (INSPQ). *Fiche-indicateur : Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence de consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte, le midi au cours de la dernière semaine d'école (EQSJS)*, Québec, Infocentre de santé publique, INSPQ, octobre 2012b, 10 p.

LACHANCE, Brigitte, Martine PAGEAU et Sylvie ROY. *Investir pour l'avenir. Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention de problèmes reliés au poids 2006-2012*, Québec, ministère de la santé et des Services sociaux, Direction des communications, 2006, 50 p.

LAMONTAGNE, Patricia, et Denis HAMEL. *Le poids corporel des enfants et des adolescents du Québec, 1978 à 2005*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2009, 55 p.

LEGENDRE, Renald. *Dictionnaire actuel de l'éducation, 2<sup>e</sup> édition*, Montréal, Guérin Éditeur.

LEMIRE, Louise, et Christine GARAND (coll.). *Les facteurs de risque associés aux maladies chroniques, Les maladies chroniques dans Lanaudière*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2010, 40 p.

LEMIRE, Louise, et Geneviève MARQUIS (coll.). *De saines habitudes de vie pour les jeunes lanauois : un gage de leur santé*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2011, 17 p.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*. Document rédigé avec Québec en forme et l'Institut national de santé publique du Québec, Québec, Gouvernement du Québec, 2012, 24 p.

MONTPETIT, Christiane, et Mathieu ROY. *Le point sur...! l'effet de quartier. L'obésité*, Montréal, Centre de recherche Léa Roback, Centre de recherche sur les inégalités sociales de santé de Montréal, numéro 2, 2007, 12 p.

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS). *Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale*, Genève, OMS, Série de rapports techniques, n° 894, 2003, 300 p.

PALLUY, Jézabelle, Lyne ARCAND, Charles CHOINIÈRE, Catherine MARTIN, Marie-Claude ROBERGE, Daniel CÔTÉ (coll.), Sylvie LÉVESQUE (coll.) et Sabine ROUSSEAU (coll.). *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse et recommandations. Fiche : Saines habitudes de vie : alimentation : jeunes du secondaire*, Montréal, Institut national de santé publique du Québec, 2010, p. 19-51.

PAQUETTE, Laurie. *Habitudes alimentaires des jeunes lavallois du secondaire, Sélections Santé Laval*, vol. 9, n° 10, 2012, 2 p.

PICA, Lucille, Issouf TRAORÉ, Francine BERNÈCHE, Patrick LAPRISE, Linda CAZALE, Hélène CAMIRAND, Mikaël BERTHELOT, Nathalie PLANTE et autres. *L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2012, 258 p.

ROBITAILLE, Éric, Pascale BERGERON et Benoît LASNIER. *Analyse géographique de l'accessibilité des restaurants-minute et des dépanneurs autour des écoles publiques québécoises*, Montréal, Institut national de santé publique du Québec, 2009, 24 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Ottawa, version résumée, 2007, 6 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien (2007)*, ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs. (Site Web consulté le 17 avril 2013 : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/ressource-ressource-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/ressource-ressource-fra.php))

## ANNEXE

**Tableau A1**  
Proportion d'élèves du secondaire consommant en moyenne par jour le nombre de portions<sup>1</sup> de fruits et de légumes recommandé par le *Guide alimentaire canadien* selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Plus haut niveau de scolarité des parents</b>				
Inférieur au DES	21,6 **	27,3 *	24,2 *	26,3
DES	22,4	23,8	23,1	26,9
Études postsecondaires	33,4	34,7	34,2	35,1
<b>Situation familiale de l'élève</b>				
Biparentale	29,8	33,8	32,2	34,0
Autres	30,6	30,1	30,3	31,1
<b>Statut d'emploi des parents</b>				
Deux parents en emploi	29,3	30,9	30,3	33,2
Un parent en emploi	30,5	31,3	30,9	31,5
Aucun parent en emploi	35,1 **	54,2 *	44,7	32,1
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>				
Très favorisé	31,7	38,1	34,8	36,1
Très défavorisé	31,1	29,6	29,9	30,3
<b>Autoévaluation de la performance scolaire</b>				
Sous la moyenne	30,8	37,0	34,4	28,0
Dans la moyenne	29,0	28,6	28,8	30,5
Au-dessus de la moyenne	31,5	34,7	33,5	37,3
<b>Perception de l'état de santé</b>				
Excellente, très bonne ou bonne	30,8	32,4	31,8	33,3
Passable ou mauvaise	13,9 **	26,3 **	21,4 **	22,9
<b>Statut pondéral</b>				
Poids insuffisant	35,9	38,0	37,2	32,1
Poids normal	29,5	32,0	31,0	34,0
Embonpoint	28,0 *	29,1 *	28,7	30,0
Obésité	23,1 *	40,0 *	33,3 *	28,1
<b>Satisfaction de son apparence</b>				
Satisfait de sa silhouette	33,2	35,6	34,6	35,5
Désir d'une plus petite silhouette	25,0	29,2	27,6	29,2
Désir d'une plus grosse silhouette	28,1	28,3	28,2	31,8
<b>Niveau d'activité physique de loisir</b>				
Actif	49,0	52,0	50,7	47,3
Sédentaire	23,9	23,1	23,5	24,6
<b>Actions prises concernant le poids au cours des 6 derniers mois</b>				
Essaie de perdre du poids	26,8	31,8	29,8	31,0
Essaie de maintenir son poids	30,3	32,8	31,7	34,9
Essaie de gagner du poids	35,4	35,1	35,2	32,8
Ne fait rien concernant son poids	30,2	30,8	30,5	32,1

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

<sup>1</sup> Entre six et huit portions en moyenne par jour selon le sexe et le groupe d'âge.

DES : Diplôme d'études secondaires.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Tableau A2

Proportion d'élèves du secondaire consommant en moyenne le nombre de portions<sup>1</sup> de produits laitiers recommandé quotidiennement par le *Guide alimentaire canadien* selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Plus haut niveau de scolarité des parents</b>				
Inférieur au DES	35,0 *	46,8	40,3	39,5
DES	43,8	39,4	41,5	45,1
Études postsecondaires	50,6	50,9	50,8	49,9
<b>Situation familiale de l'élève</b>				
Biparentale	51,8	51,0	51,3	49,7
Autres	42,5	43,4	43,0	45,4
<b>Statut d'emploi des parents</b>				
Deux parents en emploi	50,3	48,5	49,1	49,7
Un parent en emploi	44,4	50,2	47,4	44,8
Aucun parent en emploi	29,8 **	53,7 *	41,8 *	39,9
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>				
Très favorisé	50,6	53,9	52,2	51,8
Très défavorisé	49,1	42,6	44,6	43,0
<b>Autoévaluation de la performance scolaire</b>				
Sous la moyenne	43,1	42,8	42,9	44,8
Dans la moyenne	50,2	44,0	46,6	45,7
Au-dessus de la moyenne	46,0	54,4	51,2	52,0
<b>Perception de l'état de santé</b>				
Excellente, très bonne ou bonne	48,0	48,7	48,4	48,5
Passable ou mauvaise	36,6 *	29,8 *	32,5 *	37,4

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

<sup>1</sup> Entre trois et quatre portions en moyenne par jour.

DES : Diplôme d'études secondaires.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Tableau A2 (suite)

Proportion d'élèves du secondaire consommant en moyenne le nombre de portions<sup>1</sup> de produits laitiers recommandé quotidiennement par le *Guide alimentaire canadien* selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Statut pondéral</b>				
Poids insuffisant	39,8	51,4	47,0	43,2
Poids normal	47,1	48,6	48,0	49,3
Embonpoint	54,1	48,6	50,9	50,3
Obésité	48,6	56,2	53,2	49,2
<b>Évaluation de son apparence</b>				
Poids insuffisant	42,2	44,3	43,5	43,0
Poids normal	48,3	48,8	48,6	49,1
Excès de poids	52,9 *	38,3 **	44,8 *	46,8
<b>Satisfaction de son apparence</b>				
Satisfait de sa silhouette	48,3	52,6	50,8	50,8
Désir d'une plus petite silhouette	46,6	43,1	44,4	43,9
Désir d'une plus grosse silhouette	48,6	43,6	45,7	47,8
<b>Niveau d'activité physique de loisir</b>				
Actif	66,1	61,6	63,5	61,4
Sédentaire	40,5	38,1	39,1	38,8
<b>Actions prises concernant le poids au cours des 6 derniers mois</b>				
Essaie de perdre du poids	48,0	43,2	45,1	43,7
Essaie de maintenir son poids	44,0	51,2	48,0	49,6
Essaie de gagner du poids	53,0	50,4	51,4	49,8
Ne fait rien concernant son poids	49,7	47,3	48,2	49,4

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

<sup>1</sup> Entre trois et quatre portions en moyenne par jour.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

**Tableau A3**

Proportion d'élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les matins avant de commencer leur cours durant la dernière semaine d'école selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Plus haut niveau de scolarité des parents</b>				
Inférieur au DES	55,5	47,9	52,1	46,7
DES	51,5	48,4	49,9	54,3
Études postsecondaires	62,8	64,8	64,1	62,7
<b>Situation familiale de l'élève</b>				
Biparentale	60,2	64,4	62,8	63,0
Autres	55,2	55,0	55,1	54,4
<b>Statut d'emploi des parents</b>				
Deux parents en emploi	61,0	62,7	62,1	61,6
Un parent en emploi	56,6	56,8	56,7	58,3
Aucun parent en emploi	48,8 *	51,2 *	49,9	48,5
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>				
Très favorisé	59,7	60,5	61,8	65,5
Très défavorisé	55,2	60,3	55,9	52,0
<b>Autoévaluation de la performance scolaire</b>				
Sous la moyenne	47,3	48,6	48,1	47,0
Dans la moyenne	52,7	57,5	55,4	55,8
Au-dessus de la moyenne	70,0	68,8	69,3	68,7
<b>Perception de l'état de santé</b>				
Excellente, très bonne ou bonne	58,4	61,5	60,2	60,5
Passable ou mauvaise	45,8 *	35,3 **	39,5 *	41,4

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

DES : Diplôme d'études secondaires.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Tableau A3 (suite)

Proportion d'élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les matins avant de commencer leur cours durant la dernière semaine d'école selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et Le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Statut pondéral</b>				
Poids insuffisant	60,2	59,9	60,0	61,5
Poids normal	59,9	61,8	61,1	61,8
Surplus de poids	52,1	56,8	54,9	56,2
<b>Évaluation de son apparence</b>				
Poids insuffisant	60,4	65,4	63,4	61,2
Poids normal	58,1	60,0	59,2	59,7
Excès de poids	38,7 **	55,6 *	48,1 *	50,1
<b>Satisfaction de son apparence</b>				
Satisfait de sa silhouette	60,1	63,2	61,9	62,1
Insatisfait de sa silhouette	55,2	57,9	56,9	57,4
<b>Niveau d'activité physique de loisir</b>				
Actif	60,1	74,3	68,1	67,7
Peu ou très peu actif, sédentaire	55,3	55,1	55,2	64,4
<b>Actions prises concernant le poids au cours des 6 derniers mois</b>				
Essaie de perdre du poids	48,6	52,2	50,7	51,4
Essaie de maintenir son poids	55,9	65,3	61,1	60,7
Essaie de gagner du poids	60,5	60,2	60,3	63,1
Ne fait rien concernant son poids	66,9	62,6	64,3	64,5

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

**Tableau A4**  
**Proportion d'élèves du secondaire consommant au moins un verre d'eau par jour selon certaines variables socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)**

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Plus haut niveau de scolarité des parents</b>				
Inférieur au DES	89,5	94,7	91,9	92,2
DES	93,1	93,4	93,2	93,5
Études postsecondaires	91,6	93,9	93,1	93,9
<b>Situation familiale de l'élève</b>				
Biparentale	94,1	94,7	94,4	94,3
Autre	90,1	92,3	91,4	92,4
<b>Statut d'emploi des parents</b>				
Deux parents en emploi	91,8	94,3	93,4	93,9
Un parent en emploi	93,9	92,8	93,2	93,5
Aucun parent en emploi	93,7	95,8	94,7	92,8
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>				
Très favorisé	93,5	95,6	94,0	94,7
Très défavorisé	91,5	95,0	93,3	92,4
<b>Autoévaluation de la performance scolaire</b>				
Sous la moyenne	88,2	91,0	89,8	91,0
Dans la moyenne	92,1	94,1	93,3	93,9
Au-dessus de la moyenne	94,3	94,3	94,3	94,0
<b>Consommation d'au moins une sorte de boisson sucrée, une fois par jour ou plus</b>				
Oui	90,3	91,9	91,1	90,9
Non	93,1	94,3	93,9	94,5
<b>Statut pondéral</b>				
Poids insuffisant	89,0	93,0	91,5	90,2
Poids normal	92,8	93,5	93,2	93,5
Embonpoint	92,3	95,7	94,2	95,8
Obésité	np	np	94,7	95,6
<b>Niveau d'activité physique de loisir</b>				
Actif	np	np	95,8	96,7
Sédentaire	90,5	90,8	90,6	90,2
<b>Actions prises concernant le poids au cours des 6 derniers mois</b>				
Essaie de perdre du poids	90,2	93,8	92,4	95,4
Essaie de maintenir son poids	95,2	94,8	95,0	93,9
Essaie de gagner du poids	90,7	95,7	93,8	92,5
Ne fait rien concernant son poids	90,7	92,1	91,5	92,1

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

DES : Diplôme d'études secondaires.

np : Données non présentées en raison du petit nombre de répondants.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Tableau A5

Proportion d'élèves du secondaire consommant au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Plus haut niveau de scolarité des parents</b>				
Inférieur au DES	49,6	45,5 *	47,8	44,3
DES	45,1	39,2	42,1	38,7
Études postsecondaires	34,7	28,7	31,0	27,0
<b>Statut d'emploi des parents</b>				
Deux parents en emploi	36,8	30,8	33,0	28,9
Un parent en emploi	43,0	34,6	38,6	31,5
Aucun parent en emploi	48,9 *	37,0 **	42,9	39,1
<b>Situation familiale de l'élève</b>				
Biparentale	37,8	31,8	34,2	29,1
Autres	41,8	32,8	36,7	33,3
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>				
Très favorisé	35,2	31,8	31,4	24,9
Très défavorisé	40,6	36,1	39,5	37,5
<b>Autoévaluation de la performance scolaire</b>				
Sous la moyenne	44,7	41,5	42,9	40,0
Dans la moyenne	41,7	32,4	36,4	33,0
Au-dessus de la moyenne	34,3	28,5	30,7	24,7
<b>Perception de l'état de santé</b>				
Excellente, très bonne ou bonne	38,6	31,7	34,5	30,2
Passable ou mauvaise	65,7 *	48,2 *	55,1	41,3

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

DES : Diplôme d'études secondaires.

Sources : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMII), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

Tableau A5 (suite)

Proportion d'élèves du secondaire consommant au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Statut pondéral</b>				
Poids insuffisant	37,1	34,0	35,2	32,2
Poids normal	40,0	32,5	35,6	29,6
Embonpoint	37,5	27,5 *	31,8	30,2
Obésité	39,3 *	31,6	34,7 *	30,9
<b>Évaluation de son apparence</b>				
Poids insuffisant	36,0	27,4	30,8	31,2
Poids normal	39,5	32,7	35,5	30,4
Excès de poids	65,1 *	41,5 **	52,0 *	37,6
<b>Niveau d'activité physique de loisir</b>				
Actif	47,9	40,6	43,8	32,8
Sédentaire	42,6	33,9	37,7	35,2
<b>Consommation quotidienne du nombre moyen de portions de fruits et de légumes recommandé par le GAC</b>				
Oui	40,8	34,7	37,1	31,5
Non	38,8	30,7	34,1	30,1
<b>Actions prises concernant le poids au cours des six derniers mois</b>				
Essaie de perdre du poids	39,1	26,6	31,6	28,0
Essaie de contrôler son poids	37,5	30,0	33,3	28,1
Essaie de gagner du poids	48,1	42,7	44,5	39,4
Ne fait rien concernant son poids	39,4	34,3	36,3	32,2
<b>A tenté de perdre du poids en diminuant le sucre et le gras</b>				
Oui	35,1	27,4	30,5	25,7
Non	45,3	38,2	41,1	37,6
<b>PSMA</b>				
Oui	42,1	33,0	36,8	31,4
Non	33,7	29,9	31,4	28,4

\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5 %.

GAC : Guide alimentaire canadien.

PSMA : Produits, services et moyens amaigrissants.

Source : Fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

Tableau A6

Proportion d'élèves du secondaire ayant consommé cinq fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école selon certaines caractéristiques scolaires, socioéconomiques et sanitaires, territoires de RLS, Lanaudière et le Québec, 2010-2011 (%)

	RLS de Lanaudière- Nord	RLS de Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Plus haut niveau de scolarité des parents</b>				
Inférieur au DES	18,0 **	21,9 **	19,8 *	25,5
DES	19,6	13,7 *	16,6	19,4
Études postsecondaires	14,3	11,0	12,2	13,0
<b>Situation familiale de l'élève</b>				
Biparentale	15,3	10,1	13,8	13,8
Autres	18,4	14,6	17,7	17,7
<b>Statut d'emploi des parents</b>				
Deux parents en emploi	14,9	10,9	12,4	13,7
Un parent en emploi	20,6	12,6 *	16,4	17,1
Aucun parent en emploi	22,1 **	13,1 **	17,5 **	20,0
<b>Indice de défavorisation matérielle et sociale</b>				
Très favorisé	np	np	13,0	10,9
Très défavorisé	np	np	15,9	21,2
<b>Autoévaluation de la performance scolaire</b>				
Sous la moyenne	27,5	21,2 *	23,7	23,4
Dans la moyenne	17,3	13,1	14,9	16,9
Au-dessus de la moyenne	11,4 *	7,5 *	9,0	10,6
<b>Perception de l'état de santé</b>				
Excellente, très bonne ou bonne	16,2	12,0	13,7	14,8
Passable ou mauvaise	28,5 **	9,4 **	17,1 **	24,3
<b>Consommation de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries au moins une fois par jour</b>				
Oui	26,4	21,6	23,8	26,8
Non	10,2	7,3	8,4	10,1
<b>Évaluation de son apparence</b>				
Poids insuffisant	16,4 *	7,9 *	11,3 *	14,4
Poids normal	16,9	12,4	14,3	15,2
Excès de poids	9,6 **	24,7 **	18,1 **	22,2
<b>Actions prises concernant le poids au cours des 6 derniers mois</b>				
Essaie de perdre du poids	8,2	12,5 **	10,8 *	14,2
Essaie de maintenir son poids	17,2	9,2 *	12,7	13,8
Essaie de gagner du poids	24,7	19,9	21,8	23,8
Ne fait rien concernant son poids	19,8	11,6	14,8	14,4
<b>A tenté de perdre du poids en diminuant le sucre et le gras</b>				
Oui	11,4	10,3	10,7	12,6
Non	23,4	13,9	17,8	18,8
<b>PSMA</b>				
Oui	18,2	13,2	15,2	16,5
Non	12,3 *	8,4 *	10,0	11,5

\* Coefficient de variation supérieur à 15% et inférieur ou égal à 25%. La valeur doit être interprétée avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25%. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Note : Les pourcentages relatifs à une même variable inscrits dans une cellule grisée sont significativement différents à l'intérieur d'un même territoire, au seuil de 5%.

DES : Diplôme d'études secondaires.

PSMA : Produits, services et moyens amaigrissants.

np : Données non présentées en raison du petit nombre de répondants.

Sources : Fichier maître de l'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance produit par l'Infocentre de santé publique à l'Institut national de santé publique du Québec, octobre 2012 et décembre 2012. Mise à jour de l'indicateur le 23 octobre 2012 et le 17 décembre 2013.

© GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, 2012. Fichier masqué contre l'identification involontaire (FMI), Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011.

**Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Lanaudière**

**Québec** 