

ON SURVEILLE POUR VOUS

Bulletin d'information lanauchois

NOVEMBRE 2011 | NUMÉRO 6

Les comportements liés au mode de vie des 12-17 ans

Les habitudes de vie

Adopter de saines habitudes de vie joue un rôle très important sur la santé des individus, jeunes comme adultes. Le choix de comportements et de certaines habitudes de vie ont des impacts directs sur la qualité de vie et l'espérance de vie en bonne santé.

À partir des données régionales de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)* de 2007-2008, un portrait sommaire des jeunes lanauchois de 12 à 17 ans, de certaines de leurs habitudes de vie et des problèmes relatifs à leur excès de poids peut être tracé.

Parmi ceux-ci, quatre sont examinés plus attentivement, soient les habitudes alimentaires, le tabagisme, la pratique de l'activité physique de loisir et, finalement, le surplus de poids.

Pour estimer le nombre de jeunes lanauchois de 12-17 ans pouvant être affectés par ces habitudes de vie et ces problèmes de poids, nous avons utilisé les prévalences provenant de l'ESCC 2007-2008 et les avons appliquées à la population de 2011.

Selon les projections populationnelles de 2011, Lanaudière dénombre près de 35 800 jeunes âgés de 12-17 ans dont 49 % sont des filles et 51 % des garçons. Ce groupe représente 8 % de la population totale.

Habitudes de vie des jeunes, Lanaudière, 2007-2008 (% et N estimé)

	Prévalence en 2007-2008	Estimation en 2011
	%	N
Habitudes alimentaires (12-17 ans)		
Consommation insuffisante de fruits/légumes	38,1	13 600
Tabagisme actif et passif (12-17 ans)		
Fumeurs	13,8	5 000
Exposition à la fumée de tabac	25,3	9 000
Activités physiques de loisir (12-17 ans)		
Sédentaires	31,3	11 000
20 heures et plus (jeux vidéos, télé, ordinateur..)	56,9	20 400
Surplus de poids (15-17 ans)		
Embonpoint + obésité	16,5	3 300

Les habitudes de vie néfastes à la santé sont étroitement associées au faible statut socioéconomique des individus. De nombreuses études révèlent que des proportions plus élevées de gens pauvres ou faiblement scolarisés adoptent des habitudes de vie pouvant être dommageables à leur santé. Il en va de même pour l'obésité. Ces constats pourraient être également valables chez les jeunes dont les familles sont de niveau socioéconomique plus défavorisé.

Sources : Statistique Canada, ESCC 2007-2008, FMGD, 2009.

INSPQ, Infocentre de santé publique, fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2008, Institut de la statistique du Québec.

Institut de la statistique du Québec, Perspectives démographiques des MRC du Québec, 2006-2031, décembre 2009.

Les habitudes alimentaires

Manger sainement, consommer suffisamment de fruits et de légumes quotidiennement, augmenter l'apport d'aliments faibles en sucre, en sel et en gras saturés sont des comportements et des habitudes de vie pouvant réduire considérablement la prévalence des maladies cardiovasculaires, du cancer et du diabète. De même, une meilleure alimentation pourrait diminuer les problèmes éventuels reliés au surplus de poids.

En 2007-2008, 38 % des Lanaudois de 12-17 ans, soit près de deux jeunes sur cinq, consomment moins de cinq portions de fruits et légumes par jour. Cette proportion nous permet d'estimer qu'en 2011, près de 13 600 adolescents ont une faible consommation quotidienne de fruits et légumes. De plus, on constate que cette faible consommation de fruits et légumes tend à augmenter avec l'âge et semble plus fréquente chez les garçons.

Il importe d'adopter de saines habitudes de vie dès l'enfance ou l'adolescence. Ces comportements acquis très tôt permettent de maintenir un bon état de santé sa vie durant et de vivre plus longtemps.

Activités physiques de loisir

L'activité physique, pratiquée de façon régulière, procure d'énormes bénéfices aux jeunes comme aux adultes. Elle produit des avantages indéniables pour la santé physique et mentale. Elle aide à prévenir l'apparition et la progression de nombreux problèmes de santé et des maladies chroniques.

Malgré tous ces avantages, le tiers des jeunes lanaudois de 12 à 17 ans est considéré inactif physiquement ou sédentaire, ce qui représente en 2011 plus de 11 000 adolescents. Les filles (39 %) sont, en proportion, beaucoup plus nombreuses que les garçons (24 %) à être dans cette situation.

Le temps passé devant les jeux vidéo, l'ordinateur ou la télé est souvent identifié comme un facteur contribuant à la sédentarité. Ces activités sédentaires contribuent également à l'embonpoint et à l'obésité. En 2007-2008, 57 % des jeunes lanaudois consacrent 20 heures ou plus par semaine à ces activités. En 2011, ce pourcentage permet d'estimer à environ 20 400 le nombre de jeunes de 12 à 17 ans qui passent un nombre important d'heures à ces activités.

Pour plus d'information concernant ce bulletin, le lecteur est invité à consulter la présentation réalisée dans le cadre du Colloque lanaudois sur les saines habitudes de vie intitulée : *De saines habitudes de vie pour les jeunes lanaudois : un gage de leur santé* sur le site Web de l'Agence au www.agencelanaudiere.qc.ca sous la rubrique Documentation/Publications/Saines habitudes de vie.

Tabagisme actif et passif

Qu'il soit actif (fumeurs) ou passif (exposition à la fumée secondaire de la cigarette), le tabagisme est une habitude de vie qui entraîne des problèmes de santé très importants pouvant conduire à une mortalité prématurée.

En 2007-2008, 14 % des jeunes lanaudois âgés de 12 à 17 ans fument la cigarette. Appliqué à la population de 2011, cela pourrait représenter 5 000 jeunes, soit environ un adolescent sur sept.

Il faut souligner également qu'en 2007-2008, 25 % des jeunes sont exposés quotidiennement à la fumée de tabac à la maison. On peut donc estimer en 2011 à 9 000 le nombre d'adolescents de 12-17 ans qui sont affectés par le tabagisme passif.

Surplus de poids

Le surplus de poids, que ce soit chez les jeunes ou chez les adultes, a beaucoup augmenté depuis 30 ans. Le surplus de poids comprend les personnes présentant de l'embonpoint de même que celles atteintes d'obésité. En fait, l'obésité chez les jeunes québécois de 2 à 17 ans est passée de 3 % en 1978 à 8 % en 2004 (Lamontagne et Hamel, 2009).

Directement lié à la sédentarité et aux habitudes alimentaires inadéquates, le surplus de poids, en particulier l'obésité, entraîne une multitude de problèmes de santé et réduit aussi l'espérance de vie.

Peu de données sont disponibles en ce qui concerne le surplus de poids chez les jeunes. Cependant, l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2008 chiffre à 17 % l'excès de poids chez les jeunes de 15-17 ans. Selon les effectifs populationnels de 2011, ce pourcentage représente près de 3 300 jeunes lanaudois.

Source : LAMONTAGNE, Patricia, et Denis HAMEL. *Le poids corporel chez les enfants et les adolescents du Québec, de 1978 à 2005*, Montréal, Institut national de santé publique du Québec, 2009, p. 14-17.

Conception et rédaction : Josée Payette
Collaboration : Louise Lemire
Sous la coordination de : Élisabeth Cadieux
Mise en page : Sylvie Harvey

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Quatrième trimestre 2011
ISSN : 1925-783X (PDF)
1925-7848 (en ligne)

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière
Québec

