

LES JEUNES et LES HABITUDES ALIMENTAIRES

chez les ÉLÈVES DU SECONDAIRE de la Capitale-Nationale EQSJS 2022-2023

L'EQSJS : l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire fournit l'information nécessaire à l'exercice de la fonction de surveillance continue de l'état de santé de la population. Ces données recueillies auprès des élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, inscrits au secteur des jeunes, permettent d'orienter la planification des services en matière de saines habitudes de vie et au développement du plein potentiel des jeunes. Elles aident également à soutenir les actions de sensibilisation, de prévention et de réduction des inégalités sociales de santé.

Les habitudes alimentaires : sont une dimension importante de la santé des jeunes puisqu'une alimentation saine, diversifiée et équilibrée favorise un meilleur état de santé (physique et mental) et permet d'acquérir des habitudes alimentaires qui se perpétueront à l'âge adulte (1). Les indicateurs présentés tiennent compte des nouvelles recommandations du Guide alimentaire canadien.

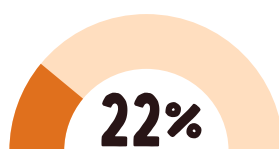
CONSOMMATION QUOTIDIENNE

Tous les jours, les jeunes du secondaire de la Capitale-Nationale :



PLUS DU QUART consomme 5 portions de **FRUITS** et **LÉGUMES**.

⊕ % supérieur au reste du Québec ↓ 34 % en 2010-2011



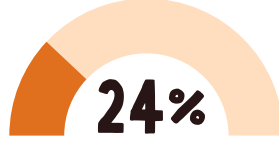
Environ **1** sur **5** consomme, en moyenne, 2 portions ou plus de **LAIT** ou de **BOISSON DE SOYA**.

⊖ % comparable au reste du Québec ↓ 52 % en 2010-2011



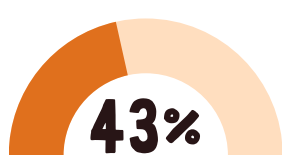
1 sur **5** consomme des aliments à **GRAINS ENTIERS** tous les jours.

⊖ % comparable au reste du Québec



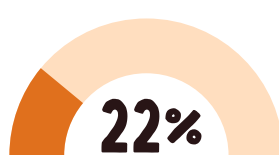
LE QUART consomme des **PROTÉINES VÉGÉTALES**.

⊖ % comparable au reste du Québec



PLUS de **2** sur **5** consomment habituellement **4 VERRES D'EAU** ou plus dans une journée.

⊖ % comparable au reste du Québec ↑ 35 % en 2010-2011

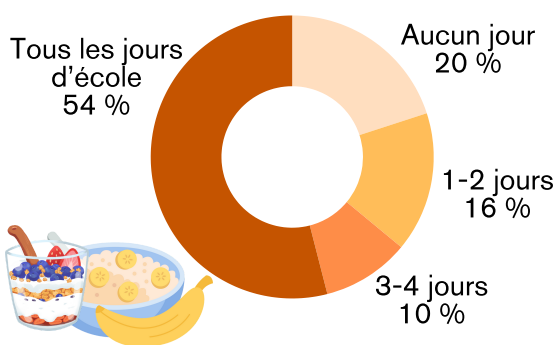


Environ **1** sur **5** consomme au moins une **BOISSON SUCRÉE**, des **GRIGNOTINES** ou des **SUCRERIES**.

⊖ % comparable au reste du Québec ↓ 31 % en 2016-2017

DÉJEUNER ET MALBOUFFE

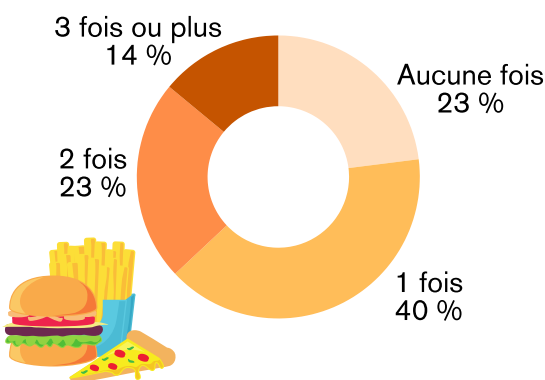
Consommation d'aliments ou de boissons le matin **avant de commencer l'école**



Un peu **PLUS DE LA MOITIÉ** des jeunes a **mangé ou bu** (autre que du café, du thé, de l'eau) quelque chose le matin **tous les jours** avant de commencer leurs cours.

⊕ % supérieur au reste du Québec ↓ 65 % en 2016-2017

Consommation de **malbouffe** au cours de la dernière semaine



Environ le **TROIS QUART** des jeunes a consommé de la malbouffe provenant d'un restaurant ou d'un casse-croûte au moins une fois dans la semaine précédant l'enquête.

⊖ % inférieur au reste du Québec

ENVIRONNEMENT SOCIAL ET TEMPS D'ÉCRAN

Les jeunes qui affichent un **niveau élevé** de **soutien social** dans la famille et de **supervision parentale** et ceux qui passent **moins de 4 heures** par jour devant un écran sont proportionnellement **plus nombreux** à adopter de saines habitudes alimentaires.

INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Les saines habitudes alimentaires sont aussi associées à certaines caractéristiques socioéconomiques. De façon générale, les jeunes qui **adoptent de saines habitudes** alimentaires sont **plus nombreux**, en proportion lorsqu'ils :

- vivent dans une famille biparentale;
- ont au moins un parent ayant fait des études postsecondaires.

Plus particulièrement, la proportion de jeunes qui consomment quotidiennement 5 portions de **fruits et légumes** de même que ceux qui consomment au moins 2 portions de **lait ou de boissons de soya enrichies** est **plus élevée** chez ceux qui se considèrent comme plus à l'aise financièrement que les autres jeunes de leur classe.

LES ACTIONS RÉGIONALES

en **SANTÉ PUBLIQUE**
en lien avec
LES HABITUDES ALIMENTAIRES

PROMOUVOIR L'ACQUISITION ET LE MAINTIEN DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES par la création d'environnements favorables et d'actions éducatives en milieu scolaire

L'environnement scolaire est reconnu pour exercer une influence importante sur les comportements alimentaires des enfants. Voici quelques actions auprès des écoles:

- Mettre en place la campagne de promotion *Les collations pour l'école*. Les outils sont accessibles sur le site du web du CIUSSS de la Capitale-Nationale;
- Favoriser un contexte de repas convivial par l'offre de formations et de mises en situation pour le milieu scolaire;
- Accompagner les milieux scolaires pour améliorer l'offre alimentaire en lien avec la prochaine Politique-cadre révisée : *L'énergie d'apprendre*;
- Soutenir les enseignants en éducation physique et à la santé par des ateliers de transfert de connaissances et le développement d'outils pour une communauté de pratique.

EN MILIEUX DÉFAVORISÉS :

- Favoriser la mise en place des projets *Soupe solidaire*, *Cantine pour tous* et *Ateliers cinq épices en milieu scolaire dans la région*.
 - Piloté par la Tablee des chefs, *Soupe solidaire* offre des soupes aux écoles à partir de récupérations alimentaires;
 - *Cantine pour tous*, permet une offre alimentaire dans les écoles selon les moyens financiers des parents;
 - La mise en place d'*ateliers culinaires 5 épices* a permis le développement des connaissances et des compétences des jeunes en matière de saine alimentation.

Les jeunes qui savent cultiver, préparer et choisir des aliments sains et de qualité sont mieux outillés pour prendre des décisions réfléchies qui ont des impacts positifs sur eux-mêmes, leurs communautés et la planète.



POUR LES ÉCOLES DÉSIRANT DU SOUTIEN POUR CES ACTIONS

contactez la conseillère en promotion et prévention de votre secteur, ou écrivez à l'adresse courriel suivante :
ecole.ensante.ciusscncn@ssss.gouv.qc.ca

LIEN AVEC COMPASS-QUÉBEC

Les données de l'EQSJS apportent un complément d'informations aux données de COMPASS-Québec afin de brosser un portrait global de l'état de santé des élèves du secondaire de la région de la Capitale-Nationale.

Notes :

a) Les données concernent les élèves qui fréquentent une école de la région sociosanitaire de la Capitale-Nationale.

b) Les données présentées sont des estimations et non des valeurs exactes.

c) Les catégories « filles+ » et « garçons+ » font référence au genre de la personne et incluent les personnes cisgenres et transgenres.

Référence :

(1) Institut de statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire Résultats de la troisième édition - 2022-2023

Une production du service Surveillance/vigie de l'équipe Planification, évaluation, surveillance/vigie, administration (PESA), en collaboration avec l'équipe Promotion de la santé et prévention. Direction de santé publique - Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Source : Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), cycle 2022-2023, Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec.