

Sélections Santé Laval

Ce bulletin vise à rendre plus facile l'accès aux données de surveillance de l'état de santé de la population lavalloise.

Habitudes alimentaires des jeunes lavallois du secondaire

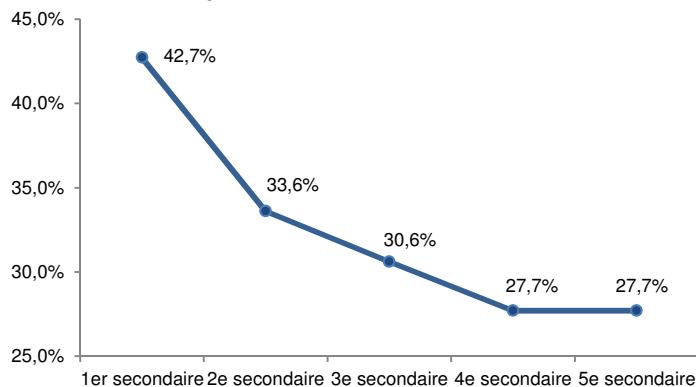
L'adolescence est une période charnière de la vie pendant laquelle les jeunes acquièrent des habitudes alimentaires qui sont susceptibles de subsister à l'âge adulte¹. L'impact en est considérable au regard du développement et de la santé globale de ces adultes en devenir. À ce jour, l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2010-2011* vient combler la lacune des données régionales disponibles sur l'alimentation chez les jeunes de 12 à 17 ans.

Saines habitudes alimentaires - Encore beaucoup de travail

Parmi les saines habitudes alimentaires, on retrouve la consommation de légumes et de fruits, celle de produits laitiers ainsi que l'importance du déjeuner.

Les résultats de l'*EQSJS* montrent qu'à Laval seulement 32,8 % des jeunes du secondaire intègrent à leur alimentation le nombre minimal de portions de légumes et de fruits recommandé quotidiennement par le Guide alimentaire canadien².

Figure 1 : Proportion des élèves du secondaire consommant en général le nombre minimal de portions de légumes et de fruits recommandé quotidiennement par le Guide alimentaire canadien selon le niveau d'études, région de Laval, 2010-2011



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

Par ailleurs, on remarque une diminution significative de cette proportion avec le niveau d'études (Figure 1).

Toutefois, on constate que 51,4 % des élèves lavallois atteignent l'objectif minimal requis pour la prévention des maladies chroniques, correspondant à la consommation d'au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, soit une proportion similaire à celle des Lavallois âgés de 12 ans et plus (51,6 %³).

¹ Camirand, H., C. Blanchet et L. A. Pica (2012). 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, p. 71-96.

² Le Guide alimentaire canadien recommande aux jeunes de 9 à 13 ans de manger six portions de légumes et fruits par jour et aux filles et garçons âgés de 14 à 18 ans d'en consommer, respectivement, 7 et 8.

³ ESCC 2009-2010.

En ce qui concerne la consommation quotidienne de produits laitiers, c'est 52,2 % des garçons et 38,3 % des filles qui suivent les recommandations du Guide alimentaire canadien⁴. Cette faible proportion observée chez les jeunes filles à Laval se démarque significativement de celle enregistrée chez les jeunes québécoises (42,4 %).

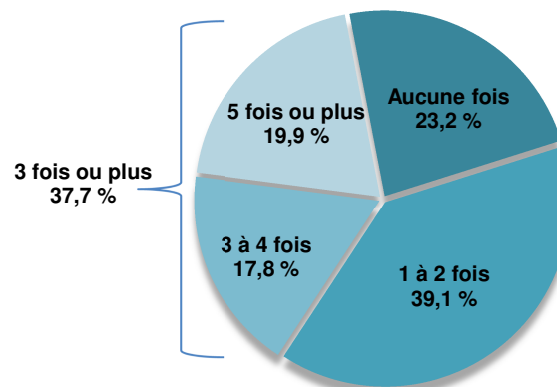
Dans les écoles secondaires à Laval, les garçons (46,3 %) sont significativement plus nombreux à boire quatre verres d'eau ou plus par jour que les filles (34,2 %).

La majorité des élèves lavallois prennent un déjeuner tous les jours d'école, soit 61,2 % des garçons et 50,5 % des filles du secondaire. Malheureusement, les jeunes lavalloises se distinguent encore en affichant une proportion significativement inférieure à celle des jeunes québécoises (56,6%). Cependant, c'est la proportion de 13,5 % de jeunes élèves lavallois qui ne déjeunent jamais les jours d'école et dont la proportion est significativement plus élevée que celle de l'ensemble des élèves québécois (11,5 %) qui doit inquiéter davantage.

Mauvaises habitudes alimentaires très présentes - Attention!

La consommation de malbouffe et de boissons sucrées, grignotines ou sucreries fait partie des habitudes alimentaires malsaines à limiter. Ces aliments, qui sont de faible valeur nutritive, devraient être consommés de façon occasionnelle.

Figure 2 : Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence de consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte, au cours de la dernière semaine d'école, région de Laval, 2010-2011



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

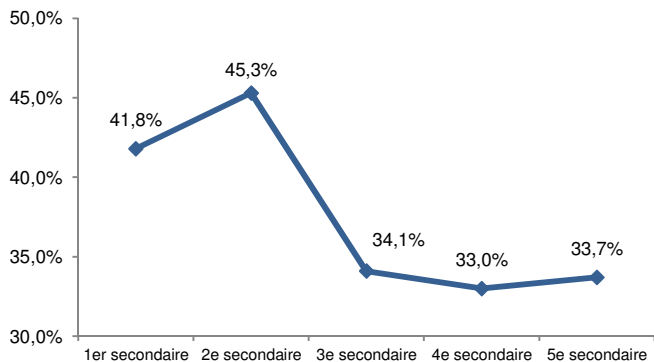
Au cours de la dernière semaine d'école, seulement 23,2 % des élèves lavallois n'avaient pas consommé de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte. Fait alarmant, 21,5 % des garçons et 18,1 % des filles en ont mangé 5 fois ou plus au cours de cette même semaine.

⁴ Le Guide alimentaire canadien recommande aux jeunes de 9 à 18 ans de consommer quotidiennement trois à quatre portions de lait et substituts.

Les jeunes lavalloises se démarquent à nouveau significativement en affichant une proportion nettement supérieure à celle des jeunes filles de l'ensemble de la province (12,3 %).

Si l'on considère la proportion de ceux dont la fréquence de consommation est de 3 fois ou plus, cette proportion grimpe à 37,7 %, tous sexes confondus (Figure 2).

Figure 3 : Proportion des élèves du secondaire consommant 3 fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte, au cours de la dernière semaine d'école selon le niveau d'études, région de Laval, 2010-2011



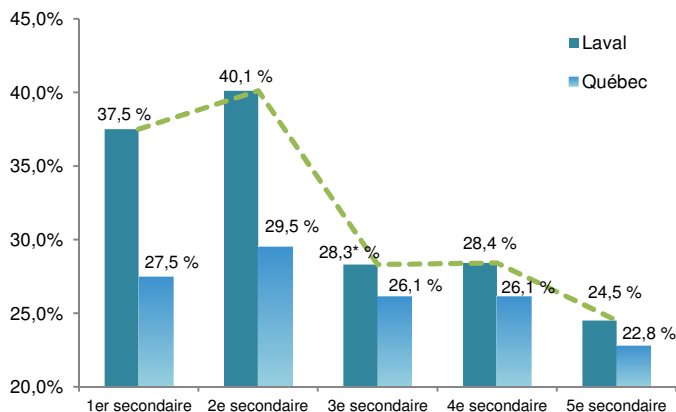
Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011.

Lorsqu'on analyse le phénomène selon le niveau scolaire, il est intéressant de constater que c'est principalement au cours du 1^{er} cycle du secondaire (1^{er} et 2^e secondaire) que les élèves se nourrissent davantage de malbouffe (Figure 3).

À Laval, 33,3 % des garçons du secondaire et 31,8 % des filles consomment sur une base quotidienne au moins une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries. Les jeunes filles des écoles secondaires de Laval se font encore une fois remarquer par une proportion significativement supérieure à celle des jeunes élèves québécoises (26,5 %). Plus précisément, c'est au cours du 1^{er} cycle du secondaire que cette différence devient significative (1^{er} secondaire : 37,5 % Laval comparé à 27,5 % Québec; 2^e secondaire : 40,1 % Laval comparé à 29,5 % Québec).

On observe d'ailleurs une diminution significative de la proportion de lavalloises qui consomment au moins une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries à chaque jour entre le premier et le second cycle du secondaire (Figure 4).

Figure 4 : Proportion des jeunes filles du secondaire consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries selon le niveau d'études, région de Laval et ensemble du Québec, 2010-2011



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur de la proportion doit donc être interprétée avec prudence.
Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011.

De façon générale, ce sont les boissons à saveur de fruits et les boissons gazeuses qui sont les boissons sucrées les plus appréciées chez les jeunes lavalloises. En effet, 20,4 % et 9,5 %, respectivement, des jeunes en consomment au moins une fois par jour.

Bonnes et mauvaises habitudes alimentaires - Un travail d'équipe

L'organisme Québec en forme a mené une enquête sur l'activité physique et la saine alimentation chez les jeunes élèves de 5^e et 6^e année des écoles primaires de Laval. Les résultats obtenus jusqu'à maintenant ont permis non seulement de dresser un portrait de la situation, mais également de formuler plusieurs pistes de réponses. On y apprend que « La malbouffe disponible tout près » est l'obstacle le plus important relié à la consommation de fruits et de légumes⁵ et que « Parce qu'ils aiment ça », « Parce que c'est facile à trouver, il y en a partout » et « Parce que la publicité de ces produits est attirante » sont les principales raisons pour lesquelles les jeunes consomment de la malbouffe⁶.

⁵ Université de Waterloo (2011, septembre). Québec en Forme de 2010-2011, Région de Laval Profil des Jeunes, Waterloo (Ontario) : Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel, p. 1-16.

⁶ Québec en Forme (2012). État de la situation : Collecte d'informations auprès des jeunes 2011-2012. Rapports pour la région de Laval.

En résumé :

- Le tiers des jeunes mange suffisamment de légumes et de fruits. Une proportion qui diminue nettement avec le niveau d'études. Toutefois, la moitié d'entre eux atteint l'objectif minimal des 5 portions par jour.
- Les filles sont moins nombreuses que les garçons à respecter la quantité recommandée de produits laitiers et à boire au moins quatre verres d'eau par jour.
- Un jeune sur huit ne déjeune jamais le matin avant d'aller à l'école.
- Trois élèves sur quatre mangent de la malbouffe au moins une fois par semaine et un jeune sur trois en mange 3 fois ou plus, surtout ceux du 1^{er} cycle du secondaire.
- À Laval, le tiers des jeunes consomme quotidiennement au moins une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries, principalement des boissons à saveur de fruits. Ces aliments sont particulièrement appréciés par les jeunes du 1^{er} cycle du secondaire.



Une publication de la Direction régionale de santé publique

Direction régionale de santé publique : équipe surveillance et évaluation
Rédaction : Laurie Paquette
Dépôt légal : 2e trimestre 2004
Conception : Hélène Major
Abonnements : Helene_Major@ssss.gouv.qc.ca
ISSN 1710-8284 (Imprimé)
ISSN 1710-8292 (En ligne : www.lavalensante.com)