

Les jeunes du secondaire à Laval

Habitudes alimentaires

Données issues de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2022-2023

L'EQSJS en bref...

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire est une enquête à portée provinciale et régionale, menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ). Elle cible les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire, provenant d'écoles publiques et privées, francophones et anglophones. L'enquête se penche sur la santé physique et les habitudes de vie des jeunes, sur leur santé mentale et adaptation sociale. L'édition 2022-2023 est la 3^{ième} édition de l'enquête. Les données pour Laval représentent les élèves fréquentant une école lavalloise, peu importe le lieu de résidence (ISQ, 2024).

Les jeunes et les habitudes alimentaires

Le développement de saines habitudes alimentaires s'amorce dès la petite enfance et continue de se construire tout au long de l'adolescence, pour ensuite influencer durablement les comportements à l'âge adulte (Tarro et al., 2025). Une alimentation équilibrée joue un rôle essentiel dans la vie des jeunes :

- Elle soutient leur croissance physique.
- Elle favorise leur développement cognitif.
- Elle contribue à de meilleurs résultats scolaires et sportifs.
- Elle est associée à une meilleure santé mentale, notamment moins de symptômes dépressifs et de détresse psychologique.
- Elle participe à la réduction du risque de développer certaines maladies chroniques (Santé Canada, 2022 et Tuckey et al., 2025).

L'adoption de saines habitudes alimentaires repose sur des choix d'aliments variés et nutritifs. Notamment, le Guide alimentaire canadien (Santé Canada, 2019) recommande de :

- Manger chaque jour des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés, en favorisant ceux d'origine végétale.
- Faire de l'eau la boisson de choix.
- Limiter les aliments hautement transformés riches en sodium, en sucres et en gras saturés.



Image générée par l'intelligence artificielle.

Prise du déjeuner

Le déjeuner est reconnu comme un repas important. Entre autres, les jeunes qui prennent un déjeuner présentent de meilleures capacités d'attention et de mémoire, ainsi qu'une meilleure performance cognitive, comparativement à ceux qui le sautent (Adolphus et al., 2016). Dans le cadre de l'enquête, la prise du déjeuner est définie comme la consommation d'aliments ou de boissons — à l'exclusion du café, du thé et de l'eau — le matin, avant le début des cours. La question portait sur la semaine précédant l'enquête.

Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence hebdomadaire de la prise du déjeuner, Laval, 2022-2023

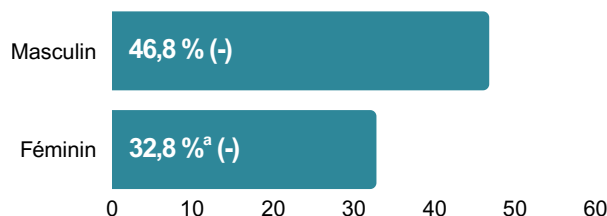


(+)(-): Proportion significativement plus élevée ou plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.

Selon l'enquête de 2022-2023, **40,1 %** des jeunes des écoles lavalloises avaient mangé ou bu tous les matins avant de commencer leurs cours, une proportion plus faible que celle du reste du Québec. À l'inverse, près d'un jeune sur trois (**30,2 %**) avait sauté le déjeuner tous les jours d'école, une donnée plus élevée à Laval que celle du reste du Québec.

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves du secondaire ayant pris un déjeuner tous les jours **selon le genre**, Laval, 2022-2023

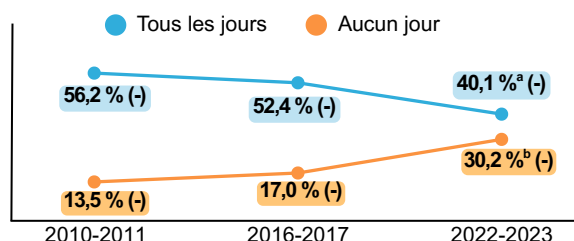


a : Proportion significativement plus faible que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.
(-) : Proportion significativement plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.

La prise quotidienne du déjeuner est plus faible chez les élèves de genre féminin (**32,8 %**) que ceux de genre masculin (**46,8 %**). À l'inverse, les élèves de genre féminin sont proportionnellement plus nombreuses à ne jamais prendre de déjeuner le matin (35,7 % contre 25,3 % pour les garçons) (données non présentées). Quel que soit le genre concerné, la prise quotidienne du déjeuner est plus faible à Laval que dans le reste du Québec. Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire à Laval.

Évolution dans le temps

Proportion des élèves du secondaire ayant pris un déjeuner tous les jours ou aucun jour, Laval, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023



(-) : Proportion significativement plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.
a : Proportion significativement plus faible que 2010-2011 et 2016-2017, au seuil de 5 %.
b : Proportion significativement plus élevée que 2010-2011 et 2016-2017, au seuil de 5 %.

La prise du déjeuner est en diminution dans le temps, la donnée en 2022-2023 étant statistiquement plus faible que celles des deux dernières enquêtes à Laval. Les proportions sont inférieures à Laval par rapport à celles du reste du Québec.

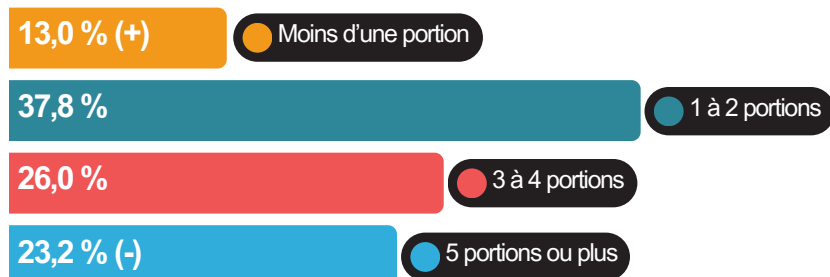
À l'opposé, la proportion de jeunes qui ne prennent jamais de déjeuner a plus que doublé à Laval entre 2010-2011 et 2022-2023, passant de 13,5 % à 30,2 %.

Fruits et légumes

Riches en vitamines, minéraux et fibres, les légumes et les fruits contribuent au développement, au bien-être et aux capacités d'apprentissage des jeunes. De plus, une alimentation riche en légumes et fruits aide à prévenir les maladies cardiovasculaires, certains cancers (WCRF, 2025) et l'obésité (OMS, 2026). Le Guide alimentaire canadien recommande de manger une variété de légumes et fruits en abondance à tous les repas et collations, en visant la moitié de son assiette (Santé Canada, 2019).

Dans l'enquête, les portions de fruits comprennent les fruits frais, congelés, en conserve et séchés, mais excluent les jus de fruits pur à 100 %.

Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence de consommation par jour de légumes et de fruits entiers, Laval, 2022-2023

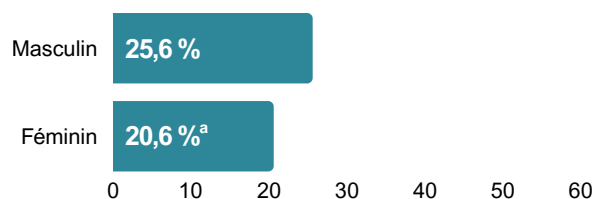


(+)/(-) : Proportion significativement plus élevée ou plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.

Selon l'enquête de 2022-2023, moins d'un élève fréquentant une école lavalloise sur quatre (23,2 %) consomme 5 portions ou plus de fruits et légumes par jour, une proportion plus faible que dans le reste du Québec. La plupart des élèves lavallois mangent de 1 à 2 portions (37,8 %) ou de 3 à 4 portions (26,0 %) par jour.

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour selon le genre, Laval, 2022-2023

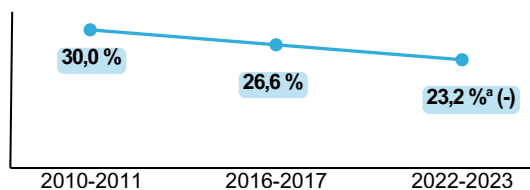


a : Proportion significativement plus faible que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

La consommation de fruits et légumes est plus importante chez les garçons que les filles, alors qu'un élève de genre masculin sur quatre (25,6 %) consomme au moins 5 portions de fruits et légumes par jour contre un élève de genre féminin sur cinq (20,6 %). Chez les filles, la consommation d'au moins 5 portions de fruits et légumes est plus faible à Laval que dans le reste du Québec. Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire à Laval.

Évolution dans le temps

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, Laval, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023



(-) : Proportion significativement plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.

a : Proportion significativement plus faible que 2010-2011 et 2016-2017, au seuil de 5 %.

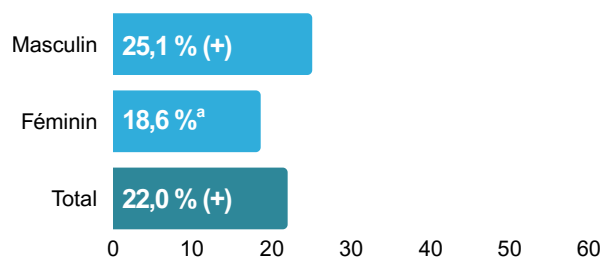
La proportion des élèves lavallois consommant au moins 5 portions de fruits et légumes par jour diminue dans le temps alors qu'elle s'établissait à 30,0 % en 2010-2011 contre 23,2 % en 2022-2023. Pour ce dernier cycle d'enquête, la donnée lavalloise est significativement plus faible que dans le reste du Québec, tendance qu'on ne retrouvait pas pour les deux enquêtes précédentes.

Aliments à grains entiers

Les aliments à grains entiers font partie intégrante d'une saine alimentation. Ils comprennent notamment l'avoine, le pain et les pâtes de grains entiers, le quinoa, le riz brun ou sauvage. Le Guide alimentaire canadien recommande d'en consommer tous les jours (Santé Canada, 2019). Comme il s'agit d'un nouvel indicateur, il n'y a pas de comparaison temporelle.

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments à grains entiers tous les jours **selon le genre**, Laval, 2022-2023



(+) : Proportion significativement plus élevée que le reste du Québec, au seuil de 5 %.
a : Proportion significativement plus faible que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

Plus d'un élève fréquentant une école lavalloise sur cinq (22,0 %) consomme des aliments à grains entiers tous les jours à Laval en 2022-2023. Il s'agit d'une proportion plus élevée que dans le reste du Québec.

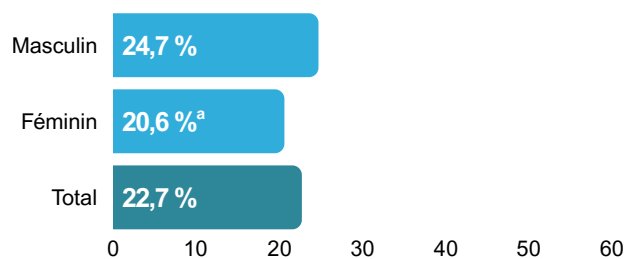
La consommation d'aliments à grains entiers est plus élevée chez les garçons que les filles alors que **25,1 %** des élèves de genre masculin en consomment tous les jours contre **18,6 %** des élèves de genre féminin. Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire à Laval.

Aliments protéinés d'origine végétale

Les aliments protéinés d'origine végétale sont aussi essentiels à une saine alimentation. Ils comprennent notamment les légumineuses, le tofu, les noix et les graines. Les aliments protéinés d'origine végétale fournissent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés. De plus, une alimentation contenant plus d'aliments d'origine végétale et moins d'aliments d'origine animale a moins d'impact négatif sur la santé planétaire. Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale et d'essayer d'en manger tous les jours (Santé Canada, 2019). Comme il s'agit d'un nouvel indicateur, il n'y a pas de comparaison temporelle.

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours **selon le genre**, Laval, 2022-2023



a : Proportion significativement plus faible que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

Plus d'un élève lavallois sur cinq (22,7 %) consomme des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours en 2022-2023, proportion similaire au reste du Québec.

La proportion est plus élevée chez les garçons que les filles alors que **24,7 %** des élèves de genre masculin consomment des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours contre **20,6 %** des élèves de genre féminin. Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire à Laval.

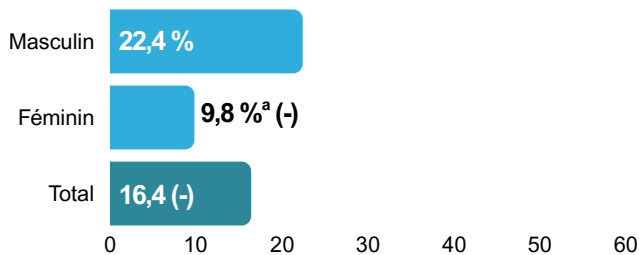
Lait et boissons de soya enrichies

Bien que le Guide alimentaire canadien ne recommande plus la consommation de quantités spécifiques de lait ou de boissons de soya enrichies, elles sont une source importante de nutriments comme les protéines, le calcium et la vitamine D. Ainsi, il s'agit d'un bon indicateur de la qualité de l'alimentation des jeunes. Selon le Guide alimentaire canadien, le lait blanc (non sucré, plus faible en gras) et les boissons végétales enrichies non sucrées sont des options de boissons saines autres que l'eau (Santé Canada, 2022).

Dans l'enquête, l'indicateur se définit par la consommation de lait, de lait sans lactose ou de boissons de soya enrichies, que ce soit comme boisson, dans les céréales, le café, le thé, etc. L'indicateur de 2022-2023 exclut les questions portant sur d'autres produits laitiers, les données ne sont donc pas comparables aux cycles précédents.

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion d'élèves du secondaire consommant au moins 2 portions de lait par jour **selon le genre**, Laval, 2022-2023



(-) : Proportion significativement plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.
a : Proportion significativement plus faible que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

À Laval, **environ un élève fréquentant une école lavalloise sur six (16,4 %)** consomme au moins 2 portions de lait par jour en 2022-2023. Il s'agit d'une proportion plus faible à Laval que dans le reste du Québec.

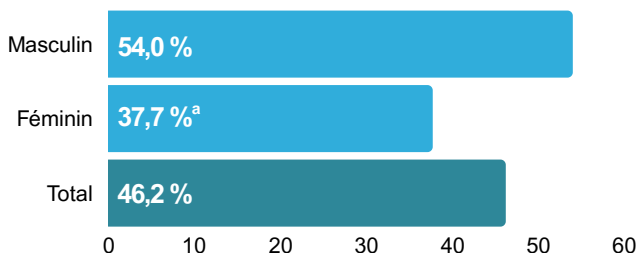
La consommation d'au moins 2 portions de lait par jour est deux fois plus élevée chez les garçons que chez les filles (**22,4 %** contre **9,8 %**). Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire à Laval.

Eau

Le Guide alimentaire canadien conseille de faire de l'eau sa boisson de choix. Cela permet notamment d'éviter la consommation de boissons sucrées tout en restant hydraté (Santé Canada, 2019).

Selon le genre et le niveau scolaire

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 4 verres d'eau par jour **selon le genre**, Laval, 2022-2023

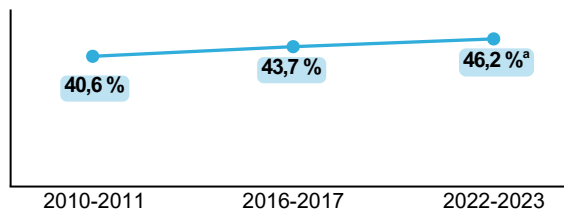


a : Proportion significativement plus faible que l'autre catégorie, au seuil de 5 %.

À Laval, **46,2 % des élèves** boivent au moins 4 verres d'eau par jour, une proportion comparable à celle du reste du Québec. La consommation d'eau est plus importante chez les garçons que chez les filles; plus d'un élève de genre masculin sur deux (**54,0 %**) consomme au moins 4 verres d'eau par jour contre environ un élève de genre féminin sur trois (**37,7 %**). Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire à Laval.

Évolution dans le temps

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 4 verres d'eau par jour, Laval, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023



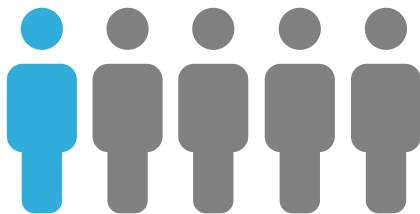
a : Proportion significativement plus élevée que 2010-2011, au seuil de 5 %.

La proportion des élèves des écoles lavalloises consommant au moins 4 verres d'eau par jour augmente dans le temps, s'étant initialement établie à 40,6 % en 2010-2011 contre 46,2 % en 2022-2023, une hausse significative. Les données lavalloises sont comparables à celles du reste du Québec.

Boissons sucrées

En plus de favoriser la carie dentaire, la consommation de boissons sucrées, incluant les jus de fruits 100% purs, est une cause de prise de poids, pouvant mener à l'obésité et au diabète de type 2, surtout lorsqu'elles sont consommées souvent ou en grande quantité (WCRF, 2025 et Santé Canada, 2025). Ces boissons ne devraient donc pas être consommées de façon régulière.

Dans l'enquête, les boissons sucrées regroupent les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses, les boissons sportives et énergisantes, **les jus de fruits pur à 100 %**, les cafés aromatisés sucrés ou les thés glacés sucrés et le chocolat chaud. Elles excluent les boissons sans sucre, faibles en calories ou diètes.



Un élève sur cinq (20,2 %) consomme au moins une sorte de boisson sucrée (excluant les boissons diètes) une fois par jour ou plus à Laval en 2022-2023. Il s'agit d'une diminution significative par rapport à l'enquête précédente (**28,8 %** en 2016-2017) (données non présentées). Les proportions lavalloises sont comparables à celles du reste du Québec.

Selon le genre et le niveau scolaire

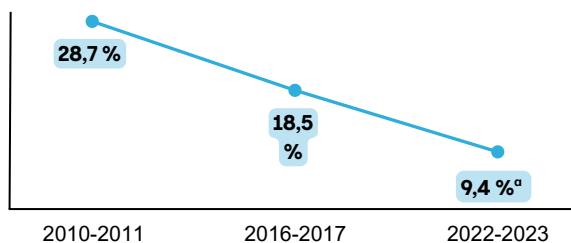
À Laval, il n'y a pas de différence significative selon le genre ou selon le niveau scolaire. Dans l'ensemble du Québec, la consommation de boissons sucrées au moins une fois par jour est plus importante chez les garçons que chez les filles (21,0 % contre 17,5 %) et pour les élèves du 1^{er} cycle que du 2^e cycle (20,3 % contre 18,5 %) (données non présentées).

Jus de fruits pur à 100 %

Les jus de fruits pur à 100 % sont classés parmi les boissons sucrées. Même s'ils apportent certains nutriments, ils fournissent aussi une quantité importante de sucres libres. Ils ne remplacent donc pas la consommation de fruits entiers, et leur consommation devrait demeurer limitée chez les jeunes (Santé Canada, 2025).

Évolution dans le temps

Proportion des élèves du secondaire consommant du jus de fruits pur à 100 % au moins une fois par jour, Laval, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023



a : Proportion significativement plus faible que 2010-2011 et 2016-2017, au seuil de 5 %.

À Laval, la consommation de jus de fruits pur à 100 % a nettement reculé au fil des dernières enquêtes, contribuant à la baisse globale des boissons sucrées. La proportion d'élèves en consommant au moins une fois par jour est passée de 28,7 % en 2010-2011 à 9,4 % en 2022-2023.

Cette consommation est comparable chez les garçons et les filles, mais demeure plus élevée au 1^{er} cycle du primaire (11,9 %) qu'au 2^e cycle (7,6 %) (données non présentées).

Boissons énergisantes

Les boissons énergisantes font également partie des boissons sucrées. En plus de leur forte teneur en sucre, elles contiennent souvent de la caféine pouvant représenter un risque pour la santé des jeunes. Leur consommation devrait donc être évitée chez les adolescents (Gouvernement du Québec, 2026). Une loi interdisant la vente de boissons énergisantes chez les jeunes de moins de 16 ans, visant à prévenir les effets nocifs de ces boissons sur leur santé, a d'ailleurs été adoptée le 11 juin 2026 au Québec (Projet de loi 9, 2026).

Au Québec, en 2022-2023, environ 1,0 % des élèves du secondaire ont mentionné consommer des boissons énergisantes régulières au moins une fois par jour. Il s'agit d'une **augmentation significative** par rapport à l'enquête de 2016-2017 (0,6 %). La proportion est supérieure chez élèves de genre masculin (1,3 %) que chez ceux de genre féminin (0,7 %), et il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire (données non présentées). En raison de leur faible fiabilité (coefficients de variation élevés), les données lavalloises ne permettent pas d'établir de tendance.

Malbouffe

Selon le Guide alimentaire canadien, les aliments transformés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation. S'ils sont consommés régulièrement, ces aliments peuvent entraîner la prise de poids et augmenter le risque de maladies chroniques (Santé Canada, 2019).

L'indicateur se concentre sur la consommation d'aliments provenant d'un fast-food, d'un restaurant ou d'un casse-croûte pour le dîner au cours de la dernière semaine d'école. Le terme malbouffe fait donc référence ici à des aliments achetés comme des frites, de la poutine, des hamburgers, de la pizza, des ailes de poulet, du poulet frit, des hot-dogs ou des pogos.

Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence de consommation de malbouffe le dîner au cours de la dernière semaine d'école, Laval, 2022-2023



(+)/(-) : Proportion significativement plus élevée ou plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.

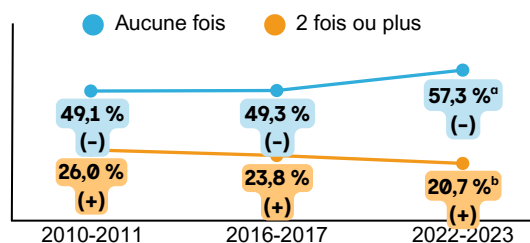
Selon l'enquête de 2022-2023, **plus d'un élève des écoles lavalloises sur deux (57,3 %)** n'a pas consommé de malbouffe pour le dîner, une proportion qui est toutefois plus faible à Laval que dans le reste du Québec. À l'opposé, une proportion plus importante d'élèves lavallois (**20,7 %**) avait mangé 2 fois ou plus de la malbouffe pour le dîner par rapport au reste du Québec.

Selon le genre et le niveau scolaire

À Laval, il n'y a pas de différence significative dans la consommation de malbouffe pour le dîner selon le genre. Dans l'ensemble du Québec, les élèves de genre masculin sont proportionnellement plus nombreux à avoir mangé deux fois ou plus de la malbouffe pour le dîner au cours de la semaine précédant l'enquête que les élèves de genre féminin (17,4 % contre 15,3 %). À l'inverse, les filles sont plus nombreuses, en proportion, à ne pas en avoir mangé (64,4 % contre 62,3 %) (*données non présentées*). Il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire tant à Laval que dans l'ensemble du Québec.

Évolution dans le temps

Proportion des élèves du secondaire ayant mangé aucune fois ou 2 fois et plus de la malbouffe pour le dîner, Laval, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023



(+)/(-) : Proportion significativement plus élevée ou plus faible que le reste du Québec, au seuil de 5 %.

a : Proportion significativement plus élevée que 2010-2011 et 2016-2017, au seuil de 5 %.

b : Proportion significativement plus faible que 2010-2011, au seuil de 5 %.

La proportion des élèves des écoles lavalloises n'ayant pas consommé de malbouffe pour le dîner a augmenté de façon significative entre les enquêtes de 2010-2011 (49,1 %) et 2022-2023 (57,3 %).

À l'opposé, la consommation de malbouffe 2 fois par semaine ou plus a diminué de façon significative entre ces mêmes années alors que la proportion s'établissait à plus d'un jeune sur quatre (26,0 %) en 2010-2011 et à un jeune sur cinq (20,7 %) en 2022-2023.

Autres facteurs associés aux habitudes alimentaires

Les proportions observées dans l'enquête sont influencées par plusieurs facteurs socioéconomiques.

Niveau de scolarité des parents

Au Québec, les élèves dont les parents détiennent au moins un diplôme d'études secondaires sont proportionnellement plus nombreux à déjeuner chaque matin, à consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour ainsi qu'à intégrer quotidiennement des aliments à grains entiers et des protéines végétales. À l'inverse, les élèves dont les parents n'ont pas de diplôme secondaire présentent des proportions plus élevées de consommation quotidienne de boissons sucrées et de malbouffe au moins 2 fois par semaine.

Situation familiale

Les élèves vivant dans une famille biparentale sont proportionnellement plus nombreux à déjeuner tous les matins, à consommer au moins 5 portions de fruits et légumes et 2 portions de lait par jour ainsi qu'à manger quotidiennement des aliments à grains entiers et des protéines végétales. À l'opposé, les élèves issus d'autres types de familles sont proportionnellement plus nombreux à consommer de la malbouffe au moins 2 fois par semaine.

Statut d'emploi des parents

Au Québec, les élèves dont au moins un parent est à l'emploi consomment de façon moins importante des boissons sucrées et de la malbouffe que ceux dont aucun parent n'est à l'emploi.

Satisfaction à l'égard de l'apparence

Les élèves satisfaits de leur apparence sont proportionnellement plus nombreux à déjeuner chaque matin, à consommer au moins 5 portions de fruits et légumes et 2 portions de lait par jour ainsi qu'à intégrer quotidiennement des aliments à grains entiers et des protéines végétales. Toutes proportions gardées, ils sont également plus nombreux à ne consommer aucune malbouffe dans une semaine, comparativement aux élèves insatisfaits de leur apparence.

À Laval, les tendances observées suivent généralement celles du Québec. Toutefois, en raison de la taille réduite des échantillons, ces différences ne sont pas statistiquement significatives.

Conclusion

L'alimentation joue un rôle central dans la vie des adolescents, influençant leur santé physique et mentale, leur niveau d'énergie et leur capacité de concentration en classe. Les données de l'EQSJS 2022-2023 montrent que les élèves de genre masculin adoptent généralement de meilleures habitudes alimentaires que ceux de genre féminin :

- Ils déjeunent plus régulièrement.
- Ils consomment davantage de fruits et légumes, de produits laitiers et d'eau.
- Ils intègrent plus souvent des aliments à grains entiers ainsi que des protéines végétales à leur alimentation quotidienne.

D'autre part, l'évolution des proportions au fil des enquêtes montre des tendances contrastées. Certaines améliorations sont observées, notamment pour la consommation de jus de fruits pur à 100 % et pour la malbouffe au dîner. Toutefois, certains comportements favorables sont en recul, comme le fait de déjeuner chaque jour ou de consommer cinq portions de fruits et légumes. Il demeure donc essentiel de promouvoir de saines habitudes alimentaires par l'éducation et par une offre alimentaire saine et accessible.

Références

Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). *The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: A systematic review*. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S–612S.

Gouvernement du Québec. (2026). *Boissons énergisantes*. <https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/boissons-energisantes>

Institut de la statistique du Québec. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>

Organisation mondiale de la santé. (2026). *Alimentation saine*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Projet de loi 9 : Loi visant à prévenir les effets nocifs de la boisson énergisante sur la santé des jeunes. (2026). 3^e sess., 43^e lég. <https://www.assnat.qc.ca/fr/travaux-parlementaires/projets-loi/projet-loi-9-43-3.html>

Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien*. Gouvernement du Canada. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Santé Canada. (2022). *Une saine alimentation pour les adolescents*. Gouvernement du Canada. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/>

Santé Canada. (2025). *Section 2 - Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation*. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire/explorez/lignes-directrices-matieres-alimentation/section-2-aliments-boissons-qui-nuisent-saine-alimentation.html>

Tarro, S., Vahtera, J., Pentti, J., Niinikoski, H., Raitakari, O., Rönnemaa, T., Viikari, J., Pahkala, K., & Lagström, H. (2025). *Diet Quality Trajectories From Infancy to Young Adulthood: The Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project (STRIP) Study*. *The Journal of nutrition*, 155(6), 1923–1932. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2025.05.005>

Tucker, J. E., Brennan, A. M., Benton, D., & Young, H. A. (2025). *A Recipe for Resilience: A Systematic Review of Diet and Adolescent Mental Health*. *Nutrients*, 17(23), 3677. <https://doi.org/10.3390/nu17233677>

World Cancer Research Fund International. (2025). *Dietary and lifestyle patterns for cancer prevention: Evidence and recommendations from CUP Global*. https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2025/09/DLP_Report_FINAL_updated.pdf

RÉDACTION

Camille Dumont, agente de planification, de programmation et de recherche, équipe Surveillance, vigie et évaluation

COORDINATION

Céline Dufour, coordonnatrice professionnelle, équipe Surveillance, vigie et évaluation

ÉDITION

La Direction des communications, des affaires juridiques et affaires corporatives de Santé Québec Laval. Le présent document n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse : www.lavalensante.com.

© Santé Québec Laval, 2026.

Ce document peut être reproduit et communiqué au public par quelque moyen que ce soit à des fins éducatives ou non commerciales, à condition d'en mentionner la source.

COLLABORATION

Geneviève Côté, Diététiste-nutritionniste, M.Sc.
Conseillère en promotion-prévention populationnelle

DIRECTION

Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique