

Chiffres clés

La santé, c'est d'abord d'être bien informé



FEUILLET D'INFORMATION SUR L'ÉTAT DE SANTÉ DE LA POPULATION

Direction de santé publique du Nord-du-Québec

Janvier 2020 – N°19 ISSN 561-3618

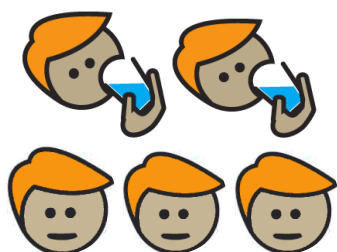
Jamésie : les jeunes du secondaire boivent-ils suffisamment d'eau?

À RETENIR

- Les jeunes jamésiens du secondaire, tout comme ceux de la province ne boivent habituellement pas assez d'eau dans la journée.
- La consommation de 4 verres ou plus par jour ne varie pas entre les garçons et les filles de la région alors qu'au Québec, les garçons en consomment plus que les filles.
- Les élèves jamésiens du secondaire boivent davantage d'eau s'ils sont actifs que peu actifs, très peu actifs ou sédentaires.
- En 6 ans, il n'y a pas eu d'évolution favorable de la consommation d'eau par jour chez nos jeunes du secondaire alors qu'elle a augmenté au Québec.

Les boissons gazeuses, énergisantes, pour les sportifs ou encore à saveur de fruits, etc. occupent une place trop importante dans l'alimentation des Québécois et, tout particulièrement, des enfants et des adolescents. De ce fait, ces boissons peuvent nuire à leur santé physique et dentaire. Pour répondre au problème grandissant de surconsommation de boissons sucrées, le Gouvernement promeut une saine hydratation en valorisant la consommation d'eau.

Consommation de quatre verres d'eau ou plus durant la journée



2 jeunes sur 5

boivent au moins 4 verres d'eau dans une journée.

38 %

Le Nord-du-Québec

versus

42 %

Le Québec

Une situation **régionale** comparable à celle de la **province**.

Est-ce que les garçons boivent plus d'eau que les filles?



39 %



37 %

Dans la **région**, les **filles** consomment autant d'eau (4 verres ou plus) que les **garçons** dans une journée.

Par contre, au **Québec**, les **garçons** (46 %) sont plus nombreux que les **filles** (38 %) à boire au moins 4 verres d'eau par jour.

Saviez-vous que...

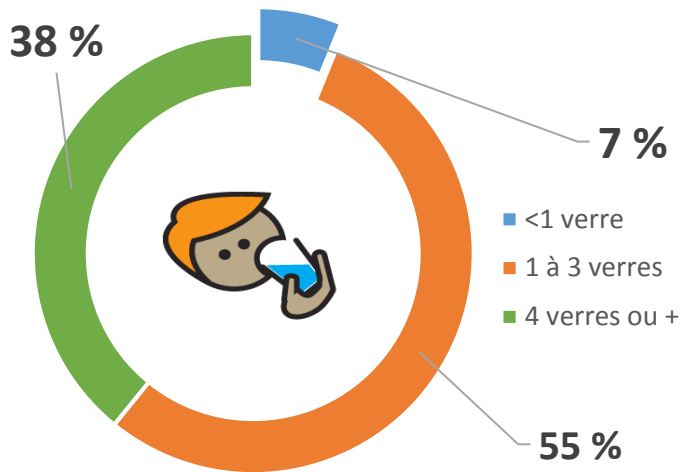


Chaque jour, le **corps humain perd**, par la **transpiration**, environ **deux litres d'eau** principalement dans l'**urine**, la **sueur** et dans le processus de **respiration**.

Pour **compenser ces pertes** en eau quotidiennes, nous devons **boire régulièrement** de l'eau afin de maintenir le **bon équilibre** pour notre organisme (balance hydrique).

Répartition des élèves du secondaire selon la quantité d'eau consommée par jour

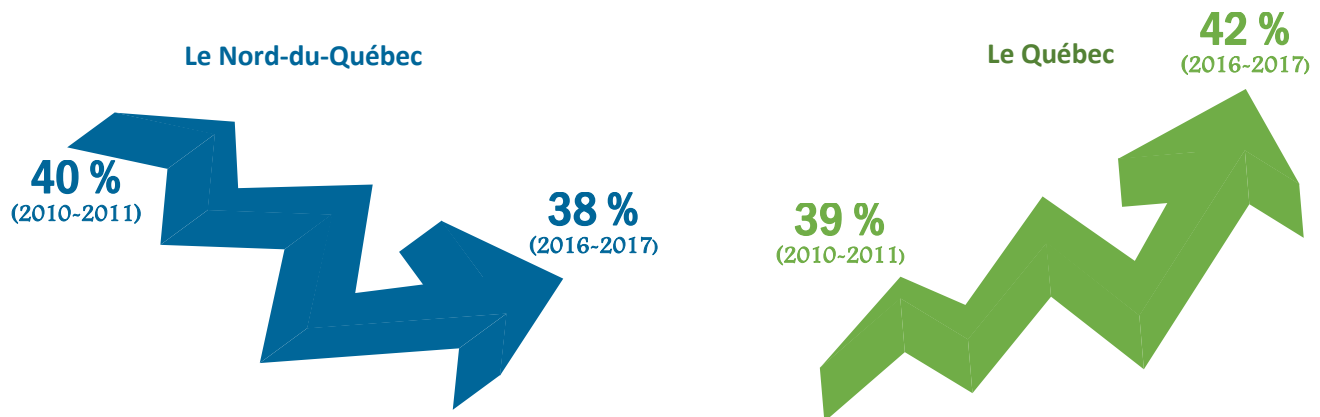
La Jamésie, 2016 à 2017



- Plus de la moitié des élèves du secondaire boivent habituellement de 1 à 3 verres d'eau dans la journée.
- Environ 1 élève sur 10 consomme moins d'un verre d'eau par jour.
- En 6 ans (2010-2011 à 2016-2017), il ne semble pas y avoir d'évolution favorable pour les élèves jamésiens du secondaire sur le plan de la consommation quotidienne d'eau.
- Par contre, au Québec, on constate une augmentation significative de la consommation quotidienne d'eau chez les élèves du secondaire.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*. Rapport de l'infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 26 septembre 2019.

Consommation d'eau : aucun changement en six ans dans la région

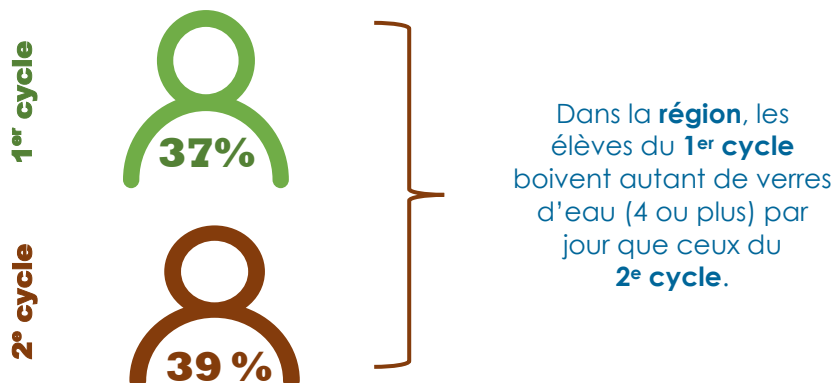


Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 et 2016-2017*. Rapport de l'infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 26 septembre 2019.

Saviez-vous que...



Le fait que nos jeunes jamésiens du secondaire **ne boivent pas assez d'eau** peut créer une **déshydratation** qui peut se traduire par un certain nombre de signes : une **sensation de fatigue importante**, des baisses de leurs capacités de **concentration** et de **mémorisation** (capacité à apprendre), une constipation, des urines très colorées et très odorantes, etc.

Qui boit le plus d'eau entre les élèves du 1^{er} cycle et 2^e cycle du secondaire?

Par contre, au **Québec**, la consommation d'eau **augmente avec le niveau de scolarité**. Les élèves du **2^e cycle** (44 %) boivent plus d'eau que ceux du **1^{er} cycle** (39 %).

Qu'est-ce qui influence la consommation d'eau chez les élèves du secondaire?

Les élèves qui évaluent leur **performance scolaire** au-dessus de la moyenne sont plus nombreux à boire de l'eau que ceux qui évaluent leur performance en-dessous de la moyenne.

Les élèves **actifs** boivent davantage d'eau que ceux qui sont un **peu actifs, très peu actifs ou sédentaires**.



1 2 3 4



3 Le fait de boire 4 verres d'eau au ou plus dans une journée augmente avec l'âge.

4 Les élèves en surplus de poids consomment plus d'eau que ceux qui ont un **poids normal** ou **insuffisant**.

Comment promouvoir la consommation d'eau en Jamésie?

S'appuyer sur :

- 1) Le **Guide alimentaire canadien** de Santé Canada.
- 2) La Politique-cadre **Pour un virage santé à l'école** du ministère de l'Éducation.
- 3) **La Stratégie québécoise de l'eau** du ministère du Développement durable, de l'Environnement et de Lutte contre les changements climatiques.
- 4) **La Politique gouvernementale de prévention en santé** et le **Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau** du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Encourager, normaliser et valoriser la consommation d'eau :

- 1) Profiter de la **Semaine canadienne de l'eau** (16 au 22 mars) pour promouvoir des initiatives comme *Défis Tchîn-tchin* ou *Rigol'eau* dans les milieux de la petite enfance et scolaire.
- 2) Inciter **les municipalités jamésiennes** à s'engager en :
 - facilitant l'accès à l'eau dans les **lieux publics** et à réduire l'utilisation de **bouteilles à usage unique**;
 - rendant l'eau potable gratuite et plus attrayante dans les événements, parcs, et édifices municipaux.
- 3) À travers des campagnes comme **J'ai soif de santé**, mobiliser des partenaires engagés comme *modèles de saine hydratation*.

Saviez-vous que...



Diverses **études** ont montré que les gens dont l'**alimentation** apporte beaucoup d'**eau**, sous toutes ses formes, sont en **meilleure santé**. En revanche, **boire beaucoup trop rapidement** peut nuire à votre santé. Les **reins** ne peuvent **filtrer** au maximum qu'**un litre par heure**.

Comment boire alors? Buvez de **petites quantités** tout **au long** de la journée.

Citation suggérée :

DIOP, Moussa. « Jamésie : les jeunes du secondaire boivent-ils suffisamment d'eau? ». *Chiffres clés*. Chibougamau, Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James, Direction de santé publique, n° 19, janvier 2020, 4 p.