

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023

Lanaudière – Volet habitudes de vie

Alimentation – Activité physique – Sommeil – Temps d'écran

Élisabeth Lavallée

Équipe de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique



Table des matières

01

Mise en
contexte



02

Volet –
Alimentation



03

1.1 Fondements
de la saine
alimentation

- Légumes et fruits
- Grains entiers
- Aliments protéinés
d'origine végétale

09

1.2 Fondements
de la saine
alimentation

- Eau
- Lait et boissons de
soya enrichies



13

2. Aliments et
boissons qui
nuisent à la
saine
alimentation

- Malbouffe
- Boissons sucrées,
grignotines et
sucreries

18

Volet – Activité
physique,
sommeil et
temps d'écran



28

Discussion

30

Références



Mise en contexte

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) a pour objectif, notamment, de suivre l'évolution de la santé et du bien-être des élèves. Réalisée tous les six ans, elle permet de recueillir une multitude d'informations concernant l'état de santé physique et mentale, les habitudes de vie, l'adaptation sociale, les caractéristiques socioéconomiques et les environnements sociaux (famille, amis, école, communauté) des jeunes du secondaire (Traoré, Simard et Julien, 2024).

Ce document présente un portrait des habitudes de vie des élèves lanaudois, plus particulièrement au niveau de l'alimentation, de l'activité physique, du sommeil et du temps d'écran¹. Les données sont analysées selon le genre, le niveau scolaire, le territoire (Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière, le Québec) et quelques caractéristiques. Lorsque possible, des comparaisons sont effectuées en fonction des deux précédentes éditions de l'enquête (2010-2011 et 2016-2017) afin de vérifier s'il y a eu des changements notables dans le temps.

Quelques précisions méthodologiques

Population visée par l'enquête

Tous les élèves de 1^{re} à 5^e secondaire inscrits à l'automne 2022 au secteur des jeunes dans une école francophone ou anglophone, du réseau public ou privé du Québec.

Collecte de données

La collecte de données s'est déroulée entre le 7 novembre 2022 et le 17 mai 2023, via un questionnaire électronique autoadministré d'une durée d'environ 30 minutes. Dans Lanaudière, 5 104 questionnaires provenant de 27 écoles ont été recueillis.

Prise en considération du genre

Pour la première fois, l'EQSJS 2022-2023 présente les données selon le genre de l'élève plutôt que son sexe. Les catégories « filles+ » et « garçons+ » comprennent les filles et les garçons cisgenres et transgenres, selon comment elles ou ils s'identifient. Pour les jeunes non binaires, un genre leur a été attribué selon une méthode statistique appropriée afin de pouvoir les inclure dans les analyses. La publication de données sur les personnes non binaires n'est pas possible pour des raisons de confidentialité (petits nombres).

COVID-19

La collecte de données s'est déroulée dans un contexte exceptionnel de crise sociosanitaire. Les habitudes de vie peuvent avoir été influencées par le contexte pandémique; il faut donc considérer cette particularité dans l'interprétation des résultats.

Nouveautés et bonification de certaines thématiques dans l'édition 2022-2023

En raison de leur première apparition dans l'édition 2022-2023 ou de leur bonification depuis la précédente édition, les données associées aux thématiques suivantes ne peuvent pas être comparées avec celles des autres éditions de l'enquête : la consommation de grains entiers, la consommation d'aliments protéinés d'origine végétale et le temps passé devant les écrans.

¹ Plus de données lanaudoises provenant de l'EQSJS sont disponibles dans Marquis, Gagnon-Bourassa et Nantel (2024).

LE VOLET *ALIMENTATION* DE L'EQSJS SERA EXPLORÉ EN FONCTION DE DEUX GRANDS THÈMES ABORDÉS DANS LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN.

1. LES FONDEMENTS DE LA SAINÉ ALIMENTATION

LIGNE DIRECTRICE : « Les aliments de haute valeur nutritive sont les fondements de la saine alimentation. Il faudrait consommer régulièrement des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Parmi les aliments protéinés, ceux d'origine végétale devraient être consommés plus souvent. L'eau devrait être la boisson de premier choix. » (Santé Canada, 2019a, p. 10).

Thématiques abordées dans l'EQSJS associées à cette ligne directrice :

- Légumes et fruits
- Grains entiers
- Aliments protéinés d'origine végétale (légumineuses, tofu, noix, etc.)
- Lait et boissons de soya enrichies
- Eau

2. LES ALIMENTS ET LES BOISSONS QUI NUISENT À LA SAINÉ ALIMENTATION

LIGNE DIRECTRICE : « Les aliments et boissons transformés ou préparés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation. Ils ne devraient donc pas être consommés sur une base régulière. » (Santé Canada, 2019a, p. 26).

Thématiques abordées dans l'EQSJS associées à cette ligne directrice :

- Malbouffe au restaurant
- Boissons sucrées (boissons énergisantes et boissons pour sportifs incluses)
- Grignotines et sucreries

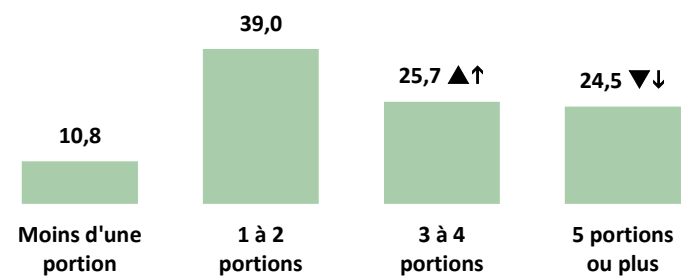


1.1 LES FONDEMENTS DE LA SAINTE ALIMENTATION

« Savourer une variété d'aliments sains tous les jours. Mangez des **légumes et des fruits** en abondance, des aliments à **grains entiers**, et des aliments **protéinés**. Choisissez plus souvent les **aliments protéinés d'origine végétale**. » (Santé Canada, 2019a, p. 57).

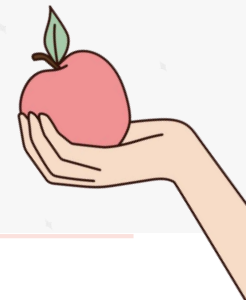
CONSOMMATION DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Répartition des élèves du secondaire selon le nombre de portions de légumes et de fruits entiers consommées par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 %, Lanaudière, 2022-2023 (%)



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
(▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, environ 25 % des élèves du secondaire consomment au moins cinq portions de légumes et de fruits entiers par jour. Cette proportion est similaire à ce qui est observé dans le reste du Québec (25 %). En comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête, une baisse de la proportion est constatée tandis qu'une hausse de la part d'élèves consommant trois à quatre portions de légumes et de fruits entiers par jour est observée.



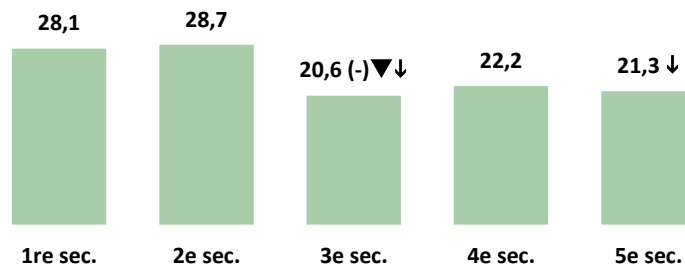
La part d'élèves consommant au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour selon le niveau scolaire oscille entre 21 % et 29 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres.

Chez les élèves de 3^e secondaire, la proportion est inférieure à ce qui est observé dans le reste du Québec (25 %). De plus, en comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête, une baisse de la proportion est constatée.

En comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête, une diminution de la proportion est notée chez les élèves de 5^e secondaire (30 % c. 21 %).



Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 % selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
(▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 % selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud		Lanaudière		Le Québec	
Genre							
Filles+	23,0	23,3	▼↓	23,2	▼↓	23,5	▼↓
Garçons+	25,4	26,0		25,8		26,8	▼↓
Total	24,3	24,7		24,5	▼↓	25,2	
Cycle scolaire							
1 ^{er} cycle	27,6	29,0		28,4		26,5	▼↓
2 ^e cycle	21,3	21,3	▼↓	21,3	- ▼↓	24,2	▼↓
Genre et cycle scolaire							
Filles+ 1 ^{er} cycle	26,9	26,5		26,7		24,6	▼↓
Filles+ 2 ^e cycle	19,6	20,9	↓	20,4	▼↓	22,6	▼↓
Garçons+ 1 ^{er} cycle	28,2	31,3		30,0		28,3	▼↓
Garçons+ 2 ^e cycle	22,9	21,7		22,1		25,7	▼

- Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.
- (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
- (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Genre

Au niveau provincial, les garçons sont plus nombreux, en proportion, à consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour. Or, dans Lanaudière, aucune différence significative n'est constatée entre les genres. Chez les filles de Lanaudière-Sud et de Lanaudière, une baisse de la proportion est observée en comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête.

Cycle scolaire

Peu importe le territoire, les élèves du 1^{er} cycle sont plus nombreux, en proportion, à consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour. Chez les élèves du 2^e cycle de Lanaudière, la proportion est moins élevée que celle du reste du Québec. De plus, chez les élèves du 2^e cycle de Lanaudière-Sud et de Lanaudière, une baisse est constatée entre les deux précédentes éditions de l'enquête.

Genre et cycle scolaire

Dans Lanaudière, tant chez les filles que chez les garçons, les élèves du 1^{er} cycle sont plus nombreux, en proportion, à consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour. Au niveau des deux sous-régions, cette tendance est confirmée statistiquement uniquement chez les garçons de Lanaudière-Sud.

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 % selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Perception de sa santé				
Passable ou mauvaise	13,2 **	19,8 *	16,8 *	18,4
Excellente, très bonne ou bonne	25,5	25,0	25,2	25,9
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	30,9	28,4	29,3	27,3
Insatisfait de sa silhouette	20,3	22,1	21,4	23,6
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	16,7	17,9	17,4	19,8
Élevé	26,9	26,7	26,7	27,1
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	38,8	40,5	39,9	39,8
Moyennement actif	25,5	30,3	28,8	28,5
Un peu actif, très peu actif ou inactif	20,0	17,1	18,3	19,2

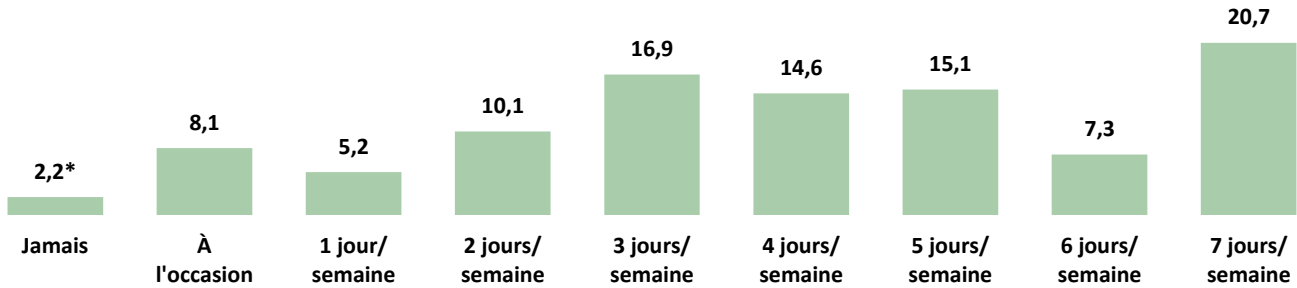
* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

- Peu importe le territoire, chez les élèves ayant un niveau de soutien social élevé dans l'environnement familial, une plus grande part consomme au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour. De plus, les élèves considérés actifs dans leurs activités physiques de loisir durant l'année scolaire et ceux étant satisfaits de leur apparence sont plus nombreux, en proportion, à consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour.
- Dans Lanaudière et Lanaudière-Nord, chez les élèves ayant une excellente, très bonne ou bonne perception de leur santé, une plus grande part consomme au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour. Dans Lanaudière-Sud, cette tendance est constatée, mais elle n'est pas confirmée sur le plan statistique.

Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence de consommation d'aliments à grains entiers, Lanaudière, 2022-2023 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, environ 21 % des élèves du secondaire consomment des aliments à grains entiers tous les jours. Cette proportion est similaire à ce qui est observé dans le reste du Québec (20 %).

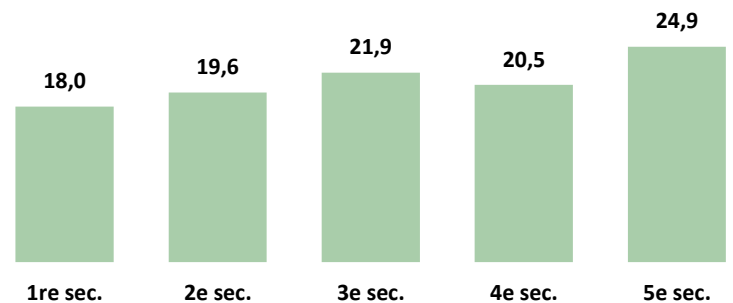
Environ 37 % des élèves consomment des aliments à grains entiers entre quatre et six jours par semaine, près du tiers des élèves en consomment entre un et trois jours par semaine et 10 % en consomment à l'occasion ou jamais.



La part d'élèves consommant des aliments à grains entiers tous les jours selon le niveau scolaire oscille entre 18 % et 25 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres.

Les proportions sont similaires à ce qui est constaté dans le reste du Québec.

Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments à grains entiers à tous les jours selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.



Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments à grains entiers à tous les jours selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Genre				
Filles+	19,7	18,0	18,6	18,5
Garçons+	19,2	24,8	22,7	21,9
Total	19,4	21,5	20,7	20,2
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle	18,9	18,7	18,8	17,7
2 ^e cycle	19,9	23,6	22,3	22,2
Genre et cycle scolaire				
Filles+ 1 ^{er} cycle	21,6	15,8	18,0	16,6
Filles+ 2 ^e cycle	18,0	19,8	19,1	19,9
Garçons+ 1 ^{er} cycle	16,6 *	21,5	19,5	18,7
Garçons+ 2 ^e cycle	21,7	27,5	25,4	24,4

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

■ Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

■ Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

■ Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Genre

Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à consommer des aliments à grains entiers tous les jours. Les garçons de Lanaudière-Sud se démarquent de ceux de Lanaudière-Nord par une plus grande part qui consomme des aliments à grains entiers chaque jour.

Cycle scolaire

Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux, en proportion, à consommer des aliments à grains entiers tous les jours.

Genre et cycle scolaire

Dans Lanaudière, les garçons du 2^e cycle sont plus nombreux que les garçons du 1^{er} cycle, en proportion, à consommer des aliments à grains entiers tous les jours.

Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments à grains entiers à tous les jours selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Perception de sa santé				
Passable ou mauvaise	11,7 **	16,1 *	14,1 *	15,7
Excellente, très bonne ou bonne	20,3	21,9	21,3	20,7
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	25,5	23,5	24,2	21,6
Insatisfait de sa silhouette	15,3	20,1	18,3	19,3
Consommation d'au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 %				
Oui	31,3	30,6	30,9	31,9
Non	15,4	19,0	17,6	16,3
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	32,0	31,2	31,5	29,2
Moyennement actif	18,2 *	21,0	20,2	19,8
Un peu actif, très peu actif ou inactif	16,9	18,9	18,1	17,5

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

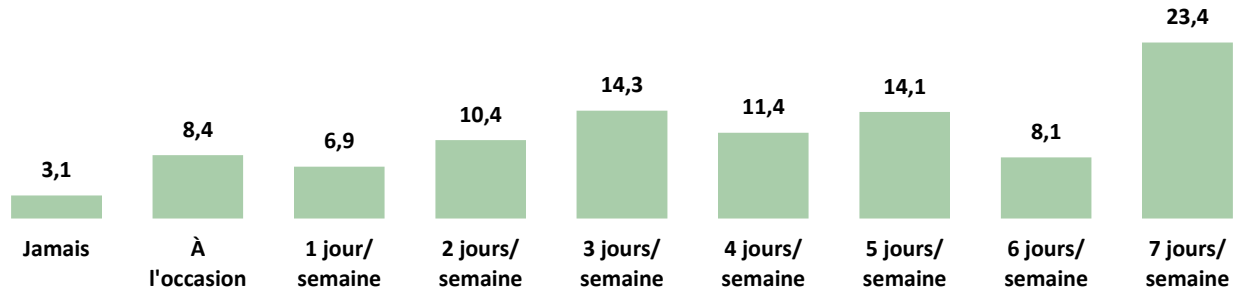
** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

- Peu importe le territoire, chez les élèves consommant au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour, une plus grande part consomme des aliments à grains entiers tous les jours. De plus, les élèves considérés actifs dans leurs activités physiques de loisir durant l'année scolaire sont plus nombreux, en proportion, à consommer des aliments à grains entiers tous les jours.
- Chez les élèves étant satisfaits de leur apparence, une plus grande part consomme quotidiennement des aliments à grains entiers, excepté pour Lanaudière-Sud.
- Dans Lanaudière, chez les élèves ayant une excellente, très bonne ou bonne perception de leur santé, une plus grande part consomme des aliments à grains entiers tous les jours. Or, cette tendance n'est pas confirmée statistiquement à l'échelle des deux sous-régions.

CONSOMMATION D'ALIMENTS PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE

Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence de consommation d'aliments protéinés d'origine végétale, Lanaudière, 2022-2023 (%)



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, près du quart des élèves du secondaire consomment des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours. Cette proportion est similaire à ce qui est observé dans le reste du Québec (24 %).

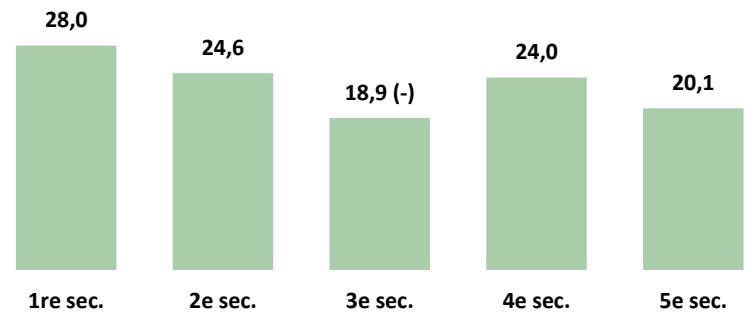
Environ 34 % des élèves consomment des aliments protéinés d'origine végétale entre quatre et six jours par semaine, près du tiers des élèves en consomment entre un et trois jours par semaine et 12 % en consomment à l'occasion ou jamais.



La part d'élèves consommant des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours selon le niveau scolaire oscille entre 19 % et 28 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres.

Chez les élèves de 3^e secondaire, la proportion est inférieure à ce qui est observé dans le reste du Québec (23 %).

Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments protéinés d'origine végétale à tous les jours selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.



Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments protéinés d'origine végétale à tous les jours selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Genre				
Filles+	19,7	18,0	18,6	22,5
Garçons+	19,2	24,8	22,7	25,3
Total	19,4	21,5	20,7	24,0
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle	18,9	18,7	18,8	25,4
2 ^e cycle	19,9	23,6	22,3	22,8
Genre et cycle scolaire				
Filles+ 1 ^{er} cycle	21,6	15,8	18,0	16,6
Filles+ 2 ^e cycle	18,0	19,8	19,1	19,9
Garçons+ 1 ^{er} cycle	16,6 *	21,5	19,5	18,7
Garçons+ 2 ^e cycle	21,7	27,5	25,4	24,4

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

■ Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

■ Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

■ Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Genre

Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à consommer des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours. Les garçons de Lanaudière-Sud se démarquent de ceux de Lanaudière-Nord par une plus grande part qui consomme des aliments protéinés d'origine végétale chaque jour.

Cycle scolaire

Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux, en proportion, à consommer des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours.

Genre et cycle scolaire

Dans Lanaudière, les garçons du 2^e cycle sont plus nombreux que les garçons du 1^{er} cycle, en proportion, à consommer des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours.

Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments protéinés d'origine végétale à tous les jours selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Perception de sa santé				
Passable ou mauvaise	12,5 **	13,5 **	13,1 *	17,5
Excellente, très bonne ou bonne	25,7	23,5	24,3	24,6
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	28,1	25,0	26,1	25,6
Insatisfait de sa silhouette	21,8	21,4	21,5	22,8
Consommation d'au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 %				
Oui	42,6	40,8	41,4	42,5
Non	18,2	17,4	17,7	17,7
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	33,9	37,2	36,0	33,7
Moyennement actif	25,7	21,3	22,7	25,6
Un peu actif, très peu actif ou inactif	20,9	18,9	19,8	20,2

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

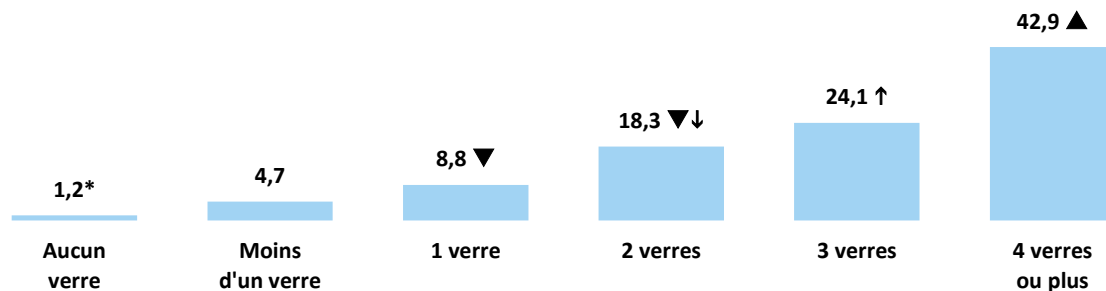
- Peu importe le territoire, chez les élèves ayant une excellente, très bonne ou bonne perception de leur santé et chez ceux consommant au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour, une plus grande part consomme des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours.
- Chez les élèves étant satisfaits de leur apparence, une plus grande part consomme quotidiennement des aliments protéinés d'origine végétale, excepté pour Lanaudière-Sud. De plus, les élèves considérés actifs dans leurs activités physiques de loisir durant l'année scolaire sont plus nombreux, en proportion, à consommer des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours, excepté pour Lanaudière-Nord.

1.2 LES FONDEMENTS DE LA SAINTE ALIMENTATION

« Remplacez les boissons sucrées par de l'eau. Des options de boissons non sucrées autres que l'eau peuvent comprendre le lait plus faible en gras, les boissons végétales... » (Santé Canada, 2019b, p. 27).

CONSOMMATION D'EAU

Répartition des élèves du secondaire selon la quantité d'eau consommée par jour, Lanaudière, 2022-2023 (%)



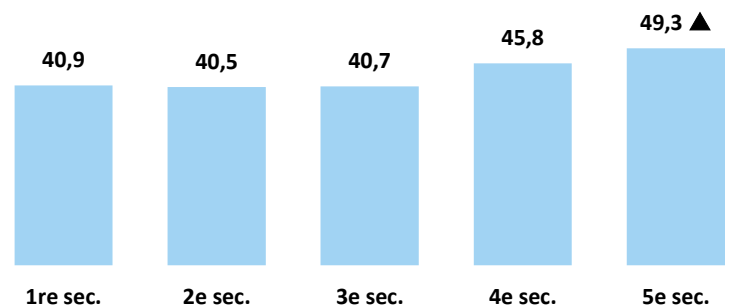
* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, environ 43 % des élèves du secondaire consomment au moins quatre verres d'eau par jour. Cette proportion est similaire à ce qui est observé dans le reste du Québec (46 %) et en augmentation en comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête (39 %). De plus, une baisse de la proportion d'élèves qui consomment un ou deux verres d'eau par jour est observée. En comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête, une hausse de la proportion d'élèves qui consomment trois verres d'eau par jour et une baisse de la proportion d'élèves qui consomment deux verres d'eau par jour est constatée.

La part d'élèves consommant au moins quatre verres d'eau par jour selon le niveau scolaire oscille entre 41 % et 49 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres.

En comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête, une hausse de la proportion est notée chez les élèves de 5^e secondaire (41 % c. 49 %). Aucun changement significatif entre les éditions de l'enquête n'est constaté en ce qui a trait aux autres niveaux scolaires.

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins quatre verres d'eau par jour selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.



Proportion des élèves du secondaire consommant au moins quatre verres d'eau par jour selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec	
Genre					
Filles+	38,7	37,6	38,0	39,6	▲↑
Garçons+	47,9	47,3	47,6	51,2	▲↑
Total	43,6	42,5	42,9	45,6	▲↑
Cycle scolaire					
1 ^{er} cycle	39,5	41,5	40,7	44,1	▲↑
2 ^e cycle	47,3	43,3	44,7	46,7	▲↑
Genre et cycle scolaire					
Filles+ 1 ^{er} cycle	36,7	37,5	37,2	39,2	▲↑
Filles+ 2 ^e cycle	40,4	37,7	38,7	39,9	▲
Garçons+ 1 ^{er} cycle	41,9	45,4	44,0	48,7	▲↑
Garçons+ 2 ^e cycle	53,6	48,9	50,6	53,2	▲↑

- Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.
- (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
- (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Genre

Peu importe le territoire, les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à consommer au moins quatre verres d'eau par jour. Chez les genres réunis et les garçons de Lanaudière, la part d'élèves consommant au moins quatre verres d'eau par jour est inférieure à ce qui est observé dans le reste du Québec. Genres réunis, une hausse de la proportion est constatée dans Lanaudière et Lanaudière-Sud en comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête.

Cycle scolaire

Dans Lanaudière-Nord, les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux, en proportion, à consommer au moins quatre verres d'eau par jour. Les élèves lanaudois du 1^{er} cycle se démarquent des élèves québécois par une proportion moindre. Au 2^e cycle, une hausse de la proportion est constatée dans Lanaudière et Lanaudière-Sud en comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête.

Genre et cycle scolaire

Dans Lanaudière et Lanaudière-Nord, les garçons du 2^e cycle sont plus nombreux que les garçons du 1^{er} cycle, en proportion, à consommer au moins quatre verres d'eau par jour.

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins quatre verres d'eau par jour selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	45,1	46,8	46,1	47,1
Insatisfait de sa silhouette	43,1	39,5	40,9	44,4
Consommation d'au moins une sorte de boisson sucrée régulière ou diète, une fois par jour ou plus				
Oui	38,5	38,4	38,5	43,9
Non	45,2	43,2	43,9	46,1
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	58,1	56,2	56,9	60,0
Moyennement actif	42,3	45,4	44,4	48,3
Un peu actif, très peu actif ou inactif	40,0	37,0	38,2	39,9

- Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

- Peu importe le territoire, les élèves considérés actifs dans leurs activités physiques de loisir durant l'année scolaire sont plus nombreux, en proportion à consommer au moins quatre verres d'eau par jour.
- Chez les élèves étant satisfaits de leur apparence, une plus grande part consomme quotidiennement au moins quatre verres d'eau, excepté pour Lanaudière-Nord.
- Dans Lanaudière, les élèves consommant au moins une sorte de boisson sucrée régulière ou diète quotidiennement sont moins nombreux, en proportion, à consommer au moins quatre verres d'eau par jour.

Source du premier tableau : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023.

Source du deuxième tableau : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* 2022-2023.

Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 novembre 2024.

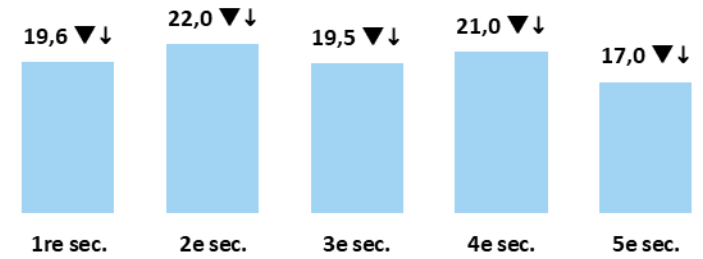
CONSOMMATION DE LAIT OU DE BOISSONS DE SOYA ENRICHIES

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 2 portions de lait² par jour, Lanaudière, 2022-2023 (%)



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 2 portions de lait² par jour selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, près de 20 % des élèves du secondaire consomment quotidiennement au moins deux portions de lait². De plus, la part d'élèves consommant au moins deux portions de lait par jour selon le niveau scolaire oscille entre 17 % et 22 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres. Ces proportions sont similaires à ce qui est observé dans le reste du Québec. En comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête, une baisse des proportions est constatée au sein de tous les niveaux scolaires.



Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 2 portions de lait² par jour selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord		Lanaudière-Sud		Lanaudière		Le Québec	
Genre								
Filles+	14,9	▼↓	14,8	▼↓	14,9	▼↓	14,4	▼↓
Garçons+	24,3	▼↓	25,0	▼↓	24,8	▼↓	24,6	▼↓
Total	19,9	▼↓	20,0	▼↓	19,9	▼↓	19,7	▼↓
Cycle scolaire								
1 ^{er} cycle	19,1	▼↓	21,8	▼	20,8	▼↓	20,2	▼↓
2 ^e cycle	20,6	▼↓	18,5	▼↓	19,3	▼↓	19,2	▼↓
Genre et cycle scolaire								
Filles+ 1 ^{er} cycle	16,4 *	▼↓	16,2	▼	16,3	▼↓	16,3	▼↓
Filles+ 2 ^e cycle	13,6 *	▼↓	13,7	▼↓	13,7	▼↓	13,0	▼↓
Garçons+ 1 ^{er} cycle	21,5	▼↓	27,4	▼	24,9	▼↓	23,9	▼↓
Garçons+ 2 ^e cycle	27,0	▼↓	23,2	▼↓	24,6	▼↓	25,3	▼↓

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

- Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Genre

Peu importe le territoire, les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à consommer au moins deux portions de lait par jour. Peu importe le genre, une baisse de la proportion est constatée dans tous les territoires en comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête.

Genre et cycle scolaire

Pour tous les territoires et peu importe le genre, aucune différence n'est constatée entre les cycles scolaires. De plus, les proportions sont similaires à celles du reste du Québec.

Peu importe le genre, une baisse des proportions est constatée pour tous les territoires et les deux cycles scolaires en comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête.

En comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête, une baisse des proportions est constatée pour tous les territoires et les deux cycles scolaires, excepté pour les élèves du 1^{er} cycle de Lanaudière-Sud (filles, garçons et genres réunis).

² Le terme « portions de lait » inclut les boissons de soya enrichies.

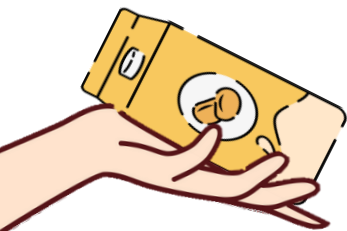
Proportion des élèves du secondaire consommant au moins 2 portions de lait² par jour selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Perception de sa santé				
Passable ou mauvaise	14,9 *	15,9 *	15,4 *	18,0
Excellente, très bonne ou bonne	20,5	20,3	20,4	19,8
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	22,0	21,4	21,7	20,7
Insatisfait de sa silhouette	18,7	19,1	18,9	19,1
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	18,9	15,7	17,0	16,5
Élevé	20,5	21,3	21,0	20,8
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	30,8	29,9	30,2	26,5
Moyennement actif	26,6	21,7	23,2	20,8
Un peu actif, très peu actif ou inactif	15,3	16,3	15,9	17,0

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

- Dans Lanaudière, les élèves considérés actifs dans leurs activités physiques de loisir durant l'année scolaire et ceux étant satisfaits de leur apparence sont plus nombreux, en proportion, à consommer au moins deux portions de lait par jour. Cette tendance est constatée dans les deux sous-régions, mais elle n'est pas confirmée sur le plan statistique.
- Dans Lanaudière, chez les élèves ayant une excellente, très bonne ou bonne perception de leur santé, une plus grande part consomme au moins deux portions de lait par jour. Cette tendance est observée dans les deux sous-régions, mais elle n'est pas confirmée sur le plan statistique.
- À l'échelle provinciale, chez les élèves ayant un niveau de soutien social élevé dans l'environnement familial, une plus grande part consomme au moins deux portions de lait par jour. Cette tendance est constatée dans Lanaudière et ses deux sous-régions, mais elle n'est pas confirmée sur le plan statistique.

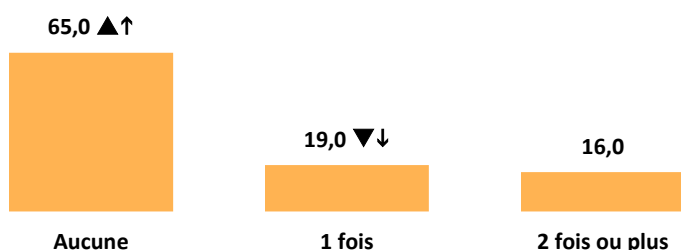


2. LES ALIMENTS ET LES BOISSONS QUI NUISENT À LA SAINTE ALIMENTATION

« Les aliments et boissons transformés ou préparés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation. Ils ne devraient donc pas être consommés sur une base régulière. » (Santé Canada, 2019a, p.26).

CONSOMMATION DE MALBOUFFE

Répartition des élèves selon la fréquence de consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte, le midi au cours de la dernière semaine d'école, Lanaudière, 2022-2023 (%)



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

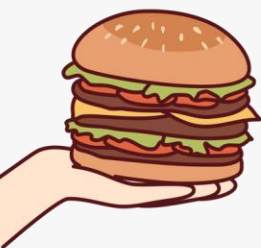
Dans Lanaudière, environ 65 % des élèves du secondaire n'ont pas consommé de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi au cours de la dernière semaine d'école. Cette proportion est similaire à ce qui est observé dans le reste du Québec (63 %). En comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête, une hausse de cette proportion est constatée. De plus, la proportion d'élèves qui a consommé une fois de la malbouffe au cours de la dernière semaine d'école a diminué et celle qui a consommé deux fois ou plus de la malbouffe est demeurée stable.

Lorsqu'on considère tous les repas des sept derniers jours et non seulement ceux du midi durant la semaine d'école, le portrait est différent. En effet, 63 % des élèves lanaudois ont consommé une à deux fois de la malbouffe au cours des sept derniers jours (donnée non présentée). Cette proportion est similaire à celle du reste du Québec (62 %).

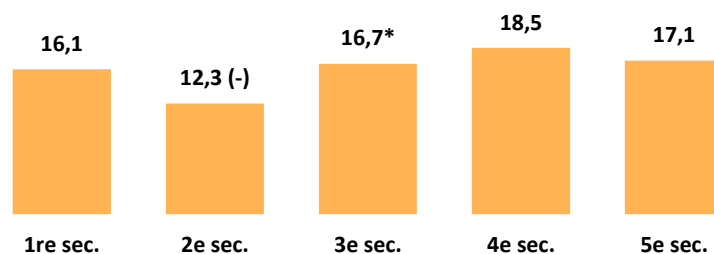


La part d'élèves ayant consommé deux fois ou plus de la malbouffe le midi au cours de la dernière semaine d'école selon le niveau scolaire oscille entre 12 % et 19 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres.

Chez les élèves de 2^e secondaire, la proportion est inférieure à ce qui est observé dans le reste du Québec (16 %).



Proportion des élèves ayant consommé deux fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi, au cours de la dernière semaine d'école selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Proportion des élèves ayant consommé deux fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi, au cours de la dernière semaine d'école selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Genre				
Filles+	14,3	13,2	13,6	15,3
Garçons+	14,7 ▼	20,6	18,3	17,4
Total	14,5 ▼	16,9	16,0	16,4 ▼
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle	13,2	15,0	14,3	15,6 ▼
2 ^e cycle	15,6 ▼	18,4	17,4	16,9 ▼
Genre et cycle scolaire				
Filles+ 1 ^{er} cycle	14,7	10,1 *	11,9 -	15,3
Filles+ 2 ^e cycle	14,0 *	15,6	15,0	15,3
Garçons+ 1 ^{er} cycle	12,0 **	19,7 *	16,6	16,0 ▼↓
Garçons+ 2 ^e cycle	17,1 ▼	21,3 *	19,7	18,5 ▼↓

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

■ Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

■ Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

■ Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

(▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Genre

Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à avoir consommé deux fois ou plus de la malbouffe le midi au cours de la dernière semaine d'école. Dans Lanaudière-Nord, chez les genres réunis et chez les garçons, une baisse de la proportion est constatée en comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête.

Cycle scolaire

Pour tous les territoires, aucune différence n'est constatée entre les cycles scolaires. De plus, les proportions sont similaires à celles du reste du Québec. Dans Lanaudière-Nord, chez les élèves du 2^e cycle, une baisse de la proportion est constatée en comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête.

Genre et cycle scolaire

Les filles du 1^{er} cycle de Lanaudière se démarquent de celles du reste du Québec par une proportion inférieure à avoir consommé deux fois ou plus de la malbouffe le midi au cours de la dernière semaine d'école. Dans Lanaudière-Nord, chez les garçons du 2^e cycle, une baisse de la proportion est constatée en comparaison avec l'édition 2010-2011 de l'enquête.

Proportion des élèves du secondaire ayant consommé deux fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi, au cours de la dernière semaine d'école selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Perception de sa santé				
Passable ou mauvaise	15,4 **	20,9 *	18,4 *	24,1
Excellente, très bonne ou bonne	14,4	16,6	15,8	15,5
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	14,3	16,0	15,4	15,8
Insatisfait de sa silhouette	15,0	17,5	16,5	16,8
Consommation d'au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 %				
Oui	17,0	14,5 *	15,4	15,7
Non	13,7	17,6	16,1	16,6
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	11,8 *	16,5 **	14,8 *	14,2
Moyennement actif	11,4 *	13,1	12,6	14,4
Un peu actif, très peu actif ou inactif	16,0	18,8	17,6	17,7

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

- Dans Lanaudière et ses deux sous-régions, aucune association significative n'est constatée par rapport aux quatre caractéristiques présentées dans le tableau. Or, à l'échelle provinciale, chez les élèves considérés un peu actifs, très peu actifs ou inactifs dans leurs activités physiques de loisir et chez ceux ayant une passable ou mauvaise perception de leur santé, une plus grande part a consommé deux fois ou plus de la malbouffe le midi au cours de la dernière semaine d'école.

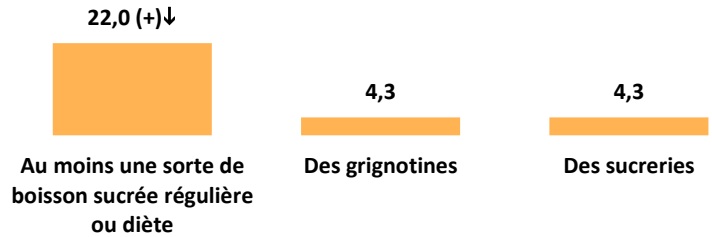
CONSOMMATION DE BOISSONS SUCRÉES, DE GRIGNOTINES ET DE SUCRERIES

Proportion des élèves du secondaire consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries, Lanaudière, 2022-2023 (%)



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Proportion des élèves du secondaire consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries selon le type d'aliment consommé, Lanaudière, 2022-2023 (%)



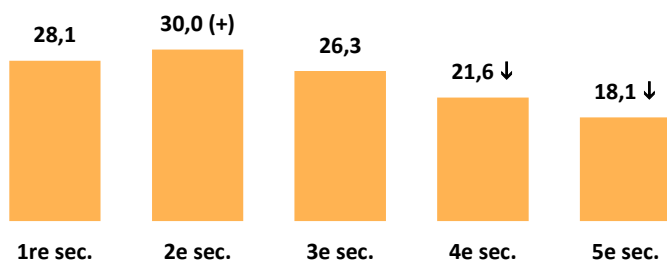
(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, environ 25 % des élèves du secondaire consomment quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries. Cette proportion est supérieure à celle du reste du Québec (23 %).

Lorsque l'indicateur est séparé selon les trois catégories, il est possible de constater que la boisson sucrée régulière ou diète représente la catégorie d'aliment la plus consommée. En effet, environ 22 % des élèves consomment quotidiennement au moins une boisson sucrée et seulement 4 % consomment des grignotines ou des sucreries chaque jour. Au niveau des boissons sucrées, la proportion est supérieure à celle du reste du Québec (20 %) et a diminué en comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête (32 %).



Proportion des élèves du secondaire consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

La part d'élèves consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries selon le niveau scolaire oscille entre 18 % et 30 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres.

Chez les élèves de 2^e secondaire, la proportion est supérieure à ce qui est observé dans le reste du Québec (24 %).

En comparaison avec la précédente édition de l'enquête, une baisse des proportions est constatée chez les élèves de 4^e et 5^e secondaire.



Proportion des élèves du secondaire consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Genre				
Filles+	28,1	22,4	24,4 ↓	22,2 ↓
Garçons+	26,6 ↓	26,2 ↓	26,4 ↓	24,6 ↓
Total	27,3 ↓	24,3 ↓	25,4 +↓	23,5 ↓
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle	30,5 +	28,0	29,0 +	24,7 ↓
2 ^e cycle	24,4 ↓	21,4 ↓	22,5 ↓	22,5 ↓
Genre et cycle scolaire				
Filles+ 1 ^{er} cycle	33,4 +	25,3	28,4 +	23,7 ↓
Filles+ 2 ^e cycle	23,5	20,1	21,3	21,1 ↓
Garçons+ 1 ^{er} cycle	28,1	30,7	29,6	25,7 ↓
Garçons+ 2 ^e cycle	25,3	22,7 ↓	23,6 ↓	23,8 ↓

- Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.
- (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
- (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Genre

Dans Lanaudière, la proportion d'élèves consommant au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries quotidiennement est similaire selon les genres. En comparaison avec la précédente édition de l'enquête, une baisse des proportions est observée dans tous les territoires, excepté chez les filles de Lanaudière-Nord et de Lanaudière-Sud.

Cycle scolaire

Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, les élèves du 1^{er} cycle sont plus nombreux, en proportion, à consommer quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries. Dans Lanaudière et Lanaudière-Nord, les élèves du 1^{er} cycle se démarquent de ceux du reste du Québec par une proportion plus importante. Peu importe le territoire, une baisse est constatée chez les élèves du 2^e cycle en comparaison avec la précédente édition de l'enquête. Chez les élèves du 1^e cycle, cette baisse n'est pas observée dans Lanaudière, mais uniquement dans le Québec.

Genre et cycle scolaire

Dans Lanaudière-Nord, les filles du 1^{er} cycle sont plus nombreuses que celles du 2^e cycle, en proportion, à consommer au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries. Dans Lanaudière-Sud, cette tendance est constatée chez les garçons.

Proportion des élèves du secondaire consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Perception de sa santé				
Passable ou mauvaise	31,2 *	38,5	35,2	31,4
Excellente, très bonne ou bonne	26,9	23,2	24,5	22,6
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	28,4	25,4	26,5	23,3
Insatisfait de sa silhouette	27,0	23,5	24,9	23,7
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	32,4	27,8	29,6	26,3
Élevé	25,7	23,3	24,2	22,4
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	25,6 *	28,0	27,1	24,1
Moyennement actif	24,0	18,3	20,0	19,6
Un peu actif, très peu actif ou inactif	28,4	25,8	26,8	24,6

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.
 ■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

- Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, chez les élèves considérés moyennement actifs dans leurs activités physiques de loisir et chez ceux ayant une excellente, très bonne ou bonne perception de leur santé, une plus faible part consomme quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries.
- Dans Lanaudière-Nord et Lanaudière, les élèves ayant un niveau faible ou moyen de soutien social dans l'environnement familial sont plus nombreux, en proportion, à consommer quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries.

GENRE

Les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à consommer...

- des aliments à grains entiers tous les jours;
- des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours;
- au moins quatre verres d'eau par jour;
- au moins deux portions de lait ou de boissons de soya enrichies par jour;
- deux fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi au cours de la dernière semaine d'école.

CYCLE SCOLAIRE

Les élèves du 1^{er} cycle sont plus nombreux que les élèves du 2^e cycle, en proportion, à consommer...

- au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour;
- au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries quotidiennement.

Les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux que les élèves du 1^{er} cycle, en proportion, à consommer...

- des aliments à grains entiers tous les jours;
- des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours.

TERRITOIRE

Distinction entre Lanaudière et le reste du Québec

- Les élèves lanaugeois sont plus nombreux que ceux du reste du Québec, en proportion, à consommer au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries quotidiennement.
- Les élèves lanaugeois sont moins nombreux que ceux du reste du Québec, en proportion, à consommer au moins quatre verres d'eau par jour.

Distinction entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud

- Les garçons du sud sont plus nombreux que ceux du nord, en proportion, à consommer quotidiennement des aliments à grains entiers et des aliments protéinés d'origine végétale.

VARIATION DANS LE TEMPS

En comparaison avec la précédente édition de l'enquête (2016-2017)...

une hausse de la proportion d'élèves est constatée au niveau de la consommation...

- d'aucune malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte le midi au cours de la dernière semaine d'école;

une baisse de la proportion d'élèves est constatée au niveau de la consommation...

- d'au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour;
- d'au moins deux portions de lait ou de boissons de soya enrichies par jour;
- d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries quotidiennement.

LE VOLET *ACTIVITÉ PHYSIQUE, SOMMEIL ET TEMPS D'ÉCRAN* DE L'EQSJS SERA EXPLORÉ EN FONCTION DES DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES (5 À 17 ANS) DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (SCPE).

Dans le cadre de ces directives, les enfants et les jeunes sont « encouragés à adopter un mode de vie actif et à maintenir un équilibre au quotidien entre le sommeil, le comportement sédentaire et les activités physiques afin de favoriser un développement sain. » (SCPE, 2016).

Plusieurs études démontrent qu'il serait profitable de considérer l'ensemble des comportements liés au mouvement durant une journée plutôt que de les comptabiliser de manière individuelle. Les directives mettent en lumière les associations connues entre l'activité physique, le sommeil et les comportements sédentaires. Ainsi, dans le cadre de ces directives, les jeunes sont amenés à « suer, bouger, dormir et s'asseoir » pour atteindre un 24 heures considéré sain (SCPE, 2016).

Thématiques abordées dans l'EQSJS associées à ces directives :

- Le niveau d'activité physique de loisir et de transport
- Le nombre d'heures de sommeil durant la semaine d'école
- Le temps passé devant un écran au cours d'une journée de semaine ou de fin de semaine



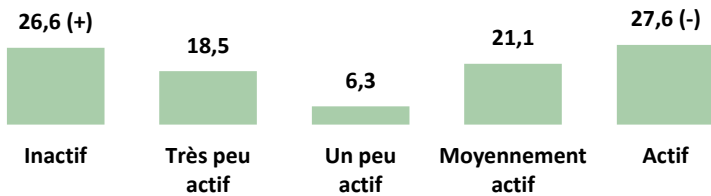
1. ACTIVITÉ PHYSIQUE

SUER : « L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine. » (SCPE, 2016).

BOUGER : « Plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées. » (SCPE, 2016).

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT

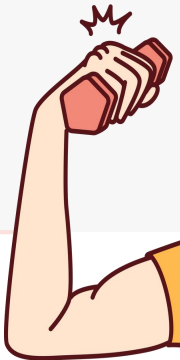
Répartition des élèves du secondaire selon le niveau d'activité physique de loisir et de transport durant l'année scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, environ 28 % des élèves du secondaire sont actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire. Cette proportion est inférieure à ce qui est observé dans le reste du Québec (31 %). À l'inverse, la région se démarque du reste du Québec par une proportion plus élevée d'élèves inactifs (27 % c. 23 %).

En comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête, aucun changement significatif n'est constaté.

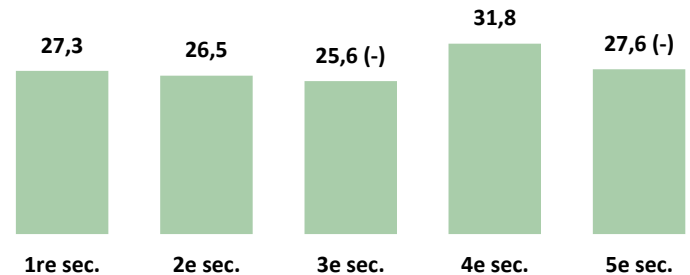


La part d'élèves considérés actifs dans leurs activités physiques selon le niveau scolaire oscille entre 26 % et 32 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres.

Chez les élèves de 3^e et 5^e secondaire, les proportions sont inférieures à celles des élèves du reste du Québec (26 % c. 31 %; 28 % c. 33 %).



Proportion des élèves du secondaire actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
 (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
 (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.
 (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Proportion des élèves du secondaire actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Genre				
Filles+	18,1 -	22,5	20,9 -	24,4
Garçons+	32,1	35,2	34,0 -	37,1
Total	25,5 -	28,9	27,6 -	30,9
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle	23,9	28,8	26,9	29,2
2 ^e cycle	26,8 -	28,9	28,2 -	32,1
Genre et cycle scolaire				
Filles+ 1 ^{er} cycle	19,8 *	22,4	21,4	23,9
Filles+ 2 ^e cycle	16,7 * -	22,6	20,5 -	24,7
Garçons+ 1 ^{er} cycle	27,6 *	35,1	32,1	34,2
Garçons+ 2 ^e cycle	36,3	35,3	35,7 -	39,3

- Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.
- (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
- (▼) (▲) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Genre

Dans Lanaudière, environ le tiers des garçons (34 %) sont actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire. Cette proportion est significativement plus élevée que chez les filles (21 %). Peu importe le genre, la proportion lanaudoise est inférieure à celle du reste du Québec.

Cycle scolaire

Chez les élèves du 2e cycle de Lanaudière et de Lanaudière-Nord, les proportions d'élèves actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire sont inférieures à celles du reste du Québec.

Genre et cycle scolaire

Les filles du 2e cycle de Lanaudière et de Lanaudière-Nord se démarquent de celles du reste du Québec par des proportions moins élevées. De plus, la proportion est inférieure à celle du reste du Québec chez les garçons du 2e cycle de Lanaudière. Peu importe le genre ou le cycle scolaire, en comparaison avec les deux précédentes éditions de l'enquête, la situation est demeurée stable.

Proportion des élèves du secondaire actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Échelle d'estime de soi				
Faible	21,0	23,8	22,6	24,8
Moyen ou élevé	28,9	31,5	30,6	34,5
Échelle de santé mentale positive				
Florissante	35,5	34,4	34,7	37,8
Modérée	19,0	23,7	22,0	27,4
Languissante	15,8 *	19,8 *	18,1	20,7
Consommation d'au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, excluant les portions de jus de fruits pur à 100 %				
Oui	40,8	43,7	42,6	44,9
Non	23,4	26,7	25,4	27,3
Indice de risque de décrochage scolaire				
Nul/faible ou modéré	25,6	28,0	27,2	31,6
Élevé	19,2	23,8	21,5	23,8
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	19,7	25,1	22,9	26,0
Élevé	27,7	30,0	29,2	32,7

* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence
 ■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

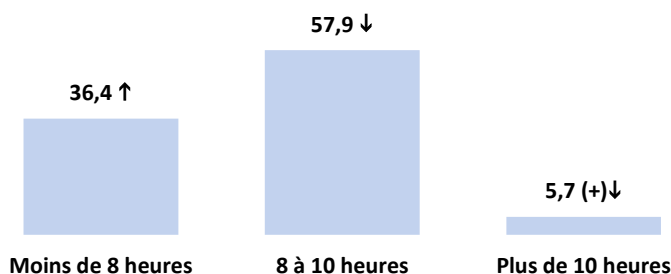
- Peu importe le territoire, chez les élèves ayant un niveau moyen ou élevé d'estime de soi ou chez ceux ayant une santé mentale florissante, une plus grande proportion est active dans ses activités physiques de loisir et de transport. De plus, chez les élèves qui consomment au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour ou chez ceux ayant un niveau élevé de soutien social dans l'environnement familial, une plus grande part est active.
- Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, chez les élèves présentant un risque nul/faible ou modéré de décrochage scolaire, une plus grande proportion est active.

2. SOMMEIL

DORMIR : « De 9 à 11 heures de sommeil par nuit sans interruption pour les 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans, avec des heures de coucher et de lever régulières. » (SCPE, 2016).

NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL PENDANT LA SEMAINE D'ÉCOLE

Répartition des élèves du secondaire selon le nombre d'heures de sommeil pendant la semaine d'école, Lanaudière, 2022-2023 (%)



(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

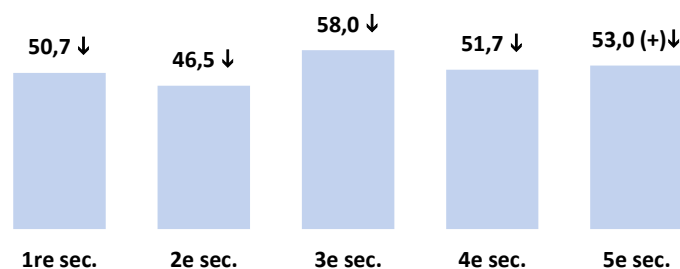
Dans Lanaudière, environ 58 % des élèves du secondaire dorment entre 8 et 10 heures par nuit. La proportion d'élèves lanaudois qui dorment plus de 10 heures par nuit est supérieure à celle observée dans le reste du Québec (5 %).

En comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête, la proportion du nombre d'élèves qui dorment moins de 8 heures par nuit a augmenté (25 %) tandis que les proportions des deux autres catégories ont diminué (68 %; 7 %).

La part d'élèves qui respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école selon le niveau scolaire oscille entre 47 % et 58 %. Aucun niveau scolaire ne se distingue significativement de tous les autres. La proportion d'élèves de 5^e secondaire est supérieure à celle observée dans le reste du Québec (49 %).

En comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête, peu importe le niveau scolaire, la proportion d'élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école a diminué.

Proportion des élèves du secondaire ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 %.

Proportion des élèves du secondaire ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Genre				
Filles+	53,4 + ↓	47,5 ↓	49,6 + ↓	46,1 ↓
Garçons+	58,8 + ↓	51,1 ↓	54,0 ↓	52,9 ↓
Total	56,2 + ↓	49,3 ↓	51,9 + ↓	49,6 ↓
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle	50,6 ↓	47,3 ↓	48,6 ↓	46,6 ↓
2 ^e cycle	61,2 + ↓	50,8 ↓	54,6 + ↓	51,9 ↓
Genre et cycle scolaire				
Filles+ 1 ^{er} cycle	42,7 nc	41,9 nc	42,2 nc	40,1 ↓
Filles+ 2 ^e cycle	62,8 + nc	51,8 + nc	55,6 nc	50,7 ↓
Garçons+ 1 ^{er} cycle	57,7 nc	52,6 nc	54,7 nc	52,6 ↓
Garçons+ 2 ^e cycle	59,7 + nc	49,9 nc	53,5 nc	53,1 ↓

- Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.
- nc Donnée non comparée avec l'édition 2016-2017, car les valeurs comparables ne sont pas disponibles pour ces variables et ces territoires.
- (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.
- (↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2016-2017, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Genre

Dans Lanaudière, les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé. Chez les filles et les genres réunis, la proportion est plus élevée que dans le reste du Québec. Peu importe le genre, Lanaudière-Nord se démarque de Lanaudière-Sud et du reste du Québec par une plus grande part d'élèves qui respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé. En comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête, peu importe le territoire, la proportion a diminué.

Cycle scolaire

Dans Lanaudière et Lanaudière-Nord, les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux, en proportion, à respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé; ces proportions sont supérieures à celles du reste du Québec. Lanaudière-Nord se démarque de Lanaudière-Sud par une plus grande part d'élèves du 2^e cycle qui respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé.

Genre et cycle scolaire

Peu importe le territoire, les filles du 2^e cycle sont plus nombreuses que les filles du 1^{er} cycle, en proportion, à respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé. De plus, les filles du 2^e cycle des deux sous-régions se démarquent de celles du reste du Québec par des proportions plus élevées.

Proportion des élèves du secondaire ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Échelle d'estime de soi				
Faible	47,9	41,4	44,2	38,9
Moyen ou élevé	62,0	53,2	56,2	55,8
Échelle de santé mentale positive				
Florissante	68,4	57,0	61,0	59,0
Modérée	55,2	48,6	51,0	47,9
Languissante	41,6	33,9	37,0	32,1
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	43,0	36,5	39,1	37,9
Élevé	61,3	53,3	56,2	53,8
Indice de risque de décrochage scolaire				
Nul/faible ou modéré	59,7	50,8	53,8	51,8
Élevé	53,0	43,5	48,3	42,5

■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

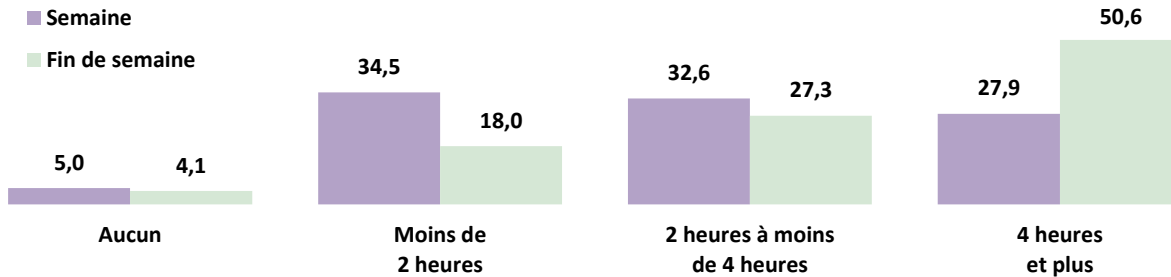
- Peu importe le territoire, chez les élèves ayant un niveau moyen ou élevé d'estime de soi ou chez ceux ayant une santé mentale florissante, une plus grande proportion respecte le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école. De plus, chez les élèves ayant un soutien social élevé dans l'environnement familial, une plus grande part a le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école.
- Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, chez les élèves présentant un risque nul/faible ou modéré de décrochage scolaire, une plus grande proportion d'élèves respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé.

3. TEMPS D'ÉCRAN

S'ASSEOIR : « Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran. Un minimum de périodes prolongées en position assise » (SCPE, 2016).

TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN DURANT UNE JOURNÉE

Répartition des élèves du secondaire selon la durée de temps passé devant un écran au cours d'une journée de semaine et de fin de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs, Lanaudière, 2022-2023 (%)



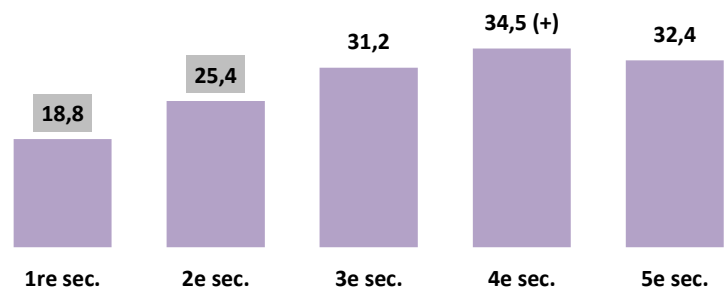
(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Dans Lanaudière, lors d'une journée de semaine, environ 35 % des élèves passent moins de deux heures devant un écran pour leurs activités de communication et de loisirs; cette proportion est de 18 % au cours d'une journée de fin de semaine. De plus, lors d'une journée de semaine, environ 28 % des élèves passent quatre heures et plus devant un écran pour leurs activités de communication et de loisirs; cette proportion est de 51 % au cours d'une journée de fin de semaine.

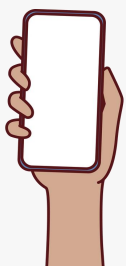


La proportion d'élèves passant quatre heures et plus par jour devant un écran durant la semaine pour leurs activités de communication et de loisirs diffère selon le niveau scolaire. Les élèves de 1^{re} et 2^e secondaire présentent des proportions significativement moins élevées que les élèves de 3^e, 4^e et 5^e secondaire. De plus, les élèves de 4^e secondaire se démarquent de ceux du reste du Québec par une proportion plus élevée (31 %).

Proportion des élèves du secondaire passant 4 heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2022-2023 (%)



■ Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, au seuil de 5 %.
(+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.



Proportion des élèves du secondaire passant 4 heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs selon le genre et le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Genre				
Filles+	31,3	31,2	31,2	29,3
Garçons+	24,9	24,5	24,6	24,1
Total	28,0	27,8	27,9	26,6
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle	22,4	21,7	22,0	21,0
2 ^e cycle	32,9	32,5	32,6	30,9
Genre et cycle scolaire				
Filles+ 1 ^{er} cycle	27,4	24,9	25,9	24,3
Filles+ 2 ^e cycle	34,7	35,9	35,5	33,0
Garçons+ 1 ^{er} cycle	18,1	18,6	18,4	18,0
Garçons+ 2 ^e cycle	31,2	29,0	29,8	28,9

- Différence significative entre les genres, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre les cycles scolaires, pour un même genre et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.
- Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.
- (+) (-) Valeur significativement différente de celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Genre

Peu importe le territoire, les filles sont plus nombreuses que les garçons, en proportion, à passer quatre heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.

Cycle scolaire

Peu importe le territoire, les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux, en proportion, à passer quatre heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.

Genre et cycle scolaire

Dans Lanaudière et Lanaudière-Sud, peu importe le genre, les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux que ceux du 1^{er} cycle, en proportion, à passer quatre heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs. Dans Lanaudière-Nord, cette tendance est uniquement confirmée sur le plan statistique chez les garçons.

Proportion des élèves du secondaire passant 4 heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2022-2023 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Échelle d'estime de soi				
Faible	36,0	34,9	35,4	34,2
Moyen ou élevé	22,1	24,3	23,6	22,3
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	22,7	21,2	21,7	20,3
Moyennement actif	24,0	23,8	23,8	21,7
Un peu actif, très peu actif ou inactif	30,1	31,4	30,8	30,5
Nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école				
Oui	21,6	20,0	20,7	19,3
Non	36,0	35,3	35,5	33,8

- Différence significative par rapport à toutes les autres valeurs, pour un même territoire et une même variable, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

- Chez les élèves ayant un niveau moyen ou élevé d'estime de soi et chez ceux qui respectent le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école, une plus faible proportion passe quatre heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.
- Chez les élèves un peu actif, très peu actif ou inactif, une plus grande proportion passe quatre heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.

Faits saillants lanauois

Volet – Activité physique, sommeil et temps d'écran

GENRE

Les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à...

- être actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire;
- respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école.

Les filles sont plus nombreuses que les garçons, en proportion, à...

- passer quatre heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.

CYCLE SCOLAIRE

Les élèves du 2^e cycle sont plus nombreux que les élèves du 1^{er} cycle, en proportion, à...

- respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école;
- passer quatre heures et plus devant un écran au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.

TERRITOIRE

Distinction entre Lanaudière et le reste du Québec

- Peu importe le genre, la proportion lanauoise d'élèves actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport est inférieure à celle du reste du Québec.
- Chez les genres réunis et chez les filles, Lanaudière se démarque du reste du Québec par une proportion plus élevée d'élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école.

Distinction entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud

- Peu importe le genre, les élèves de Lanaudière-Nord sont plus nombreux que ceux de Lanaudière-Sud, en proportion, à respecter le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école.

VARIATION DANS LE TEMPS

En comparaison avec la précédente édition de l'enquête (2016-2017)...

- la proportion d'élèves ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école a diminué.

Faits saillants lanauois

Habitudes de vie et caractéristiques liées à la santé physique et mentale

Connues comme l'un des principaux déterminants de la santé, les habitudes de vie, telles que l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et le temps d'écran, ont une influence sur l'état de santé des individus. L'EQSJS a permis d'explorer plusieurs associations entre les habitudes de vie chez les jeunes et certaines caractéristiques liées à la santé physique et mentale. Voici quelques constats régionaux :

Chez les élèves ayant un niveau moyen ou élevé d'estime de soi, une plus grande proportion...

est **active** dans ses activités physiques de loisir et de transport

respecte le nombre d'heures de **sommeil** recommandé pendant la semaine d'école

Passe moins de quatre heures par jour devant un **écran** au cours d'une journée de semaine

Chez les élèves ayant une santé mentale florissante, une plus grande proportion...

est **active** dans ses activités physiques de loisir et de transport

respecte le nombre d'heures de **sommeil** recommandé pendant la semaine d'école

Chez les élèves étant satisfaits de leur apparence, une plus grande proportion consomme...

des **aliments à grains entiers** tous les jours

des **aliments protéinés d'origine végétale** tous les jours

au moins quatre **verres d'eau** quotidiennement et au moins deux portions de **lait** par jour

Chez les élèves ayant une excellente, très bonne ou bonne perception de leur santé, une plus grande proportion consomme...

au moins cinq portions de **légumes et de fruits** par jour

des **aliments à grains entiers** tous les jours

au moins deux portions de **lait** par jour

Faits saillants lanaugeois

Interrelation des déterminants de la santé

Malgré les nombreuses connaissances associées à la nature des déterminants, les relations entre ceux-ci sont moins maîtrisées. Or, certaines sont tout de même bien connues dans la littérature, par exemple, l'importance du rôle de l'environnement familial dans l'acquisition des compétences personnelles et sociales ou bien la relation entre l'éducation, la littératie et la santé (MSSS, 2012). L'EQSJS a permis de soulever l'interrelation de plusieurs déterminants de la santé. Voici quelques constats régionaux :

Chez les élèves ayant un niveau de soutien social élevé dans l'environnement familial...

une plus grande part consomme au moins cinq portions de **légumes et de fruits** par jour

une plus faible proportion consomme quotidiennement au moins une **boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries**

une plus grande part respecte le nombre d'heures de **sommeil** recommandé pendant la semaine d'école et est **active** dans ses activités physiques de loisir

Chez les élèves actifs dans leurs activités physiques de loisir, une plus grande part consomme...

au moins cinq portions de **légumes et de fruits** par jour

des **aliments à grains entiers** et des **aliments protéinés d'origine végétale** tous les jours.

au moins quatre **verres d'eau** quotidiennement et au moins deux portions de **lait** par jour.

Chez les élèves un peu actif, très peu actif ou inactif, une plus grande proportion passe 4 heures et plus par jour devant un écran au cours de la semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.

Chez les élèves qui respectent le nombre d'heures de sommeil recommandé, une plus faible proportion...

passe 4 heures et plus par jour devant un **écran** au cours d'une journée de semaine pour leurs activités de communication et de loisirs.

Chez les élèves prenant au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour, une plus grande proportion consomme...

des **aliments à grains entiers** tous les jours.

des **aliments protéinés d'origine végétale** tous les jours.

Chez les élèves présentant un risque nul/faible ou modéré de décrochage scolaire, une plus grande proportion...

est **active** dans ses activités physiques de loisir

respecte le nombre d'heures de **sommeil** recommandé pendant la semaine d'école

Discussion

CONSTATS DE L'EQSJS 2022-2023 – RÉFLEXIONS SUR LES INTERVENTIONS

Les données de l'EQSJS 2022-2023 permettent de mettre en lumière plusieurs enjeux qui devraient être considérés dans le cadre des interventions en habitudes de vie effectuées auprès des jeunes lanauois(e)s.

GENRE

Les filles affichent des résultats moins favorables que les garçons en matière d'alimentation, d'activité physique, de sommeil et de temps d'écran. Les constats soulignent l'importance d'interventions ciblées, adaptées à leurs réalités et aux obstacles influençant leurs choix.

CYCLE SCOLAIRE

Plusieurs comportements diffèrent selon les cycles scolaires, nécessitant l'importance de proposer des interventions personnalisées qui répondent aux besoins spécifiques en fonction des groupes d'âge.

PARTICULARITÉS RÉGIONALES

Lanaudière se distingue du reste du Québec par une proportion plus élevée d'élèves respectant le nombre d'heures de sommeil recommandé pendant la semaine d'école. Or, Lanaudière affiche des résultats moins favorables en ce qui a trait au niveau d'activité physique, à la consommation quotidienne d'eau et à la consommation de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries. Ces disparités soulignent la nécessité d'adapter les stratégies d'interventions au niveau régional.

VARIATION DANS LE TEMPS

En comparaison avec l'édition 2016-2017 de l'enquête, la baisse de la consommation de légumes et de fruits, combinée à la baisse de la consommation de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries, montre une certaine amélioration des habitudes alimentaires des jeunes du secondaire au cours des dernières années.

Ces données permettent de se questionner sur les besoins des jeunes du secondaire et de leur famille, la qualité et la diversité des services qui leur sont offerts, les priorités d'actions et les politiques publiques. Elles réitèrent l'importance de préserver les saines habitudes de vie au cœur des priorités régionales.

Discussion

QUELQUES STRATÉGIES* EN LIEN AVEC LES INTERVENTIONS

Tous les milieux de vie jouent un rôle dans l'adoption de comportements favorables à la santé. Il est essentiel de créer des environnements propices à l'adoption de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge. Voici quelques stratégies :

FAVORISER L'ACCÈS AUX ALIMENTS SAINS

- Revoir l'offre alimentaire et l'accessibilité à l'eau; intégrer les légumes et les fruits, les aliments de grains entiers et protéinés à l'offre alimentaire dans les écoles, les maisons des jeunes, les installations sportives ainsi que dans le cadre d'événements spéciaux et d'activités récompenses;
- Encourager les initiatives alliant plaisir et aliments nutritifs;
- Développer la littératie alimentaire pour permettre aux jeunes de faire des choix éclairés en termes d'alimentation, notamment par l'intégration de projets éducatifs concrets (p. ex. des jardins communautaires, des ateliers culinaires et des cours portant sur les achats à l'épicerie).

ENCOURAGER UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

- Proposer une diversité d'activités adaptées aux intérêts des jeunes, valorisant le plaisir, la socialisation et le dépassement de soi (p. ex. le programme Fillactive destiné aux filles du secondaire);
- Aménager des espaces favorisant la pratique régulière d'activités physiques et faciliter l'accès aux infrastructures;
- Proposer des activités structurées et libres dans des contextes diversifiés (p. ex. appropriation de la Politique-cadre Virage santé à l'école).

SENSIBILISER LES JEUNES À L'UTILISATION SAINTE DES ÉCRANS

- Sensibiliser les jeunes aux effets du temps d'écran excessif, entre autres, sur le sommeil et le niveau d'activité physique (p. ex. limiter l'usage des écrans dans la chambre à coucher et une heure avant le coucher);
- Promouvoir des pratiques favorisant un équilibre entre les activités (p. ex. discuter des contextes d'utilisation : durée, fréquence, lieux, moments, finalités);
- Mettre en place des stratégies pour limiter les comportements sédentaires, notamment par l'intégration d'activités alternatives aux écrans et la proposition d'activités nécessitant des déplacements actifs (p. ex. activités en plein air).

Les données régionales confirment la nécessité de renforcer les initiatives existantes et d'adapter les interventions aux réalités actuelles des jeunes. La Direction de santé publique de Lanaudière accompagne les écoles et les organismes communautaires dans la planification d'actions concrètes ayant pour but de favoriser le développement des saines habitudes de vie chez les jeunes. À travers un engagement collectif, il est possible de créer des conditions favorables au développement de leur plein potentiel. C'est en améliorant les milieux et en favorisant le développement de leurs compétences que les jeunes pourront acquérir de saines habitudes de vie qui auront des effets positifs sur leur santé, leur bien-être et leur réussite éducative.

Références

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *La santé et ses déterminants. Mieux comprendre pour mieux agir*, 2012, site Web : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>.

MARQUIS, G., M. GAGNON-BOURASSA et É. NANTEL (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023. Indicateurs choisis et comparaisons avec les éditions 2010-2011 et 2016-2017 – Lanaudière et ses territoires*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation, décembre 2024, 109 pages.

SANTÉ CANADA. *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. À l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques publiques*, 2019a, site Web : https://guide-alimentaire.canada.ca/sites/default/files/artifact-pdf/CDG-FR-2018_0.pdf

SANTÉ CANADA. *Le nouveau Guide alimentaire*, 2019b, site Web : <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/stakeholder-toolkit/canada-food-guide-presentation-fra.pdf>

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE (SCPE). *Enfants et jeunes (5 à 17 ans)*, 2016, site Web : <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>

TRAORÉ, I., M. SIMARD et D. JULIEN. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultat de la troisième édition – 2022-2023*, 2024, Québec, Institut de la statistique du Québec, 759 pages, site Web : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>.

Crédits

Analyse et rédaction

Élisabeth Lavallée, Équipe de surveillance, recherche et évaluation (SRE)

Traitement des données et conception des figures

Geneviève Marquis, Équipe de SRE

Sous la coordination de

Élisabeth Cadieux, chef de l'administration des programmes SRE

Relecture

Patrick Bellehumeur

Élisabeth Cadieux

Mélissa Gagnon-Bourassa

Marjolaine Lamoureux Théorêt

Geneviève Marquis

Émilie Nantel

D^r Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique

Relecture et contribution à la rédaction de la section *Discussion* – Équipe milieux favorables à la santé et développement des individus

Jonathan Masse, Dossier *Mode de vie physiquement actif (MVPA) 0 - 25 ans*

Stéphanie Mousseau, Dossiers *École en santé et alimentation*

Conception graphique

Élisabeth Lavallée, Équipe de SRE

Mise en page

Annie Foster, Équipe de SRE

Source de l'image

Canva

Ce document peut être téléchargé sur le site Web du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière au www.ciass-lanaudiere.gouv.qc.ca sous Documentation/Santé publique/Portraits populationnels-jeunes.

Toute information extraite de ce document devra porter la source suivante :

LAVALLÉE, Élisabeth. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023. Lanaudière – Volet habitudes de vie. Alimentation – Activité physique – Sommeil – Temps d'écran*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Équipe de surveillance, recherche et évaluation, juin 2025, 34 pages.

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 2025

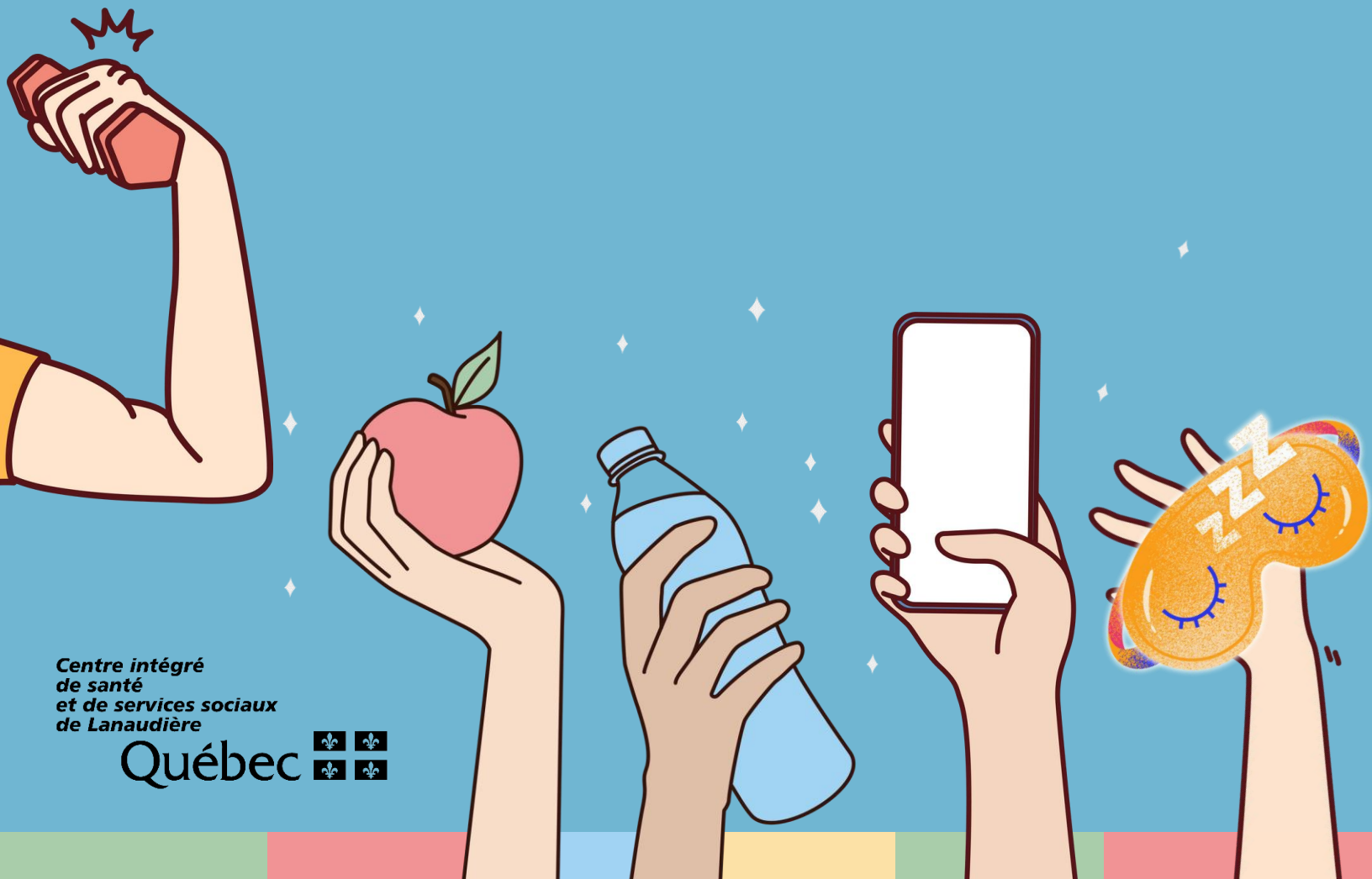
Dépôt légal

Deuxième trimestre 2025

ISBN : 978-2-555-01272-1

Bibliothèque et Archives nationales du Québec





Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

