

Les habitudes de vie et le poids corporel des élèves du secondaire en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

*Principaux résultats de
l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS 2016-2017)*



Direction de santé publique Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie**

Québec 

Rédaction du rapport et analyse des données

Nathalie Dubé, responsable régionale de la surveillance de l'état de santé de la population

Révision du contenu

Ariane Courville, médecin-conseil

Jocelyne Côté, responsable régionale du dossier École en santé

Révision linguistique et orthographique

Suzanne Labbé, agente administrative

Référence suggérée

Dubé, Nathalie. *Les habitudes de vie et le poids corporel des élèves du secondaire en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine – Principaux résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*, Direction de santé publique Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 33 pages. (2019a)

Production et diffusion

Direction de santé publique Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine

144, boulevard Gaspé

Gaspé (Québec) G4X 1A9

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

Bibliothèque et Archives Canada, 2019

ISBN : 978-2-550-83399-4 (version PDF)

Table des matières

Introduction	5
Les habitudes alimentaires	7
L'usage des produits du tabac	10
L'activité physique	12
Le sommeil	14
Le poids corporel	16
Conclusion	19
 Annexe 1	
Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes du secondaire en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine selon le cycle et la langue d'enseignement, 2016-2017	21
 Annexe 2	
Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes du secondaire dans les territoires locaux, 2010-2011 et 2016-2017	23

Introduction

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 (EQSJS) est une vaste enquête menée au cours de l'année scolaire 2016-2017 auprès de plus de 62 000 élèves du secondaire dans 16 régions sociosanitaires du Québec, dont la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (seules les régions des Terres-Cries-de-la-Baie-James et du Nunavik n'ont pas été couvertes par l'enquête provinciale). Cette enquête, à laquelle ont collaboré le réseau scolaire ainsi que les directions de santé publique, a été réalisée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Une première édition de l'enquête a été menée en 2010-2011. Pour l'édition 2016-2017 en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, 2 852 élèves de la 1^{re} à la 5^e secondaire inscrits au secteur des jeunes, répartis dans 17 des 21 écoles francophones et anglophones, ont participé à cette enquête (tableau 1).

Tableau 1

Nombre de participants selon le territoire local de résidence, EQSJS 2016-2017

RLS de résidence	Nombre de répondants
Baie-des-Chaleurs	1 069
Rocher-Percé	449
Côte-de-Gaspé	610
Haute-Gaspésie	311
Îles-de-la-Madeleine	413
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	2 852

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2016-2017.

Les objectifs et le contenu de l'enquête

Les objectifs de l'EQSJS 2016-2017 sont de dresser le portrait de la santé et du bien-être des élèves du secondaire, en portant une attention particulière à leurs habitudes de vie et à leur santé physique, mentale et psychosociale, et d'évaluer le chemin parcouru depuis la première édition de l'enquête en 2010-2011.

La collecte de données

La collecte de données s'est effectuée entre novembre 2016 et mai 2017 durant les périodes de classe. Les élèves étaient invités à répondre à un questionnaire informatisé sur des tablettes fournies par l'ISQ. Le temps nécessaire pour remplir le questionnaire a été en moyenne de 30 minutes. Précisons que les questionnaires étaient anonymes et que toute la collecte s'est faite selon les règles strictes de confidentialité et de sécurité.

Pour en connaître davantage sur la méthodologie de l'EQSJS, veuillez consulter le document intitulé *L'Enquête sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 – La méthodologie en bref* (Dubé, 2019)

Le contenu du présent fascicule

Ce fascicule se concentre sur les résultats relatifs aux habitudes de vie et au poids corporel des jeunes du secondaire en faisant état de la situation régionale en 2016-2017, en examinant l'évolution des habitudes de vie et des indicateurs du poids corporel depuis 2010-2011, en comparant les résultats régionaux à ceux du reste du Québec et en présentant quelques-unes des caractéristiques associées à de moins bonnes habitudes de vie et au surplus de poids. D'autres fascicules sur les résultats de l'EQSJS sont déjà produits et disponibles sur notre site [Statistiques régionales](#) ou le seront au cours des prochaines semaines, notamment sur les sujets suivants :

- La santé mentale des jeunes
- La violence entre jeunes et les conduites rebelles et délinquantes
- La consommation d'alcool et de drogues
- L'environnement social des jeunes

Cela dit, le présent fascicule sur les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes du secondaire porte plus précisément sur les habitudes alimentaires, l'activité physique, l'usage des produits du tabac, le sommeil, le statut pondéral et la satisfaction qu'ont les jeunes de leur apparence corporelle. Le fascicule se termine par une courte conclusion où nous résumons l'essentiel des résultats.

Quelques indications pour lire le fascicule

Au début de chacun des grands thèmes abordés à l'intérieur de ce fascicule, sous la rubrique **En 2016-2017**, des liens hypertextes permettent, pour chaque indicateur, d'accéder au rapport provincial de l'ISQ et ainsi connaître la façon selon laquelle chaque indicateur a été mesuré dans le cadre de l'EQSJS 2016-2017.

Dans les tableaux et l'annexe 2, sous la colonne **Évolution**, nous présentons le résultat de la comparaison entre la donnée régionale de 2016-2017 et celle de 2010-2011. Si le résultat obtenu en 2016-2017 est significativement mieux que celui qui prévalait en 2010-2011 (au seuil de 0,05), nous indiquons **Gain**. Si au contraire, le résultat de 2016-2017 est moins bon que celui de 2010-2011, nous indiquons **Perte**.

Enfin, sous la colonne **QÎM vs Québec** dans les tableaux, nous présentons le résultat de la comparaison entre la donnée régionale et la donnée du reste du Québec en 2016-2017. Si le résultat de la région est meilleur que celui du reste du Québec (au seuil de 0,05), nous indiquons **En faveur** (en faveur de la région). Si au contraire le résultat régional est moins bon, nous écrivons alors **Défaveur** (en défaveur de la région).

Les habitudes alimentaires

En 2016-2017

- 24 % des élèves du secondaire en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine consomment généralement le nombre de portions de **fruits et de légumes** recommandé quotidiennement par le Guide alimentaire canadien (GAC).
- 40 % consomment habituellement le nombre minimum de portions de **produits laitiers** recommandé quotidiennement par le GAC.
- 48 % boivent habituellement 4 verres d'**eau** et plus par jour.
- 18 % consomment tous les jours un même type de **boisson sucrée (régulière ou diète), des grignotines ou des sucreries**. Plus précisément, 15 % ont l'habitude de boire tous les jours un même type de boisson sucrée, 4,6 % des grignotines et 4,7 % des sucreries.
- 22 % ont mangé 3 fois ou plus de la **malbouffe** dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école, dont 18 % en ont mangé au moins 2 fois le midi.
- 15 % n'ont jamais **déjeuné** avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école, alors qu'à l'opposé, 60 % ont déjeuné tous les jours.

Évolution depuis 2010-2011 en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine

La consommation de fruits et légumes et la consommation de produits laitiers a diminué de manière notable chez les jeunes du secondaire depuis 2010-2011. À preuve, la proportion rencontrant les recommandations en matière de consommation de fruits et légumes a chuté de 31 % à 24 % et de 48 % à 40 % pour ce qui est des produits laitiers (tableau 2). De même, la proportion de jeunes qui ne déjeunent jamais avant de commencer leurs cours a augmenté entre les deux enquêtes en passant de 11 % à 15 %. Par contre, on observe une diminution de la consommation de malbouffe le midi (22 % à 18 %), ainsi que peu importe le moment de la journée au cours de la semaine (32 % à 22 %) (tableau 2). Précisons que ces mêmes constats sont observés au Québec (résultats non présentés).

Comparativement au Québec en 2016-2017

Les jeunes de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine sont proportionnellement plus nombreux que les autres jeunes du Québec à consommer quotidiennement le nombre de portions de produits laitiers recommandé (40 % contre 36 %) et à boire au moins 4 verres d'eau par jour (48 % contre 42 %). De même, la consommation de malbouffe à raison d'au moins trois par semaine (du lundi au vendredi) est un peu moins répandue chez les jeunes gaspésiens et madelinots que chez les jeunes québécois (22 % contre 24 %) (tableau 2). Les analyses ne montrent par ailleurs pas de différence significative entre les deux territoires en ce qui a trait à la

consommation quotidienne d'un même type de boisson sucrée (régulière ou diète), de grignotines ou de sucreries (18 % contre 19 % au Québec) (tableau 2). Plus précisément, la proportion de jeunes buvant tous les jours un même type de boisson sucrée (régulière ou diète) ne varie pas entre les deux territoires (15 % dans les deux cas) (tableau 2), ni la proportion mangeant tous les jours des grignotines (4,6 % dans les deux cas) ni même la proportion mangeant quotidiennement des sucreries (4,7 % contre 4,2 %) (résultats non présentés). Par contre, les jeunes gaspésiens et madelinots sont plus enclins que les jeunes québécois à boire tous les jours des boissons gazeuses régulières ou diètes (5,7 % contre 3,9 %) (résultats non présentés). De plus, même si les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes ne sont pas encore très populaires auprès des jeunes du secondaire, ceux de la région s'y adonnent quotidiennement en plus grande proportion que ceux du Québec (3,0 %* contre 1,9 % pour les boissons pour sportifs et 1,4 %** contre 0,7 % pour les boissons énergisantes) (résultats non illustrés).

Caractéristiques associées à de moins bonnes habitudes alimentaires

De manière générale, les **garçons** sont plus enclins que les filles à consommer tous les jours un même type de boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries de même qu'à manger de la malbouffe. Les **filles** sont cependant moins nombreuses que les garçons à consommer quotidiennement les trois portions de lait et substituts recommandées par le GAC (tableau 2). On constate aussi à l'[annexe 1](#) que les jeunes **anglophones** ont clairement de moins bonnes habitudes alimentaires que les jeunes francophones. Par ailleurs, les analyses ne mettent en évidence aucune différence entre les habitudes alimentaires des jeunes selon qu'ils sont au 1^{er} cycle (1^e et 2^e secondaire) ou au 2^e cycle (3^e, 4^e et 5^e secondaire), si ce n'est que les élèves du 2^e cycle sont moins nombreux, en proportion, que ceux du 1^{er} cycle à rencontrer les recommandations du GAC en matière de consommation de fruits et de légumes ([annexe 1](#)). Enfin, au niveau des territoires locaux, on constate au tableau 2 les fortes proportions de jeunes dans le territoire de **Rocher-Percé** qui consomment de la malbouffe à raison de trois fois ou plus par semaine (29 % contre 20 % pour les autres jeunes de la région) et qui boivent un même type de boisson sucrée tous les jours (21 % contre 14 % pour les autres jeunes de la région). Notons aussi la faible proportion de **jeunes madelinots** mangeant quotidiennement le nombre de portions de fruits et de légumes recommandé (17 % contre 25 % pour les jeunes de la Gaspésie), ainsi que les faibles proportions de jeunes dans la **Baie-des-Chaleurs** et **La Côte-de-Gaspé** qui prennent au moins quatre verres d'eau par jour.

Tableau 2

Les habitudes alimentaires	Gaspésie-Îles		Évolution	Québec	QM VS Québec	Gaspésie-Îles		Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Îles
	2010-2011	2016-2017		2016-2017		Garçons	Filles					
FRUITS ET LÉGUMES												
Consomment le nombre de portions recommandé quotidiennement ¹	30,6	23,7	Perte	25,6	NS	23,7	23,7	22,2	25,5	28,5+	25,7	16,6*-
Consomment au moins cinq portions par jour	49,0	40,9	Perte	42,5	NS	42,5	39,3	39,0	44,2	45,6	41,5	34,9
LAIT ET SUBSTITUTS												
Consomment au moins trois portions quotidiennement	48,2	40,3	Perte	36,2	En faveur	46,0+	34,5	38,2	41,5	46,0	33,4	42,3
EAU												
Boivent quatre verres d'eau ou plus par jour	45,2	48,0	NS	41,7	En faveur	50,4	45,4	44,0-	54,1+	42,5-	49,9	57,5+
BOISSONS SUCRÉES (régulières ou diètes), GRIGNOTINES ET SUCRERIES												
Consomment tous les jours un même type de boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries	NC	18,4	NA	18,7	NS	21,3+	15,4	16,5	23,5	18,6	22,0*	13,8*
Consomment tous les jours un même type de BOISSON SUCRÉE	NC	15,3	NA	15,3	NS	18,9+	11,6	12,5-	20,7+	16,6	18,9*	11,2*
MALBOUFFE au restaurant ou casse-croûte ²												
En ont mangé deux fois ou plus <u>au dîner</u> durant la dernière semaine d'école	21,7	17,6	Gain	17,4	NS	22,7+	12,2	18,5	20,4	16,6	17,0*	13,7*
En ont mangé trois fois ou plus <u>peu importe le moment</u> (dîner, souper ou autre moment) durant la dernière semaine d'école	32,3	21,6	Gain	24,2	En faveur	25,7+	17,4	19,1	28,6+	22,1	17,6*	22,9
DÉJEUNER												
N'ont jamais déjeuné avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école	10,9	15,0	Perte	14,0	NS	14,6	15,5	13,2	19,6	16,5	15,9*	11,8*

¹ Le Guide alimentaire canadien recommande au moins 6 portions par jour pour les filles et les garçons de 9 à 13 ans, au moins 7 portions pour les filles de 14 à 18 ans et au moins 8 pour les garçons de 14 à 18 ans.

² Ne tient pas compte de la fréquence de consommation de malbouffe qui est livrée à la maison ou que l'on achète sur place mais qu'on mange ailleurs (commande à l'auto, commande pour emporter).

NA : On ne peut évaluer l'évolution, NON APPLICABLE.

NC : Donnée de 2010-2011 NON COMPARABLE à celle de 2016-2017.

NS : Écart entre la région et le reste du Québec en 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

+ ou - Valeur des garçons significativement supérieure ou inférieure à celle des filles OU valeur du territoire local significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

L'usage des produits du tabac

En 2016-2017

- 6,4 % des élèves du secondaire en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine fument la **cigarette**, soit occasionnellement ou tous les jours.
- 13 % ont fumé un **petit cigare ou un cigarillo** au cours des 30 derniers jours, 3,5 % tous les jours ou presque et 9,6 % quelques jours ou seulement un ou deux jours.
- 15 % ont fait usage d'au moins un des **produits du tabac** comme la cigarette, le petit cigare ou le cigarillo, le cigare, le tabac à chiquer et le tabac à pipe au cours des 30 derniers jours.
- 13 % ont utilisé la **cigarette électronique** au cours des 30 derniers jours.

Évolution depuis 2010-2011 en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine

Comme au Québec, l'usage de la cigarette a connu une baisse importante entre les deux enquêtes, la proportion de fumeurs ayant diminué de 12 % en 2010-2011 à 6,4 % en 2016-2017 (tableau 3). Par ailleurs, bien qu'on ne dispose d'aucune donnée historique sur l'usage des petits cigares ou des cigarillos, ceux-ci demeurent relativement populaires. En effet, 13 % des jeunes affirment en avoir fait usage au cours des 30 jours précédant l'enquête portant à 15 % la proportion de jeunes qui s'adonnent en 2016-2017 aux produits du tabac (cigarette, petit cigare ou cigarillo, cigare, tabac à chiquer et tabac à pipe) (tableau 3).

Comparativement au Québec en 2016-2017

Les produits du tabac de même que la cigarette électronique sont davantage utilisés par les jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine que par les jeunes québécois. Par exemple, alors que 3,1 % des jeunes du secondaire au Québec fument la cigarette, c'est le cas de 6,4 % des jeunes de la région (tableau 3).

Caractéristiques associées à l'usage des produits du tabac

Qu'il s'agisse de la cigarette, du cigarillo ou du petit cigare ou de la cigarette électronique, les **garçons** sont clairement plus nombreux que les filles à faire usage des produits du tabac (tableau 3). De même, l'âge des élèves est lié à cette habitude ou comportement, les **élèves du 2^e cycle** étant systématiquement plus nombreux que ceux du 1^{er} cycle à faire usage de ces produits, peu importe le produit (**annexe 1**). Par contre, la langue ne semble pas associée à la consommation des produits du tabac, les analyses ne mettant en évidence aucune distinction à cet égard entre les jeunes anglophones et les jeunes francophones de la région (**annexe 1**). Enfin, on peut lire au tableau 3 qu'aucun territoire local ne se démarque des autres au chapitre de l'usage de ces produits chez les jeunes. Une seule exception pour la cigarette électronique où les jeunes de **La Haute-Gaspésie** seraient plus nombreux, en proportion, que les autres jeunes de la région à l'avoir essayé sur une période de 30 jours (26 % contre 11 %), alors que ceux de la Baie-des-Chaleurs seraient les moins nombreux (8,5 %).

Tableau 3

L'usage des produits du tabac	Gaspésie-Îles		Évolution	Québec		Gaspésie-Îles		Baie-des- Chaleurs	Rocher- Percé	Côte-de- Gaspé	Haute- Gaspésie	Îles
	2010- 2011	2016- 2017		2016- 2017	GJM VS Québec	Garçons	Filles					
CIGARETTE												
Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels) ¹	12,0	6,4	Gain	3,1	Défaveur	8,0+	4,8	5,7	6,4*	6,4*	5,5*	9,2
PETIT CIGARE OU CIGARILLO												
Fumeurs au cours des 30 derniers jours ²	ND	13,1	NA	9,6	Défaveur	17,2+	9,0	12,9	11,6	15,4	12,0	13,2
Fumeurs quotidiens ou presque au cours des 30 derniers jours	ND	3,5	NA	1,7	Défaveur	4,9	2,2**	Données trop imprécises				
PRODUITS DU TABAC (cigarette, petit cigare ou cigarillo, cigare et autres)												
Utilisateurs au cours des 30 derniers jours ²	ND	15,0	NA	10,8	Défaveur	18,3+	11,7	14,2	13,1	17,1	14,1	17,3
CIGARETTE ÉLECTRONIQUE												
Utilisateurs au cours des 30 derniers jours ²	ND	12,8	NA	10,9	Défaveur	16,7+	8,8	8,5-	10,8	11,9	26,2+	15,8

¹ Les fumeurs actuels sont des jeunes ayant fumé 100 cigarettes ou plus au cours de leur vie et ayant fumé la cigarette au cours des 30 derniers jours.

² Ne serait-ce que quelques bouffées ou *puffs*.

ND : Donnée NON DISPONIBLE, indicateur non mesuré en 2010-2011.

NA : On ne peut évaluer l'évolution, NON APPLICABLE.

+ ou - Valeur des garçons significativement supérieure ou inférieure à celle des filles OU valeur du territoire local significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

L'activité physique

En 2016-2017

27 % des élèves du secondaire en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine sont **actifs physiquement** dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire¹.

24 % sont **sédentaires**² dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire.

Évolution depuis 2010-2011 en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine³

Les résultats ne font ressortir aucune différence entre les deux éditions de l'enquête quant à la proportion de jeunes qui atteignent les recommandations en matière d'activité physique dans les loisirs et les déplacements ni, à l'autre bout du spectre, quant à la proportion de jeunes sédentaires (tableau 4). On note toutefois une diminution du recours au transport actif, la proportion de jeunes actifs dans leurs déplacements ayant baissé de 3,9 % à 2,2 %. Ces mêmes constats sont faits au Québec (résultats non présentés).

Comparativement au Québec en 2016-2017

Comme c'était le cas en 2010-2011, les jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine sont moins actifs dans leurs loisirs et déplacements que les jeunes du Québec (27 % contre 32 %) et sont par ailleurs plus enclins à être sédentaires (24 % contre 20 %) (tableau 4).

Caractéristiques associées à un moindre niveau d'activité physique

Encore en 2016-2017, les **filles** sont moins susceptibles que les garçons d'atteindre les recommandations en matière de pratique d'activité physique. En effet, elles sont proportionnellement moins nombreuses à être actives dans leurs loisirs et moins nombreuses à l'être dans leurs déplacements, si bien que globalement, 25 % d'entre elles sont actives physiquement contre 29 % des garçons (tableau 4). Les jeunes **anglophones** ont aussi tendance à être moins actifs dans leurs loisirs et déplacements que les jeunes francophones et à l'opposé, ils sont davantage sédentaires (**annexe 1**). Comme le montrent aussi les résultats à l'**annexe 1**,

¹ Le niveau d'activité physique est déterminé selon un indice de dépense énergétique calculé à compter de la fréquence, de la durée et de l'intensité des activités pratiquées dans les loisirs et les déplacements. Pour être actif physiquement, l'élève doit faire de l'activité physique au moins 5 jours durant la semaine et avoir une dépense énergétique correspondant, par exemple, à marcher d'un pas rapide tous les jours 60 minutes chaque fois, à faire du jogging (> 10km/h) 5 fois par semaine à raison de 35-40 minutes chaque fois ou à jouer au hockey 5 jours par semaine à raison de 40 minutes chaque fois.

² La sédentarité correspond à une pratique inférieure à une fois par semaine durant l'année scolaire.

³ « La méthode d'attribution des niveaux d'activité physique a été légèrement modifiée en 2016-2017. En effet, la durée inférieure à 10 minutes est maintenant prise en compte dans le calcul de l'atteinte des niveaux d'activité physique, alors qu'en 2010-2011, ce choix de réponse classait automatiquement le jeune au niveau sédentaire (Nolin, 2018). Pour comparer les résultats entre les deux éditions de l'EQSJS, la méthode d'analyse de 2016-2017 a été appliquée aux données de 2010-2011, ce qui explique le fait que les estimations de 2010-2011 présentées ici peuvent différer de celles du rapport publié en 2013 (Dubé et Parent, 2013).

la sédentarité est plus fréquente chez les **jeunes du 2^e cycle** au secondaire que chez ceux du premier. Pour ce qui est des territoires locaux, les analyses n'en font ressortir aucun du lot en ce qui a trait à la proportion de jeunes actifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements, mais c'est dans La Côte-de-Gaspé que la proportion de jeunes sédentaires est la plus faible dans la région avec 19 % (tableau 4). Notons aussi la plus forte propension des jeunes de Rocher-Percé à être actifs physiquement dans leurs loisirs (21 % contre 16 % des autres jeunes de la région).

Tableau 4

L'activité physique	Gaspésie-Îles		Évolution	Québec 2016- 2017	GÎM VS Québec	Gaspésie-Îles		Baie-des- Chaleurs	Rocher -Percé	Côte-de- Gaspé	Haute- Gaspésie	Îles
	2010- 2011	2016- 2017				Garç	Filles					
ACTIFS PHYSIQUEMENT												
dans leurs <u>loisirs et déplacements</u> durant l'année scolaire	27,0	26,8	NS	31,8	Défaveur	28,7+	24,9	25,3	28,7	26,7	29,2	26,8
dans leurs <u>loisirs</u> durant l'année scolaire ¹	NC	17,1	NA	17,7	NS	19,0+	15,1	15,8	20,5+	17,5	13,3	19,4
dans leurs <u>déplacements</u> durant l'année scolaire	3,9	2,2	Perte	4,6	Défaveur	3,2+	1,1*	2,3*	2,3**	1,8**	3,7**	1,0**
SÉDENTAIRES												
dans leurs <u>loisirs et déplacements</u> durant l'année scolaire	25,0	23,6	NS	20,4	Défaveur	22,8	24,5	24,0	27,1	19,3-	22,0	26,5

¹ Pour l'activité physique de loisirs, la comparaison entre les données 2010-2011 et 2016-2017 repose sur les données du questionnaire 2 uniquement afin de rendre celles-ci comparables. Les résultats du test statistique repose donc sur les données comparables, mais les données présentées dans ce tableau sont les données officielles de 2016-2017.

+ ou - Valeur des garçons significativement supérieure ou inférieure à celle des filles ou valeur du territoire local significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

NA : On ne peut évaluer l'évolution, NON APPLICABLE.

NC : Donnée NON COMPARABLE à celle de 2016-2017.

NS : Écart entre la donnée régionale de 2016-2017 et celle de 2010-2011 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05 OU écart entre la région et le reste du Québec NON SIGNIFICATIF.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Le sommeil

En 2016-2017

36 % des élèves du secondaire en Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine ne dorment pas le nombre d'heures de **sommeil** recommandé pendant la semaine d'école.

44 % ne dorment pas le nombre d'heures de **sommeil** recommandé pendant la fin de semaine.

Évolution depuis 2010-2011 en Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine

Il s'agit d'un nouvel indicateur mesuré en 2016-2017.

Comparativement au Québec en 2016-2017

Les résultats obtenus en 2016-2017 ne permettent pas de conclure à une différence entre la Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine et le Québec eu égard à la proportion de jeunes ne dormant pas le nombre d'heures recommandé pendant la semaine d'école ni pendant la fin de semaine (tableau 5).

Caractéristiques associées à la durée du sommeil

Les **garçons**, les **jeunes du 1^{er} cycle** ainsi que les **anglophones** sont les plus susceptibles de ne pas dormir le nombre d'heures recommandé pendant la semaine d'école (tableau 5 et [annexe 1](#)). Pendant la fin de semaine, les écarts s'estompent et disparaissent entre les garçons et les filles et entre les élèves du 1^{er} cycle et ceux du 2^e cycle. Ils demeurent toutefois présents entre les francophones et les anglophones, à la défaveur de ces derniers ([annexe 1](#)). Enfin, l'examen selon les territoires locaux au tableau 5 indique que c'est aux **Îles-de-la-Madeleine** que la proportion de jeunes à ne pas dormir le nombre d'heures recommandé est la plus élevée avec 44 %, tandis que c'est dans la Baie-des-Chaleurs où elle est la plus faible (32 %).

Tableau 5

Le sommeil	Gaspésie-Îles		Évolution	Québec	G1M vs Québec	Gaspésie-Îles		Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Îles
	2010-2011	2016-2017		2016-2017		Garçons	Filles					
SOMMEIL												
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école ¹	ND	35,9	NA	37,4	NS	38,7+	33,0	32,4-	35,9	38,3	32,7	44,3+
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine ¹	ND	43,6	NA	44,7	NS	44,7	42,5	43,8	43,0	44,3	46,1	40,6

¹ Selon le nombre d'heures de sommeil recommandé par la National Sleep Foundation : 9 à 11 heures pour les 13 ans et moins, 8 à 10 heures pour les 14 à 17 ans et 7 à 9 heures pour les 18 ans et plus.

NA : On ne peut évaluer l'évolution, NON APPLICABLE.

ND : Donnée NON DISPONIBLE, indicateur non mesuré en 2010-2011.

NS : Écart entre la région et le reste du Québec NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

+ ou - Valeur des garçons significativement supérieure ou inférieure à celle des filles OU valeur du territoire local significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Le poids corporel

En 2016-2017

- 27 % des élèves du secondaire en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine ont un **surplus de poids** (embonpoint ou obésité).
- 9 % souffrent d'**obésité**.
- 52 % sont **insatisfaits de leur apparence** dont 37 % souhaiteraient avoir une silhouette plus mince.
- 57 % essaient de **maintenir leur poids ou de perdre du poids**.
- 86 % essaient d'**augmenter leur masse musculaire** dont 22 % en utilisant des méthodes potentiellement dangereuses.

Évolution depuis 2010-2011 en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine

Comme c'est le cas au Québec, le surplus de poids et l'obésité n'ont pas varié depuis 2010-2011 chez les jeunes de la région. Quant à la satisfaction qu'ont les jeunes de leur apparence, elle n'a pas non plus changé entre les deux enquêtes en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine. Au Québec, les jeunes sont moins satisfaits de leur apparence corporelle en 2016-2017 qu'ils ne l'étaient en 2010-2011 (45 % satisfaits en 2016-2017 contre 51 % en 2010-2011).

Comparativement au Québec en 2016-2017

Encore en 2016-2017, les jeunes de la région sont plus enclins que ceux du Québec à avoir un surplus de poids (27 % contre 21 %), notamment à souffrir d'obésité (9,1 % contre 6,7 %). Ils sont aussi un peu plus nombreux, en proportion, à avoir entrepris des actions pour maintenir leur poids ou en perdre (57 % contre 53 %). Malgré cela, davantage de jeunes en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine se disent satisfaits de leur apparence corporelle (48 % contre 45 % chez les jeunes du Québec) (tableau 6). Enfin, pour la première fois en 2016-2017, l'EQSJS s'est intéressée au recours aux méthodes pour gagner de la masse musculaire. Les résultats à cet égard indiquent qu'une forte majorité de jeunes dans la région comme au Québec d'ailleurs utilise au moins une méthode pour augmenter sa masse musculaire (86 % et 85 % respectivement) (tableau 6). Fait intéressant, c'est que les deux méthodes les plus populaires pour y arriver sont de faire davantage d'exercice (83 % de tous les jeunes de la région ont recours à cette méthode) et de changer ses habitudes alimentaires (61 %) (résultats non présentés). Les mêmes constats ressortent au Québec dans des proportions semblables. Toutefois, afin d'augmenter sa masse musculaire, plus d'un jeune sur cinq (22 %) a eu recours, durant les six mois précédant l'enquête, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour sa santé (tableau 6). Bien que cette proportion ne se différencie pas de celle du reste du Québec, elle invite tout de même à réflexion. Plus précisément, 21 % des jeunes en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine ont utilisé des poudres ou des

boissons protéinées (21 % au Québec), 2,5 % des stéroïdes (1,8 % au Québec, écart NS) et 7,1 % ont eu recours à d'autres substances comme la créatine, les acides aminés ou les hormones de croissance (résultats non présentés). Cette dernière proportion est supérieure à celle du reste du Québec (3,5 %).

Caractéristiques associées au surplus de poids, à la satisfaction de son apparence et aux actions entreprises à l'égard du poids

C'est chez les **garçons**, les **jeunes du 2^e cycle** et les **anglophones** que l'on observe les plus fortes prévalences de surplus de poids chez les jeunes du secondaire en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (tableau 6 et [annexe 1](#)). Par exemple, 41 % des jeunes anglophones présentent un surplus de poids en 2016-2017 contre 26 % des jeunes francophones. L'obésité est aussi plus fréquemment rencontrée chez les jeunes anglophones (18 % contre 8,6 % chez les francophones). Malgré cela, les résultats ne font ressortir aucune différence entre les deux groupes linguistiques pour ce qui est de la satisfaction de l'apparence corporelle ([annexe 1](#)). À ce sujet, encore en 2016-2017, les jeunes **filles** sont plus enclines que les garçons à désirer avoir une silhouette plus mince et à entreprendre des actions pour essayer de contrôler leur poids ou en perdre, bien qu'elles soient proportionnellement moins nombreuses que ces derniers à avoir un surplus de poids. De leur côté, les **garçons** recourent davantage que les filles à des méthodes potentiellement dangereuses pour augmenter leur masse musculaire (31 % contre 12 %) (tableau 6), la différence étant surtout marquée pour ce qui est de l'usage des poudres ou boissons protéinées (30 % contre 21 % chez les filles) et des autres substances comme la créatine et les hormones de croissance (11 % contre 7,1 %) (résultats non présentés).

Enfin, au chapitre des indicateurs liés au poids corporel, aucun territoire local ne se démarque des autres en Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. Une exception seulement pour ce qui est de l'utilisation de méthodes présentant un potentiel de danger pour gagner de la masse musculaire où le **Rocher-Percé** domine avec 34 % des jeunes qui affirment recourir à ces méthodes (tableau 6) contre 19 % des jeunes ailleurs dans la région.

Tableau 6

Le poids corporel	Gaspésie-Îles 2010-2011 2016-2017		Évolution	Québec 2016-2017	GIM vs Québec	Gaspésie-Îles Garçons Filles		Baie-des- Chaleurs	Rocher- Percé	Côte- de-Gaspé	Haute- Gaspésie	Îles
SURPLUS DE POIDS (embonpoint ou obésité) ¹												
Avec un surplus de poids ¹	28,3	27,1	NS	20,8	Défaveur	30,9+	22,9	25,1	30,6	27,5	26,1	28,2
OBÉSITÉ												
Souffrant d'obésité	9,1	9,1	NS	6,7	Défaveur	10,0	8,3	9,4	9,1*	8,4	10,6*	8,3*
IMAGE CORPORELLE												
Satisfaits de leur apparence corporelle	48,5	48,3	NS	44,7	En faveur	48,4	48,2	47,9	48,8	49,5	46,5	48,6
Désirant une silhouette plus mince	36,3	36,6	NS	36,3	NS	29,3-	44,2	34,7	37,4	35,4	39,0	40,5
ACTIONS POUR MAINTENIR OU PERDRE DU POIDS												
Ont entrepris des actions pour maintenir leur poids ou en perdre au cours des 6 derniers mois	62,8	56,9	Baisse ²	53,2	Supérieure ²	47,4- ²	66,7	53,0	60,2	58,3	55,5	62,3
ACTIONS POUR AUGMENTER LA MASSE MUSCULAIRE												
Ont entrepris des actions pour augmenter leur masse musculaire au cours des 6 derniers mois	ND	86,0	NA	84,7	NS	87,4	84,6	84,6	86,0	89,9	85,4	84,9
Ont utilisé au moins une méthode potentiellement dangereuse	ND	21,6	NA	21,0	NS	30,8+	12,1	21,3	33,5+	17,0-	20,3*	16,5*

¹ Mesuré avec l'indice de masse corporelle (IMC) selon le sexe et l'âge des jeunes.

² Pour cet indicateur, nous indiquons que la proportion régionale est en baisse depuis 2010-2011 sans qualifier le résultat comme étant une perte ou un gain. Nous faisons de même pour la comparaison entre la région et le reste du Québec et la comparaison entre les garçons et les filles.

NA : On ne peut évaluer l'évolution, NON APPLICABLE.

ND : Donnée NON DISPONIBLE, indicateur non mesuré en 2010-2011.

NS : Écart entre la donnée régionale de 2016-2017 et celle de 2010-2011 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05 OU écart entre la région et le reste du Québec NON SIGNIFICATIF.

+ ou - Valeur des garçons significativement supérieure ou inférieure à celle des filles OU valeur du territoire local significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Conclusion

L’objectif de ce document était de faire état des principaux résultats sur les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine issus de l’EQSJS 2016-2017.

Au chapitre de l’évolution des habitudes de vie, il faut d’abord préciser que les données ne reposent que sur deux périodes, soit 2010-2011 et 2016-2017. Cette perspective historique limitée invite donc à la prudence dans l’interprétation des données. Cela dit, il est tout de même extrêmement réjouissant de voir la baisse importante de la consommation de malbouffe et de l’usage de la cigarette chez les jeunes du secondaire (tableau 7). Également, bien qu’on ne puisse parler de gain, il faut souligner que le surplus de poids et plus particulièrement l’obésité ne touchent pas davantage de jeunes en 2016-2017 qu’en 2010-2011. Malgré ces constats des plus positifs, certains résultats invitent à la réflexion. On pense entre autres à la diminution de la proportion de jeunes qui atteignent les recommandations en matière de consommation quotidienne de fruits et de légumes, et de produits laitiers (lait et substituts) (tableau 7). Le fait que de plus en plus de jeunes ne déjeunent pas avant d’aller en classe pose par ailleurs toute la question de la capacité des élèves à se concentrer en classe et de la performance scolaire. À cela, il faut ajouter que durant la semaine d’école, plus du tiers des jeunes ne dorment pas le nombre d’heures recommandé. Le niveau d’activité physique dans les loisirs et les déplacements demeure encore aussi relativement faible chez les jeunes du secondaire. Avec seulement à peine plus du quart des jeunes actifs physiquement et, à l’autre bout du spectre, 24 % de sédentaires, des résultats par ailleurs moins bons que ceux du Québec, il est clair que des gains en cette matière sont encore possibles. Également, même si l’usage de la cigarette est de moins en moins répandue chez les jeunes du secondaire, le petit cigare ou le cigarillo demeure un produit auquel s’adonne environ un jeune sur huit en 2016-2017 en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et la cigarette électronique semble jouir de cette même popularité. Qui plus est, peu importe le produit, que ce soit la cigarette, le petit cigare ou le cigarillo ou la cigarette électronique, la proportion de jeunes qui en font usage est encore en 2016-2017 plus élevée dans la région qu’au Québec. Ces résultats

suggèrent l’importance de poursuivre notre lutte au tabagisme et la surveillance de ces indicateurs au cours des prochaines années.

Tableau 7

Indicateurs pour lesquels la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine a fait des gains ou connu des pertes entre 2010-2011 et 2016-2017

Gains	Pertes
Consommation de malbouffe	Consommation de fruits et légumes
Usage de la cigarette	Consommation lait et substituts
	Déjeuner avant d’aller en classe
	Activité physique de transport

Note : Pour les autres indicateurs, les analyses n’ont pas permis de faire ressortir de différence significative entre les deux enquêtes.

Outre l’usage des produits du tabac et l’activité physique pour lesquels la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine performe moins bien que le Québec, le surplus de poids et notamment l’obésité sont aussi des problèmes plus souvent rencontrés chez les jeunes gaspésiens et madelinots que chez les jeunes québécois. Également, la consommation de boissons sucrées est plus fréquente chez les jeunes de la région. En contrepartie, l’EQSJS 2016-2017 fait ressortir des résultats favorables aux jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine en ce qui a trait à la consommation d’eau, de lait et substituts et de malbouffe, peu importe le moment durant la semaine (tableau 8).

Tableau 8

Indicateurs pour lesquels la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine obtient des résultats favorables par rapport au reste du Québec ou des résultats défavorables, 2016-2017

En faveur de la région	En défaveur
Consommation de lait et substituts	Usage de la cigarette, du petit cigare ou cigarillo et de la cigarette électronique
Consommation d'eau	Activité physique dans les loisirs et déplacements
Consommation de malbouffe	Surplus de poids et obésité

Note : Pour les autres indicateurs, les analyses n'ont pas permis de faire ressortir de différence significative entre la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et le reste du Québec.

Enfin, encore en 2016-2017, les garçons sont moins enclins que les filles à avoir de bonnes habitudes de vie. Ils sont en effet plus nombreux que celles-ci, en proportion, à consommer tous les jours un même type de boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries, à manger de la malbouffe, à faire usage des produits du tabac, à ne pas dormir le nombre d'heures recommandé durant la semaine, à avoir un surplus de poids et à recourir à

des méthodes potentiellement dangereuses pour augmenter leur masse musculaire. Par contre, ils sont plus nombreux à atteindre les recommandations en matière de consommation de produits laitiers et sont aussi plus actifs physiquement dans leurs activités de loisirs et leurs déplacements. Les résultats de l'EQSJS indiquent également que les habitudes de vie tendent à se détériorer entre le 1^{er} et le 2^e cycle du secondaire. En effet, c'est chez les élèves du 2^e cycle qu'on retrouve la proportion la plus élevée de jeunes qui ne déjeunent pas avant de commencer leurs cours ainsi que les plus fortes prévalences de fumeurs, peu importe le produit du tabac considéré, de sédentarité et de surplus de poids, et par ailleurs, la plus faible proportion de jeunes consommant tous les jours le nombre recommandé de portions de fruits et légumes. Comparativement aux francophones, les jeunes anglophones sont aussi moins susceptibles d'avoir de bonnes habitudes de vie. Ceci est vrai pour leurs habitudes alimentaires en général, leur niveau d'activité physique, le nombre d'heures de sommeil qu'ils cumulent et leur statut pondéral.

Pour terminer, nous espérons que ce bref portrait des habitudes de vie et du poids corporel des jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine saura enrichir les connaissances et les réflexions des intervenants qui se préoccupent de la santé et du bien-être des jeunes et contribuer à ce que nos jeunes soient toujours plus heureux et en santé.

Annexe 1

La santé physique et les habitudes de vie des jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine selon le cycle et la langue d'enseignement, 2016-2017

Les habitudes alimentaires	1 ^{er} cycle	2 ^e cycle	Français	Anglais
FRUITS ET LÉGUMES				
Consomment le nombre de portions recommandé quotidiennement	30,7+	18,6	24,2	15,6*
LAIT ET SUBSTITUTS				
Consomment au moins trois portions quotidiennement	41,7	39,3	41,1+	27,5*
EAU				
Boivent quatre verres d'eau ou plus par jour	45,4	49,8	48,2	44,7
BOISSONS SUCRÉES (régulières ou diètes), GRIGNOTINES OU SUCRERIES				
En consomment tous les jours	18,2	18,5	17,7–	29,6*
MALBOUFFE au restaurant ou casse-croûte				
En ont mangé deux fois ou plus <u>au dîner</u> durant la dernière semaine d'école	17,9	17,3	16,8–	29,2*
En ont mangé trois fois ou plus <u>peu importe le moment</u> (dîner, souper ou autre moment) durant la dernière semaine d'école	21,5	21,7	20,8–	33,9
DÉJEUNER				
N'ont jamais déjeuné avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école	12,6–	16,8	14,0–	30,4*
L'usage des produits du tabac	1 ^{er} cycle	2 ^e cycle	Français	Anglais
CIGARETTE				
Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)	3,3*–	8,7	6,2	9,5*
PETIT CIGARE OU CIGARILLO				
Fumeurs au cours des 30 derniers jours	6,9–	17,6	13,1	12,8*
PRODUITS DU TABAC (cigarette, petit cigare ou cigarillo, cigare et autres)				
Utilisateurs au cours des 30 derniers jours	7,6–	20,5	15,0	15,7*
CIGARETTE ÉLECTRONIQUE				
Utilisateurs au cours des 30 derniers jours	9,1–	15,5	13,0	10,5*

+ ou – Valeur des élèves du 1^{er} cycle (1^{er} et 2^e secondaires) significativement sup. ou inf. à celle des élèves du 2^e cycle (3^e, 4^e et 5^e secondaires) OU valeur des franco. signif. sup. ou inf. à celle des anglo. au seuil de 0,05.

*CV entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine.

(suite) La santé physique et les habitudes de vie des jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine selon le cycle et la langue d'enseignement, 2016-2017

L'activité physique	1^{er} cycle	2^e cycle	Français	Anglais
ACTIFS PHYSIQUEMENT				
dans leurs loisirs et leurs déplacements durant l'année scolaire	27,3	26,5	27,3	20,3*
SÉDENTAIRES				
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	21,5–	25,1	23,1–	32,5
Le sommeil	1^{er} cycle	2^e cycle	Français	Anglais
SOMMEIL				
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	42,0+	31,5	34,5–	58,3
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	43,0	44,0	43,0–	53,2
Le poids corporel	1^{er} cycle	2^e cycle	Français	Anglais
SURPLUS DE POIDS				
Avec un surplus de poids	24,5–	28,8	26,2–	40,5
OBÉSITÉ				
Souffrant d'obésité	8,0	9,9	8,6–	17,5*
IMAGE CORPORELLE				
Satisfaits de leur apparence corporelle	49,6	47,3	48,8	48,4
Désirant une silhouette plus mince	33,1–	39,2	36,4	39,4
ACTIONS POUR MAINTENIR OU PERDRE DU POIDS				
Ont entrepris des actions pour maintenir leur poids ou en perdre au cours des 6 derniers mois	56,0	57,6	56,5	62,7
ACTIONS POUR AUGMENTER LA MASSE MUSCULAIRE				
Ont entrepris des actions pour augmenter leur masse musculaire au cours des 6 derniers mois	86,8	85,5	86,7	75,7
Ont utilisé au moins une méthode potentiellement dangereuse	18,6–	23,8	21,2	28,1*

+ ou – Valeur des élèves du 1^{er} cycle significativement supérieure ou inférieure à celle des élèves du 2^e cycle OU valeur des francophones significativement supérieure ou inférieure à celle des anglophones au seuil de 0,05.

*CV entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine.

Annexe 2

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes du secondaire dans les territoires locaux, 2010-2011 et 2016-2017

La Baie-des-Chaleurs

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de la Baie-des-Chaleurs, 2010-2011 et 2016-2017

Les habitudes alimentaires	2010-2011	2016-2017	Évolution
FRUITS ET LÉGUMES			
Consomment le nombre de portions recommandé quotidiennement	30,9	22,2	Perte
LAIT ET SUBSTITUTS			
Consomment au moins trois portions quotidiennement	50,4	38,2	Perte
EAU			
Boivent quatre verres ou plus par jour	49,1	44,0	NS
MALBOUFFE au restaurant ou casse-croûte			
En ont mangé deux fois ou plus <u>au dîner</u> durant la dernière semaine d'école	22,3	18,5	NS
En ont mangé trois fois ou plus <u>peu importe le moment</u> (dîner, souper ou autre moment) durant la dernière semaine d'école	32,6	19,1	Gain
DÉJEUNER			
N'ont jamais déjeuné avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école	12,6	13,2	NS
L'usage des produits du tabac	2010-2011	2016-2017	Évolution
CIGARETTE			
Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)	10,9	5,7	Gain
L'activité physique	2010-2011	2016-2017	Évolution
ACTIFS PHYSIQUEMENT			
dans leurs loisirs et leurs déplacements durant l'année scolaire	27,3	25,3	NS
SÉDENTAIRES			
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	25,8	24,1	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

(suite) La Baie-des-Chaleurs

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de la Baie-des-Chaleurs, 2010-2011 et 2016-2017

Le poids corporel	2010-2011	2016-2017	Évolution
SURPLUS DE POIDS			
Avec un surplus de poids	26,3	25,1	NS
OBÉSITÉ			
Souffrant d'obésité	9,9	9,4	NS
IMAGE CORPORELLE			
Satisfaits de leur apparence corporelle	50,1	47,9	NS
Désirant une silhouette plus mince	34,4	34,7	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Le Rocher-Percé

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de Rocher-Percé, 2010-2011 et 2016-2017

Les habitudes alimentaires		2010-2011	2016-2017	Évolution
FRUITS ET LÉGUMES				
Consomment le nombre de portions recommandé quotidiennement		30,4	25,5	NS
LAIT ET SUBSTITUTS				
Consomment au moins trois portions quotidiennement		42,9	41,5	NS
EAU				
Boivent quatre verres ou plus par jour		41,9	54,1	Gain
MALBOUFFE au restaurant ou casse-croûte				
En ont mangé deux fois ou plus <u>au dîner</u> durant la dernière semaine d'école		31,6	20,4	Gain
En ont mangé trois fois ou plus <u>peu importe le moment</u> (dîner, souper ou autre moment) durant la dernière semaine d'école		40,1	28,6	Gain
DÉJEUNER				
N'ont jamais déjeuné avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école		10,5*	19,6	Perte
L'usage des produits du tabac		2010-2011	2016-2017	Évolution
CIGARETTE				
Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)		12,6	6,4*	Gain
L'activité physique		2010-2011	2016-2017	Évolution
ACTIFS PHYSIQUEMENT				
dans leurs loisirs et leurs déplacements durant l'année scolaire		28,2	28,7	NS
SÉDENTAIRES				
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire		24,1	27,1	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

*CV entre 15 % et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

(suite) Le Rocher-Percé

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de Rocher-Percé, 2010-2011 et 2016-2017

Le poids corporel	2010-2011	2016-2017	Évolution
SURPLUS DE POIDS			
Avec un surplus de poids	32,1	30,6	NS
OBÉSITÉ			
Souffrant d'obésité	8,8	9,1*	NS
IMAGE CORPORELLE			
Satisfaits de leur apparence corporelle	47,7	48,8	NS
Désirant une silhouette plus mince	38,9	37,4	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

*CV entre 15 % et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

La Côte-de-Gaspé

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de La Côte-de-Gaspé, 2010-2011 et 2016-2017

Les habitudes alimentaires		2010-2011	2016-2017	Évolution
FRUITS ET LÉGUMES				
Consomment le nombre de portions recommandé quotidiennement		32,8	28,5	NS
LAIT ET SUBSTITUTS				
Consomment au moins trois portions quotidiennement		49,9	46,0	NS
EAU				
Boivent quatre verres ou plus par jour		42,3	42,5	NS
MALBOUFFE au restaurant ou casse-croûte				
En ont mangé deux fois ou plus <u>au dîner</u> durant la dernière semaine d'école		16,5	16,6	NS
En ont mangé trois fois ou plus <u>peu importe le moment</u> (dîner, souper ou autre moment) durant la dernière semaine d'école		28,4	22,1	NS
DÉJEUNER				
N'ont jamais déjeuné avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école		8,7*	16,5	Perte
L'usage des produits du tabac		2010-2011	2016-2017	Évolution
CIGARETTE				
Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)		10,5	6,4*	Gain
L'activité physique		2010-2011	2016-2017	Évolution
ACTIFS PHYSIQUEMENT				
dans leurs loisirs et leurs déplacements durant l'année scolaire		25,4	26,7	NS
SÉDENTAIRES				
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire		24,8	19,3	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

*CV entre 15 % et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

(suite) La Côte-de-Gaspé

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de La Côte-de-Gaspé, 2010-2011 et 2016-2017

Le poids corporel	2010-2011	2016-2017	Évolution
SURPLUS DE POIDS			
Avec un surplus de poids	29,3	27,5	NS
OBÉSITÉ			
Souffrant d'obésité	8,5	8,4	NS
IMAGE CORPORELLE			
Satisfaits de leur apparence corporelle	41,5	49,5	Gain
Désirant une silhouette plus mince	39,0	35,4	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

La Haute-Gaspésie

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de La Haute-Gaspésie, 2010-2011 et 2016-2017

Les habitudes alimentaires	2010-2011	2016-2017	Évolution
FRUITS ET LÉGUMES			
Consomment le nombre de portions recommandé quotidiennement	30,3	25,7	NS
LAIT ET SUBSTITUTS			
Consomment au moins trois portions quotidiennement	39,8	33,4	NS
EAU			
Boivent quatre verres ou plus par jour	41,2	49,9	NS
MALBOUFFE au restaurant ou casse-croûte			
En ont mangé deux fois ou plus <u>au dîner</u> durant la dernière semaine d'école	22,7	17,0*	NS
En ont mangé trois fois ou plus <u>peu importe le moment</u> (dîner, souper ou autre moment) durant la dernière semaine d'école	36,7	17,6*	Gain
DÉJEUNER			
N'ont jamais déjeuné avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école	11,3*	15,9*	NS
L'usage des produits du tabac	2010-2011	2016-2017	Évolution
CIGARETTE			
Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)	13,9	5,5*	Gain
L'activité physique	2010-2011	2016-2017	Évolution
ACTIFS PHYSIQUEMENT			
dans leurs loisirs et leurs déplacements durant l'année scolaire	23,3	29,2	NS
SÉDENTAIRES			
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	30,5	22,0	Gain

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

*CV entre 15 % et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

(suite) La Haute-Gaspésie

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes de La Haute-Gaspésie, 2010-2011 et 2016-2017

Le poids corporel	2010-2011	2016-2017	Évolution
SURPLUS DE POIDS			
Avec un surplus de poids	26,0	26,1	NS
OBÉSITÉ			
Souffrant d'obésité	7,9*	10,6*	NS
IMAGE CORPORELLE			
Satisfaits de leur apparence corporelle	53,2	46,5	NS
Désirant une silhouette plus mince	31,2	39,0	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

*CV entre 15 % et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

Les Îles-de-la-Madeleine

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes des Îles-de-la-Madeleine, 2010-2011 et 2016-2017

Les habitudes alimentaires		2010-2011	2016-2017	Évolution
FRUITS ET LÉGUMES				
Consomment le nombre de portions recommandé quotidiennement		27,1	16,6*	Perte
LAIT ET SUBSTITUTS				
Consomment au moins trois portions quotidiennement		53,3	42,3	Perte
EAU				
Boivent quatre verres ou plus par jour		45,7	57,5	Gain
MALBOUFFE au restaurant ou casse-croûte				
En ont mangé deux fois ou plus <u>au dîner</u> durant la dernière semaine d'école		14,1*	13,7*	NS
En ont mangé trois fois ou plus <u>peu importe le moment</u> (dîner, souper ou autre moment) durant la dernière semaine d'école		23,5	22,9	NS
DÉJEUNER				
N'ont jamais déjeuné avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école		9,8*	11,8*	NS
L'usage des produits du tabac		2010-2011	2016-2017	Évolution
CIGARETTE				
Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)		14,3	9,2	Gain
L'activité physique		2010-2011	2016-2017	Évolution
ACTIFS PHYSIQUEMENT				
dans leurs loisirs et leurs déplacements durant l'année scolaire		27,0	26,8	NS
SÉDENTAIRES				
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire		20,0	26,5	Perte

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

*CV entre 15 % et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

(suite) Les Îles-de-la-Madeleine

Les habitudes de vie et le poids corporel des jeunes des Îles-de-la-Madeleine, 2010-2011 et 2016-2017

Le poids corporel	2010-2011	2016-2017	Évolution
SURPLUS DE POIDS			
Avec un surplus de poids	29,4	28,2	NS
OBÉSITÉ			
Souffrant d'obésité	8,9	8,3*	NS
IMAGE CORPORELLE			
Satisfaits de leur apparence corporelle	50,9	48,6	NS
Désirant une silhouette plus mince	39,3	40,5	NS

NS : Écart entre la valeur de 2010-2011 et celle de 2016-2017 NON SIGNIFICATIF au seuil de 0,05.

*CV entre 15 % et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, EQSJS 2010-2011 et 2016-2017, données extraites du portail de l'Infocentre de santé publique par la DSP Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie**

Québec

