

Qu'en est-il des habitudes alimentaires des élèves du secondaire en Estrie?

L'EQSJS en bref

De novembre 2010 à mai 2011, l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) a procédé à une enquête de santé auprès des jeunes inscrits dans une école secondaire du Québec : l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS).

L'objectif de l'EQSJS est de dresser un portrait de l'état de santé physique, mentale et psychosociale des jeunes fréquentant l'école secondaire, ainsi que des habitudes de vie susceptibles d'avoir un impact sur leur santé.

Près de 6 000 répondants en Estrie

Au niveau régional, près de 6 000 élèves répartis dans 25 écoles et 256 classes ont participé à l'enquête, un nombre qui nous permet d'obtenir des données fiables et représentatives par territoire de MRC, ainsi que par commission scolaire.

Territoire	Cycle 1	Cycle 2	Total
	1 ^{re} et 2 ^e secondaire	3 ^e , 4 ^e et 5 ^e secondaire	
MRC du Granit	175	291	466
MRC des Sources	176	248	424
MRC du Haut-St-François	196	281	477
MRC du Val-St-François	199	341	540
Ville de Sherbrooke	1 019	1 583	2 602
MRC de Coaticook	200	377	577
MRC de Memphrémagog	338	510	848
Estrie	2 303	3 631	5 934

Ainsi, la croissance rapide des muscles, des os et de tous les tissus du corps humain exige une grande quantité des éléments nutritifs requis pour leur production. Par exemple, plus de 40 % de la masse squelettique adulte se forme durant l'adolescence. Le calcium et la vitamine D jouent alors un rôle important pour aider les os à croître et à se solidifier.

Les adolescents ont également besoin de plus de protéines, soit les principaux matériaux de base des muscles, des tissus et des organes vitaux, et de différents minéraux et vitamines essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Les besoins nutritifs des adolescents grimpent donc en flèche. Qu'en est-il des aliments qu'ils choisissent? Correspondent-ils aux besoins accrus liés à leur croissance?

Dans ce numéro du *Vision Santé publique*, il sera question des résultats en lien avec les habitudes alimentaires des jeunes de l'Estrie. Également, des pistes de réflexion seront proposées afin que tous les acteurs qui travaillent de près ou de loin avec les jeunes puissent contribuer à créer des environnements favorables à la saine alimentation.

Que mangent les élèves du secondaire?

La partie de l'enquête traitant des habitudes alimentaires s'intéresse à la fois à des indicateurs associés à une saine alimentation, et à d'autres qui témoignent de moins bonnes habitudes alimentaires. Elle comportait des questions sur le petit déjeuner et sur la consommation des aliments suivants :

- lait et produits laitiers
- fruits et légumes
- eau
- boissons sucrées (boissons gazeuses, à saveur de fruits, pour sportifs ou énergisantes), grignotines et sucreries
- aliments consommés dans un restaurant-minute ou un casse-croûte

L'ADOLESCENCE :

Des besoins nutritionnels plus élevés

Après la première année de vie, l'adolescence est la période de croissance la plus importante de toute l'existence d'une personne. Les besoins en énergie et en éléments nutritifs sont donc considérables⁽¹⁾.

RÉSULTATS

Consommation de fruits et de légumes

La consommation de fruits et de légumes est considérée comme un indicateur de la qualité de l'alimentation⁽²⁾. Le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande aux jeunes âgés de 9 à 13 ans de consommer au moins six portions de fruits et de légumes par jour. Pour les filles et les garçons de 14 à 18 ans, la recommandation est respectivement de sept et de huit portions⁽³⁾.

Les résultats de l'enquête montrent que :

- Seulement le tiers des élèves du secondaire consomme le nombre minimal de portions de fruits et de légumes recommandé quotidiennement par le GAC (Tableau 1).
- Il y a peu de différence entre les garçons et les filles.
- Les élèves du premier cycle sont proportionnellement plus nombreux à atteindre la recommandation.
- Les filles de la MRC du Haut-Saint-François sont proportionnellement moins nombreuses à consommer le nombre minimal de portions de fruits et de légumes que l'ensemble des filles de la région.
- Les élèves du premier cycle de la MRC de Coaticook sont proportionnellement moins nombreux que ceux de la région à consommer le nombre minimal de portions de fruits et de légumes.

Lorsque les données sont analysées selon les caractéristiques sociodémographiques, économiques et scolaires des élèves, on note les résultats suivants : les jeunes sont plus nombreux à atteindre la recommandation dans les familles où les parents ont un niveau de scolarité élevé. Par ailleurs, chez les 13 ans et moins, la proportion de jeunes qui consomment le nombre minimal de portions quotidiennes de fruits et de légumes est plus élevée dans les familles où les parents ont un emploi. Finalement, tant chez les adolescents les plus jeunes que chez les plus âgés, ceux qui sont plus favorisés sur les plans matériel et social sont plus nombreux à consommer suffisamment de fruits et de légumes.

Consommation de produits laitiers

Le lait et les produits laitiers sont les principales sources de calcium et de vitamine D, deux éléments nutritifs essentiels à la croissance et à la santé des os, d'où leur importance dans l'alimentation des jeunes québécois⁽⁴⁾. Durant l'adolescence, le GAC suggère d'en consommer trois à quatre portions par jour, incluant deux portions de lait⁽³⁾. Les résultats de l'enquête montrent qu'un peu moins de la moitié des élèves du secondaire (48,6 %) prennent la quantité minimale recommandée de produits laitiers sur une base quotidienne (Tableau 2). Les garçons sont plus nombreux à atteindre la recommandation du GAC. En ce qui concerne le niveau scolaire, il n'y a pas de différence significative entre les élèves du premier cycle et ceux du deuxième. On note également que, comparée à l'ensemble de l'Estrie, la proportion d'élèves qui respectent la recommandation est moins élevée dans la MRC du Val Saint-François.

Tableau 1

Proportion des élèves du secondaire consommant en général le nombre minimal de portions de fruits et de légumes (entiers et jus 100 % purs) recommandé quotidiennement par le GAC, selon la MRC, le sexe et le cycle scolaire, Estrie, 2010-2011

	Le Granit	Les Sources	Le Haut-Saint-François	Le Val-Saint-François	Coaticook	Memphrémagog	Ville de Sherbrooke	Estrie
Par sexe (%)								
Masculin	38,0	*23,2	*26,5	24,6	*23,2	32,0	34,7	32,4
Féminin	38,3	34,5	*24,3 (-)	*26,9	29,4	*24,9	39,0	35,1
Par cycle (%)								
1 ^{er} cycle	44,4	35,9	*27,6	*32,4	29,8 (-)	39,3	46,2	41,9
2 ^e cycle	34,5	*24,2	*23,8	*21,4	*24,4	23,0	30,8	28,4
Tous (%)	38,1	29,3	25,4	25,7	26,7	28,8	36,8	33,7

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

(-) (+) : Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'Estrie, au seuil de 0,05.

Tableau 2

Proportion des élèves du secondaire consommant en général le nombre minimal de produits laitiers recommandé quotidiennement par le GAC, selon la MRC, le sexe et le cycle scolaire, Estrie, 2010-2011

	Le Granit	Les Sources	Le Haut-Saint-François	Le Val-Saint-François	Coaticook	Memphrémagog	Ville de Sherbrooke	Estrie
Par sexe (%)								
Masculin	50,2	45,8	59,2	47,7	43,7	58,3	56,4	54,6
Féminin	46,3	44,6	38,9	35,4	44,9	40,7	42,8	42,3
Par cycle (%)								
1 ^{er} cycle	48,1	46,7	48,9	38,6	47,5	56,8	51,9	50,5
2 ^e cycle	48,8	44,0	49,5	43,9	42,1	47,0	48,4	47,4
Tous (%)	48,6	45,2	49,2	41,8 (-)	44,4	50,5	49,8	48,6

(-) (+) : Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'Estrie, au seuil de 0,05.

Pour ce qui est de la recommandation relative à la consommation spécifique de lait (au moins deux verres par jour), les résultats sont semblables à ceux concernant les produits laitiers. En effet, un peu moins de la moitié des jeunes (47 %) atteignent la recommandation (données non présentées).

La proportion des élèves qui consomment le nombre minimal de portions de produits laitiers et de lait sur une base quotidienne varie en fonction de certaines caractéristiques sociodémographiques, économiques et scolaires. Ainsi, la proportion de jeunes qui atteignent les recommandations est plus élevée parmi ceux :

- provenant de familles où les parents ont un emploi;
- estimant que leur famille est aisée financièrement;
- évaluant que leur performance scolaire se situe au-dessus de la moyenne.

Déjeuner

L'importance, chez les jeunes, de prendre un déjeuner n'est plus à démontrer. De nombreuses études ont en effet indiqué que ceux qui ne déjeunent pas ont plus de difficulté à obtenir, plus tard dans la journée, les éléments nutritifs manquants, qu'ils sont plus facilement irritables, et qu'ils sont plus souvent fatigués et inattentifs en classe⁽⁵⁾.

L'enquête présente la proportion des élèves qui mangent un aliment ou boivent une boisson le matin avant de commencer leurs cours (excluant ceux qui ont consommé seulement du café, du thé et de l'eau). En Estrie, environ les deux tiers des élèves du secondaire disent avoir mangé ou bu tous les matins de la semaine avant de commencer leur journée d'école (Tableau 3). Les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à déjeuner tous les jours d'école. En ce qui a trait au niveau scolaire, il n'y a pas vraiment de différence entre les élèves du premier cycle et ceux du deuxième. Pour ce qui est de la comparaison entre les données locales et régionales, on note que les élèves de la MRC du Val-Saint-François sont moins nombreux que ceux de l'ensemble de l'Estrie à prendre un petit déjeuner.

Tableau 3

Proportion des élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les jours le matin avant de commencer leurs cours, selon la MRC, le sexe et le cycle scolaire, Estrie, 2010-2011

	Le Granit	Les Sources	Le Haut-Saint-François	Le Val-Saint-François	Coaticook	Memphrémagog	Ville de Sherbrooke	Estrie
Par sexe (%)								
Masculin	62,9	67,7	67,1	60,1	66,0	67,0	70,6	68,3
Féminin	67,7	59,9	62,7	51,2	61,6	61,0	64,1	62,5
Par cycle (%)								
1 ^{er} cycle	60,4	61,9	56,0	47,3 (-)	60,9	62,5	69,3	64,9
2 ^e cycle	67,6	64,7	71,5	61,3	65,4	65,4	66,2	65,9
Tous (%)	64,9	63,5	65,0	55,9 (-)	63,5	64,3	67,4	65,5

(-) (+) : Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'Estrie, au seuil de 0,05.

La proportion d'élèves qui ont l'habitude de déjeuner tous les jours d'école varie de façon importante selon les caractéristiques sociodémographiques, économiques et scolaires. La proportion d'élèves qui déjeunent tous les matins est plus élevée chez les jeunes :

- qui vivent avec leurs deux parents;
- dont les parents ont un niveau de scolarité élevé;
- dont les parents ont un emploi;
- qui vivent dans un milieu plutôt favorisé;
- qui perçoivent leur performance scolaire comme étant au-dessus de la moyenne.

Consommation d'eau

Consommer quotidiennement et régulièrement de l'eau fait partie d'une saine alimentation. Il est recommandé, dans le GAC, d'en consommer sur une base régulière⁽³⁾. Les résultats de cette enquête montrent que presque tous les élèves du secondaire (94,2 %) ont l'habitude de boire au moins un verre d'eau par jour, et 40 % en consomment au moins quatre verres par jour (données non présentées).

La proportion de jeunes qui boivent au moins quatre verres d'eau par jour est plus élevée chez les garçons que chez les filles (46,9 % contre 33,1 %). Par contre, elle fluctue très peu selon le niveau scolaire des élèves ou selon leurs caractéristiques familiales ou économiques.

Il est intéressant de noter que les élèves qui boivent au moins quatre verres d'eau par jour sont un peu moins nombreux que les autres à consommer des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries de façon régulière (une fois ou plus par jour).

Tableau 4

Proportion des élèves du secondaire consommant des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries au moins une fois par jour, selon la MRC, Estrie, 2010-2011

	Le Granit	Les Sources	Le Haut-Saint-François	Le Val-Saint-François	Coaticook	Memphrémagog	Ville de Sherbrooke	Estrie
Tous (%)	26,2	*30,1	25,1	33,7(+)	28,2	27,6	22,8	25,1

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

(-) (+) : Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'Estrie, au seuil de 0,05.

Consommation de boissons sucrées, de grignotines et de sucreries

Dans le cadre de cette enquête, les données ont été considérées ensemble et séparément. Tout d'abord, le quart des élèves prennent au moins une fois par jour l'un ou l'autre de ces aliments (boissons sucrées, grignotines ou sucreries). La proportion est plus élevée parmi les élèves de la MRC du Val-Saint-François, comparativement à la moyenne de la région (Tableau 4).

Dans l'ensemble, les garçons sont plus nombreux que les filles (28 % contre 23 %) à consommer quotidiennement un ou l'autre de ces aliments (données non présentées).

Lorsqu'examinées séparément, les données sont les suivantes :

- 7 % des jeunes consomment des grignotines au moins une fois par jour.
- 7 % des élèves en font de même avec les sucreries.
- 20 % des jeunes consomment des boissons sucrées au moins une fois par jour et la proportion est plus élevée chez les garçons que chez les filles (22,7 % contre 16,7 %).

Le tableau 5 présente, pour chacune des catégories de boissons sucrées, la proportion des élèves qui en consomment au moins une fois par jour et au moins une fois par semaine.

Tableau 5

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins une fois par jour ou au moins une fois par semaine différents types de boissons sucrées, Estrie, 2010-2011

Type de boissons sucrées	Au moins une fois par jour			Au moins une fois par semaine		
	Total (%)	Garçons (%)	Filles (%)	Total (%)	Garçons (%)	Filles (%)
Boissons gazeuses	8,1	10,7 ^a	5,4 ^a	43,6	52,7 ^c	34,0 ^c
Boissons à saveur de fruits	13,5	14,6	12,3	48,2	50,6 ^d	45,7 ^d
Boissons pour sportifs	2,9	*4,8 ^b	*0,9 ^b	20,7	29,2 ^e	11,6 ^e
Boissons énergisantes	1,7	2,1	1,2	7,8	10,0 ^f	5,6 ^f

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

Notes : Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même ligne (sexe).

On note que :

- Parmi les boissons sucrées, les boissons gazeuses et celles à saveur de fruits sont les plus populaires. Près de la moitié des jeunes en consomment au moins une fois par semaine et environ 10 % en prennent sur une base quotidienne.
- La proportion de jeunes qui consomment des boissons pour sportifs tous les jours est faible (< 3 %). À peu près un élève sur cinq (20,7 %) en consomme au moins une fois par semaine.
- La proportion d'élèves du secondaire qui prennent des boissons énergisantes est plutôt faible : 1,7 % en consomment au moins une fois par jour, et 7,9 %, au moins une fois par semaine.
- L'habitude de consommer des boissons sucrées au moins une fois par semaine est plus courante chez les garçons que chez les filles, quel que soit le type de boissons.

Consommation de repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte

Une question de l'enquête portait sur le nombre de fois, au cours de la semaine d'école, c'est-à-dire du lundi au vendredi, où l'élève avait mangé dans un restaurant ou un casse-croûte des aliments comme des frites, de la poutine, des hamburgers, de la pizza, des pizzas pochettes, des ailes de poulet, du poulet frit, des hot-dogs et des « Pogo ».

Près de la moitié des élèves (45,4 %) ont dit avoir consommé un de ces aliments une à deux fois au cours de la dernière semaine d'école (Tableau 6). De plus, environ un élève sur quatre mentionne en avoir consommé trois fois ou plus pendant la même période (catégories « 3 à 4 fois » et « 5 fois ou plus » dans le tableau 6) et trois sur dix n'en ont pas consommé. Les résultats des MRC sont semblables à ceux de l'ensemble de la région.

Tableau 6

Répartition des élèves du secondaire d'après la fréquence de consommation de repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine, Estrie, 2010-2011

	Le Granit	Les Sources	Le Haut-Saint-François	Le Val-Saint-François	Coaticook	Memphrémagog	Ville de Sherbrooke	Estrie
Tous (%)								
Aucune	33,2	*24,0	28,4	25,6	26,8	31,0	31,0	30,0
1 à 2 fois	47,7	49,3	41,4	39,8	48,5	42,2	46,1	45,4
3 à 4 fois	*11,6	**11,1	18,8	*21,4	*15,1	13,4	12,4	13,6
5 fois ou plus	*7,5	*15,6	*11,4	13,2	**9,6	*13,3	10,5	11,0

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

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

(-) (+) : Valeur significativement plus faible ou plus élevée que celle de l'Estrie, au seuil de 0,05.

La consommation des aliments énumérés plus haut (des aliments généralement considérés comme étant riches en calories et de faible valeur nutritive) est liée à certaines caractéristiques sociodémographiques, économiques et scolaires. Par exemple, la proportion d'élèves qui en ont mangé trois fois ou plus au cours de la dernière semaine d'école est moins élevée parmi ceux :

- dont les parents ont un niveau de scolarité élevé;
- dont les parents ont un emploi;
- qui vivent dans un milieu plutôt favorisé, selon l'indice de défavorisation matérielle et sociale;
- qui perçoivent leur performance scolaire comme étant au-dessus de la moyenne.

L'habitude de consommer ce type d'aliments est également associée à d'autres habitudes (Tableau 7). Ainsi, les jeunes qui en ont consommé trois fois ou plus au cours de la dernière semaine d'école sont plus nombreux que les autres à consommer des boissons gazeuses sur une base quotidienne (une fois ou plus par jour). On note également qu'ils sont moins nombreux à manger chaque jour au moins six portions de fruits et de légumes entiers. Par contre, leur consommation de lait est comparable à celle des autres élèves.

Données de l'Estrie comparées à celles du Québec

Pour la plupart des indicateurs retenus pour décrire les habitudes alimentaires dans cette enquête, les élèves de l'Estrie se comparent à ceux de l'ensemble de la province. Les résultats sont semblables pour ce qui est des éléments suivants :

Tableau 7

Répartition des élèves selon la fréquence de consommation de repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école et selon d'autres habitudes, Estrie 2010-2011

	Consommation de repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école	
	Aucune fois (%)	Trois fois ou plus (%)
Consommation de boissons gazeuses : 1 fois ou plus par jour	14,3 ^a	49,9 ^a
Nombre de fruits et légumes entiers consommés en moyenne par jour : 6 portions ou plus	36,2 ^b	20,3 ^b
Nombre de portions de lait : 2 portions ou plus	31,0	24,8

Note : Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même ligne.

- la proportion d'élèves qui consomment la quantité recommandée de fruits et de légumes, et les écarts observés entre les filles et les garçons ou selon le niveau scolaire;
- la proportion de jeunes qui consomment la quantité recommandée de lait et de produits laitiers, de même que les différences entre les garçons et les filles;
- la répartition des élèves qui prennent moins d'un verre d'eau par jour, de un à trois verres et quatre verres ou plus;
- la proportion de jeunes qui consomment des boissons sucrées au moins une fois par jour, et les différences notées entre les garçons et les filles.

Les adolescents de l'Estrie se démarquent de ceux de la province à l'égard de deux indicateurs :

- **L'habitude de déjeuner les matins d'école :**
La proportion des élèves qui mangent un aliment ou boivent une boisson tous les matins de la semaine avant de commencer leurs cours est plus élevée en Estrie (65,5 %) que dans l'ensemble du Québec (59,7 %).
- **La consommation, au restaurant ou dans un casse-croûte, d'aliments de faible valeur nutritive et riches en calories :**
La proportion des élèves qui n'en ont consommé aucune fois est plus élevée en Estrie (30 %) que dans l'ensemble de la province (25,3 %), et la proportion de ceux qui en ont mangé trois fois ou plus est moins élevée en Estrie (24,6 % contre 31,3 %).

FAITS SAILLANTS

Les résultats de la présente enquête montrent qu'en Estrie :

- La majorité des jeunes du secondaire ne consomment pas le nombre minimal de fruits et de légumes suggéré par le GAC.
- Environ la moitié des élèves prennent la quantité recommandée de lait et de produits laitiers.
- La majorité des élèves ont l'habitude de déjeuner.
- Environ un élève sur cinq consomme des boissons sucrées au moins une fois par jour.
- Environ le quart des jeunes a déclaré avoir pris un repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte au moins trois fois au cours de la dernière semaine.
- Il y a parfois un écart important entre les filles et les garçons :
 - Les filles sont moins nombreuses à déjeuner et à prendre suffisamment de lait et de produits laitiers;
 - La consommation régulière de boissons sucrées et de repas-minute dans un restaurant ou un casse-croûte est plus populaire chez les garçons que chez les filles.
- Les jeunes qui font partie des groupes les plus favorisés sur les plans matériel et social sont plus nombreux à avoir une alimentation qui correspond aux recommandations.
- Les habitudes alimentaires varient selon la perception qu'ont les jeunes de leur performance scolaire. Ceux qui se considèrent au-dessus de la moyenne sont plus nombreux, toutes proportions gardées, à se rapprocher des recommandations.

PISTES DE RÉFLEXION

Les résultats de l'enquête nous permettent de dresser un portrait de l'alimentation des élèves du secondaire, d'en connaître les principales qualités et les principales faiblesses, et de bien organiser les prochaines étapes visant à promouvoir une saine alimentation auprès de cette clientèle.

Voici quelques pistes de réflexion pour les milieux scolaire, municipal et communautaire :

Milieu scolaire

- Poursuivre la mise en œuvre de politiques alimentaires. Selon la *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*⁽⁶⁾, tous les aliments ont leur place. Toutefois, l'offre alimentaire doit être adaptée au milieu. Une école, par exemple, qui fait figure de modèle pour les élèves qui la fréquentent, se doit d'offrir le plus souvent possible des aliments qui ont une valeur nutritive élevée et d'offrir de façon exceptionnelle les aliments de faible valeur nutritive.
- Promouvoir les aliments de bonne valeur nutritive lors d'activités spéciales, de campagnes de financement et de sorties éducatives.
- Limiter l'offre de boissons sucrées à l'école, que ce soit des boissons gazeuses, à saveur de fruits, pour sportifs ou énergisantes.
- Faire en sorte que l'eau soit facilement accessible (ex. : installation de fontaines d'eau). Privilégier l'eau lors des sorties, des événements sportifs et des activités parascolaires.
- Avec l'aide du traiteur ou du cuisinier, trouver des façons nouvelles et originales d'offrir, de cuisiner et de servir des légumes (sorbets de légumes, gratins, mélange de légumes sautés, plus grande variété dans les tacos, les pitas et les paninis, dans les pizzas, les pâtes, etc.) et des fruits (mousses, « smoothies », sorbets, compotes, coulis, etc.).
- Avec l'aide du traiteur ou du cuisinier et en collaboration avec les élèves, intégrer et promouvoir des menus et des mets qui correspondent aux goûts des jeunes, tout en étant abordables et de bonne valeur nutritive.
- Intégrer les adolescents dans l'élaboration des menus. Ainsi, on risque de répondre davantage à leurs goûts et à leurs intérêts.

Tel que précisé dans la *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif* : « Il importe que les modifications à l'offre alimentaire soient accompagnées d'activités éducatives et promotionnelles qui en expliquent les raisons. La complémentarité entre l'environnement proposé et les informations transmises facilitera l'atteinte des objectifs »⁽⁷⁾.

On pourrait, par exemple :

- Procéder à des dégustations de mets de haute valeur nutritive (sur l'heure du midi, durant les pauses, par le biais de kiosques ou de visites en classe).
- Sensibiliser les jeunes à la présence de la publicité dans leur vie. Par exemple, en démontrant comment celle-ci réussit à les attirer vers les boissons sucrées ou vers des restaurants offrant des mets de faible valeur nutritive.

Milieux municipal et communautaire

- Bonifier l'offre alimentaire dans les milieux fréquentés par les jeunes (parcs, maisons de jeunes, arénas), sans nécessairement éliminer les aliments de faible valeur nutritive; offrir d'autres produits qui correspondent aux goûts des jeunes tout en étant riches en éléments nutritifs (ex. : yogourts, compotes, bâtonnets de fromage).
- Faire en sorte que l'eau soit facilement accessible, partout et en tout temps.
- Limiter l'offre de boissons sucrées, que ce soit des boissons gazeuses, à saveur de fruits, pour sportifs ou énergisantes.
- Disposer les aliments de façon à mettre en valeur les aliments nutritifs (par exemple, les placer en avant), tout en diminuant l'attrait des produits ayant une faible valeur nutritive.
- S'assurer que les aliments de haute valeur nutritive aient des prix compétitifs face aux aliments de faible valeur nutritive.
- Se doter de commanditaires d'événements limitant la publicité sur les boissons sucrées.

Enfin, divers facteurs socioéconomiques, tels que la scolarité et le statut d'emploi des parents, de même que l'indice de défavorisation matérielle et sociale du territoire où vivent les jeunes influencent la qualité de leur alimentation. Les actions de promotion d'une saine alimentation doivent tenir compte des groupes défavorisés, et l'accès à des aliments sains dans leur milieu de vie doit être privilégié.

LISTE DES RÉFÉRENCES

- (1) EXTENSO (septembre 2012). *Adolescent : des besoins nutritionnels plus élevés*. [En ligne]. [www.extenso.org] (Consulté le 21 janvier 2013).
- (2) ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2011). *STEPwise Approach to Surveillance (STEPS): Risk Factors Surveillance, Department of Chronic Diseases and Health Promotion*. [En ligne]. [www.who.int/chp/steps/en/].
- (3) SANTÉ CANADA (2007). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs*. [En ligne]. [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/resource-ressource-fra.php].
- (4) BÉDARD, Brigitte, et autres (2008). *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004)*. Québec, Institut de la statistique du Québec, 97 p.
- (5) EXTENSO (novembre 2012). *Déjeuner pour mieux apprendre*. [En ligne]. [www.extenso.org] (Consulté le 21 janvier 2013).
- (6) MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (MSSS) (2010). *Vision de la saine alimentation, pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*.
- (7) MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (MELS) (2007). *Pour un virage santé à l'école*. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, 44 p.

Rédaction :

Renée Cyr et Gino Perreault, Direction de santé publique de l'Estrie

Collaboration :

Christine Giguère, Direction de santé publique de l'Estrie

Pascale Morin et Karine Demers, Université de Sherbrooke

ISBN 978-2-924287-01-9