

LES HABITUDES ALIMENTAIRES

FASCICULE

5



BRANCHÉS
SUR LA RÉUSSITE
DES JEUNES

UNE PUBLICATION DE LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE (DSP)

Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie

SOUS LA DIRECTION DE

Suzanne Auger, coordonnatrice, Programme enfance-jeunesse, Secteur promotion-prévention, DSP

Aimé Lebeau, coordonnateur, équipe Surveillance de l'état de santé de la population, DSP

RÉDACTION

Julie Boulais, agente de planification, programmation et recherche, équipe Surveillance de l'état de santé de la population, DSP

Andrée Brunet, agente de planification, programmation et recherche, équipe Jeunesse, DSP

SOUTIEN À LA RÉDACTION

Catherine Risi, médecin conseil, DSP

TRAITEMENT DES DONNÉES

Marc Lavoie, technicien de recherche psychosociale, équipe Surveillance de l'état de santé de la population, DSP

RÉVISION LINGUISTIQUE

Louise Desnoyers

CONCEPTION GRAPHIQUE-INFOGRAPHE

René Larivière

PRODUCTION ET DIFFUSION

Marie-Josée Guilbault, conseillère-cadre à l'information de santé publique, DSP

Katerine Smuga, agente de planification, programmation et recherche, équipe Jeunesse, DSP

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons exprimer toute notre reconnaissance aux personnes suivantes qui ont accepté de lire et de commenter le fascicule :

Mireille Archambault, Direction régionale du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Huy-Hao Dao, médecin résident, DSP de la Montérégie

Hélène Gagnon, DSP de la Montérégie

Sophie Leduc, CSSS de Vaudreuil-Soulanges

Danièle Moore, DSP de la Montérégie

Isabelle Primeau, CSSS du Suroît

Linda Simard, CSSS Haut-Richelieu-Rouville

Katerine Smuga, DSP de la Montérégie

CITATION SUGGÉRÉE

Direction de santé publique de la Montérégie (2014). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Les habitudes alimentaires*. Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie, Longueuil, 16 pages

REPRODUCTION AUTORISÉE À DES FINS NON COMMERCIALES AVEC MENTION DE LA SOURCE.

CE DOCUMENT A ÉTÉ ÉDITÉ EN QUANTITÉ LIMITÉE ET EST DISPONIBLE EN VERSION ÉLECTRONIQUE À L'ADRESSE WWW.BIENBRANCHÉS.COM

SECTION PORTRAIT DES JEUNES DU SECONDAIRE DE LA MONTÉRÉGIE

Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans intention discriminatoire et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, année 2014,

ISBN 978-2-89342-609-9

ISBN (pdf) 978-2-89342-610-5



FAITS SAILLANTS

- Seulement la moitié des élèves du secondaire de la Montérégie consomment au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour.
- Un peu moins de la moitié (48 %) des jeunes consomment au moins 3 portions de produits laitiers par jour.
- Les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à consommer le nombre de portions recommandé de fruits et de légumes, de produits laitiers et à déjeuner tous les jours avant leurs cours.
- Les garçons sont aussi plus nombreux, en proportion, à consommer d'autres aliments tels que des boissons gazeuses, des grignotines, des sucreries ou encore de la malbouffe dans les restaurants ou casse-croûte le midi.
- Environ un élève sur dix (11 %) n'a pas déjeuné au cours de la dernière semaine avant de commencer ses cours.
- Globalement, les interventions viseront l'amélioration et le maintien de saines habitudes alimentaires, notamment en favorisant :
 - l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes ainsi que de produits laitiers;
 - la diminution de la consommation de boissons sucrées;
 - la consommation d'eau pour étancher la soif;
 - les choix sains faits à l'école, au centre sportif, dans les restaurants de service rapide, etc.;
 - la prise quotidienne du déjeuner.



Branchés sur la réussite des jeunes! Voilà les mots qui ont motivé la Direction de santé publique de la Montérégie à produire la collection *Portrait des jeunes du secondaire*.

Ce cinquième fascicule de la collection présente des données sur les habitudes alimentaires des jeunes fréquentant les écoles secondaires de la Montérégie ainsi que des recommandations pour agir efficacement afin de favoriser une alimentation saine.

Ces données sont issues de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS), réalisée dans les écoles québécoises au cours de l'année 2010-2011.

Les autres fascicules traiteront des thématiques suivantes :

- L'usage de la cigarette
- La consommation d'alcool et de drogues
- L'activité physique de loisir et de transport
- Les comportements sexuels chez les jeunes de 14 ans et plus
- La santé mentale
- L'estime de soi et les compétences sociales
- L'environnement social : la famille, les amis et l'école
- La violence et les problèmes de comportement
- Le risque de décrochage scolaire

Des portraits pour chaque territoire de réseau local de services (RLS)¹ regroupant l'ensemble des thématiques complètent la collection de fascicules.

La collection et la documentation en lien avec les recommandations pour agir efficacement sont déposées sur le site www.bienbranchés.com

QU'EST-CE QUE L'ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE?

L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec, est une enquête de grande envergure. Elle vise à recueillir de l'information sur l'état de santé physique, mentale et psychosociale ainsi que sur les habitudes de vie des jeunes du secondaire. La Montérégie ayant augmenté son échantillon de base, il est possible de dresser un portrait de nos jeunes au niveau local. Ainsi, pour la première fois, des données sont disponibles par RLS. L'enquête sera répétée tous les cinq ans, permettant ainsi d'assurer un suivi continu de l'état de santé des jeunes du Québec et de notre région.

La population visée est composée des élèves de la 1^{re} à la 5^e secondaire inscrits au secteur des jeunes, dans les écoles publiques et privées, francophones et anglophones du Québec. Cette enquête a permis de recueillir de l'information auprès d'environ 63 000 jeunes Québécois. En Montérégie, près de 5 700 élèves, répartis dans 225 classes de 76 écoles, ont participé à l'enquête.

L'EQSJS INNOVE!

Les répondants ont complété un questionnaire sur miniportable. Ce mode de collecte, entièrement informatisé, convivial et attrayant pour les jeunes, a pour avantage de générer une meilleure qualité des données. L'EQSJS est également la première enquête à inclure, dans son échantillon, les élèves du parcours de formation axée sur l'emploi, ce qui permet d'obtenir un portrait complet et plus juste des jeunes qui fréquentent les écoles secondaires.

Il est à noter que les analyses descriptives selon les variables retenues ne permettent pas d'établir de liens de causalité. Cette analyse devrait toutefois susciter des réflexions et attirer l'attention sur les populations plus vulnérables.

Les écoles secondaires de la Montérégie en quelques chiffres

- 64 écoles réparties dans 9 commissions scolaires francophones
- 9 écoles réparties dans 4 commissions scolaires anglophones
- 18 écoles privées

Les jeunes qui les fréquentent en quelques chiffres

- Près de 84 000 jeunes
- Un peu plus de la moitié (59 %) vivent dans une famille biparentale
- 8 jeunes sur 10 ont deux parents en emploi
- 78% des jeunes ont au moins un parent ayant un diplôme d'études collégiales ou universitaires
- Environ 84 % sont issus de famille dont les deux parents sont nés au Canada
- La très grande majorité (90 %) étudient en français
- Près de la moitié des élèves (45 %) avaient un emploi au moment de l'enquête et, parmi ceux-ci, 15 % travaillaient plus de 16 heures par semaine
- La quasi-totalité de la population étudiante est inscrite au parcours de formation générale (95 %) et 5 % des jeunes sont inscrits au parcours de formation axée sur l'emploi
- 27 % des jeunes vivent dans un environnement défavorisé sur le plan matériel et social²

¹La Montérégie se découpe en 11 réseaux locaux de services (RLS). Un RLS regroupe l'ensemble des partenaires afin de partager collectivement une responsabilité visant l'amélioration de la santé et du bien-être de la population de son territoire. Au cœur du RLS, le centre de santé et de services sociaux (CSSS) est l'assise d'une offre de service intégrée et il assure l'accessibilité, la prise en charge, le suivi et la coordination des services destinés à la population. La cartographie de la concordance des territoires des 11 RLS et des commissions scolaires de la Montérégie est déposée sur le site www.bienbranchés.com.

²On fait référence à l'indice de défavorisation matérielle et sociale de Pampalon et Raymond (2000). « La composante matérielle de l'indice de défavorisation comprend principalement les indicateurs de la proportion de personnes de 15 ans et plus n'ayant aucun certificat ou diplôme d'études secondaires, du revenu moyen des personnes de 15 ans et plus et de la proportion de personnes de 15 ans et plus occupant un emploi. L'indice de défavorisation matérielle se rapproche ainsi du concept de pauvreté et reflète la privation de biens et de commodités de la vie courante. Pour sa part, la composante sociale inclut principalement les indicateurs de la proportion de personnes de 15 ans et plus vivant seules dans leur domicile, de la proportion de familles monoparentales et de la proportion de personnes de 15 ans et plus séparées, divorcées ou veuves. La défavorisation sociale réfère au concept d'isolement et souligne la fragilité du réseau social, de la famille à la communauté ».

LES EFFETS D'UNE ALIMENTATION Saine À L'ADOLESCENCE

Dans une société où les modes alimentaires se succèdent à une vitesse impressionnante, est-il utile de rappeler que manger est une activité essentielle que l'on fait habituellement trois fois par jour, en plus des collations, si nécessaire. S'alimenter sainement, c'est consommer des aliments diversifiés en donnant la priorité aux aliments de valeur nutritive élevée. C'est aussi choisir des portions adaptées à ses besoins.

L'adolescence est la période de croissance la plus importante d'une personne après celle de sa première année de vie. Chez les filles, la poussée de croissance a lieu généralement entre 10 et 15 ans, avec une pointe à 12 ans. Chez les garçons, cette poussée survient plus tard et dure plus longtemps. Elle s'étale entre 12 à 19 ans, avec une pointe vers l'âge de 14 ans. Les besoins en énergie et en éléments nutritifs pour les filles et les garçons sont donc considérables. Par exemple, un apport suffisant en calcium et en vitamine D est nécessaire pour aider les os à croître et à se solidifier puisque 40 % de la masse osseuse se forme durant l'adolescence. Les fruits et légumes fournissent aussi les vitamines et minéraux essentiels pour bien grandir et se développer.

40 % de la masse osseuse se forme durant l'adolescence.

Rappelons également l'importance du déjeuner. Les élèves qui se présentent à l'école sans déjeuner risquent de ne pas combler leurs besoins en éléments nutritifs pour le reste de la journée. De plus, ils peuvent avoir davantage de difficulté à se concentrer et à apprendre. Paradoxalement, le saut du déjeuner semble être associé au risque de développer un surplus de poids chez les jeunes. Parmi les hypothèses expliquant cette association, le fait de déjeuner permet d'éviter les collations spontanées riches en gras et en sucre et de prendre un dîner trop copieux, étant moins affamé. À plus long terme, une alimentation saine tout au long de sa vie réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'obésité, de certains cancers et d'ostéoporose.

S'alimenter sainement, c'est consommer des aliments diversifiés en donnant la priorité aux aliments de valeur nutritive élevée.

HABITUDES ALIMENTAIRES CHEZ LES ÉLÈVES DU SECONDAIRE DE LA MONTÉRÉGIE

Les données sur l'alimentation des jeunes du secondaire sont présentées selon deux aspects, soit les saines et les habitudes moins saines. La consommation de fruits et de légumes est reconnue comme un bon indicateur d'une saine alimentation. Voilà pourquoi il est généralement le seul indicateur abordé dans les enquêtes de santé couvrant plusieurs thématiques. L'EQSJS a l'avantage d'offrir un éventail plus large d'information sur les habitudes alimentaires de nos jeunes. Les données analysées dans ce document regroupent l'ensemble des indicateurs disponibles dans l'enquête. Ainsi, les saines habitudes incluent la consommation de fruits et de légumes, de produits laitiers ainsi que la prise du déjeuner. La consommation d'aliments moins sains réfère à la consommation de boissons sucrées, de grignotines et sucreries, ainsi qu'à la consommation d'aliments dans un restaurant-minute ou un casse-croûte.



QU'EN EST-IL DES HABITUDES SAINES?

Cette première section comprend des données sur la consommation de fruits et de légumes, de produits laitiers et la prise du déjeuner les jours d'école.

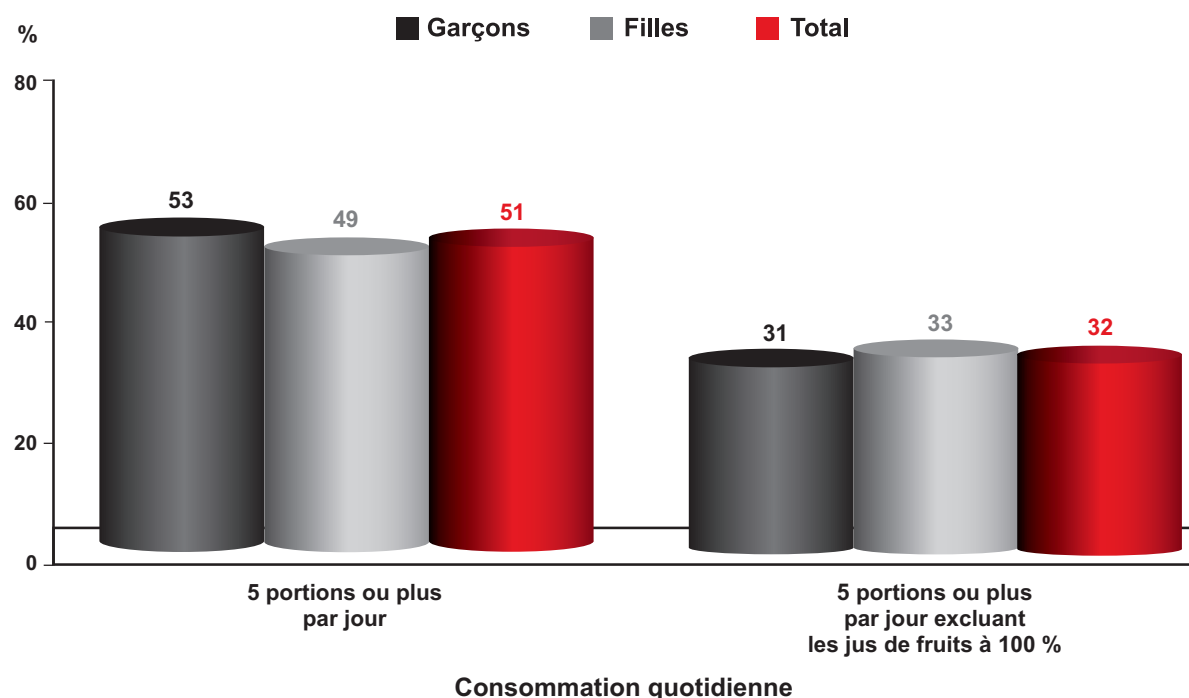
Nos jeunes ne mangent pas assez de fruits et de légumes

Au Québec, la promotion de saines habitudes de vie préconise la consommation d'au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour. Cette recommandation est trop peu adoptée chez les jeunes. En effet, seulement la moitié (51 %) des élèves déclarent consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, davantage les garçons que les filles (53 % c. 49 %) (Graphique 1). Si on exclut les jus de fruits à 100 %, cette proportion tombe à 32 %, soit 31 % des garçons et 33 % des filles.

Bien que les jus purs à 100 % fassent partie du groupe alimentaire des fruits et des légumes, on doit privilégier la consommation de fruits et de légumes entiers. En effet, ces derniers contiennent plus de fibres et, par conséquent, ont un effet de satiété plus grand que les jus. Par ailleurs, des liens sont établis entre une trop grande consommation de jus de fruits à 100 % et l'augmentation du poids corporel.

Seulement la moitié des élèves du secondaire de la Montérégie consomment au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour.

Graphique 1 Proportion des élèves du secondaire selon la consommation quotidienne de fruits et de légumes et le sexe, Montérégie, 2010-2011



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011.



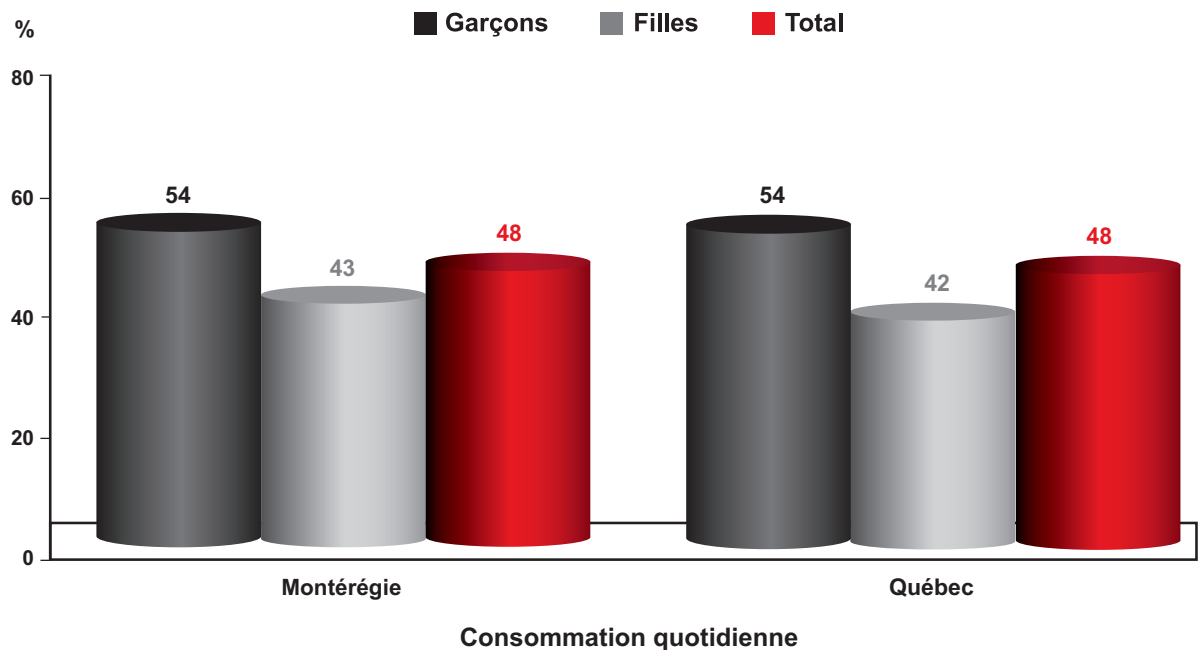
UN REGARD SUR LA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

Chez les jeunes de 9 à 18 ans, le *Guide alimentaire canadien* (GAC) recommande 3 à 4 portions quotidiennes de produits laitiers dont 2 portions de lait. Rappelons que la vitamine D, contenue principalement dans le lait, est importante pour la croissance des os chez les jeunes.

Selon l'enquête, les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à consommer au moins 3 portions de produits laitiers par jour (incluant 2 portions de lait). Alors qu'un peu plus de la moitié des garçons (54 %) disent en consommer à cette fréquence, on constate que chez les filles, c'est environ 43 % (Graphique 2).

*Le lait,
principale source de vitamine D
nécessaire à la croissance
osseuse.*

Graphique 2 Proportion des élèves du secondaire selon la consommation quotidienne de produits laitiers recommandée par le Guide alimentaire canadien (GAC) et le sexe, Montérégie, 2010-2011



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011.

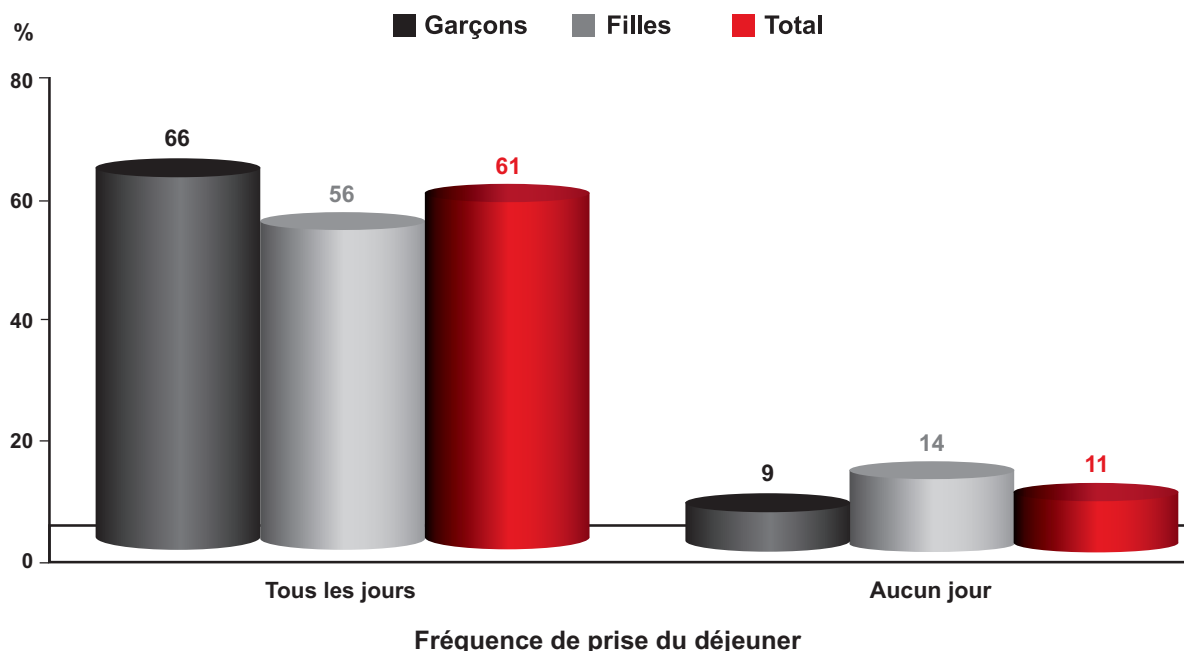
Bonne nouvelle, plusieurs élèves du secondaire déjeunent tous les jours

Dans cette enquête, on considère qu'un élève a déjeuné lorsqu'il a mangé un aliment ou bu une boisson³ le matin avant de commencer ses cours lors de la dernière semaine d'école. En Montérégie, environ 61 % des élèves déclarent avoir pris un déjeuner tous les jours. Cette proportion est plus élevée chez les garçons que chez les filles (66 % c. 56 %). L'enquête révèle aussi que les élèves vivant dans des milieux favorisés (67 %) sont proportionnellement plus nombreux à déjeuner tous les matins comparativement à ceux des milieux moyennement favorisés (60 %) et défavorisés (58 %).

Tel que l'indique le graphique 3, environ un élève sur dix (11 %) n'avait pas déjeuné au cours de la dernière semaine. Il s'agit d'une habitude plus répandue chez les filles que les garçons (14 % c. 9 %). Soulignons, tel que déjà mentionné, qu'en ne déjeunant pas quotidiennement, les élèves risquent notamment de voir diminuer leur performance à l'école et leurs capacités d'apprentissage.

*Les garçons
sont proportionnellement plus
nombreux que les filles à déjeuner
tous les jours.*

Graphique 3 Proportion des élèves du secondaire selon la fréquence de prise du déjeuner avant leurs cours selon le sexe, Montérégie, 2010-2011



Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011.

³N'inclut pas le café, ni le thé, ni l'eau.

QU'EN EST-IL DES HABITUDES MOINS SAINES?

L'alimentation à l'adolescence exerce une influence certaine sur les habitudes que les jeunes auront à l'âge adulte. Il est donc important d'analyser les habitudes moins saines adoptées par nos jeunes. Ainsi, cette section présente les résultats concernant la consommation de boissons sucrées, grignotines et sucreries ainsi que la consommation de malbouffe le midi.

Les boissons sucrées sont populaires chez les jeunes du secondaire

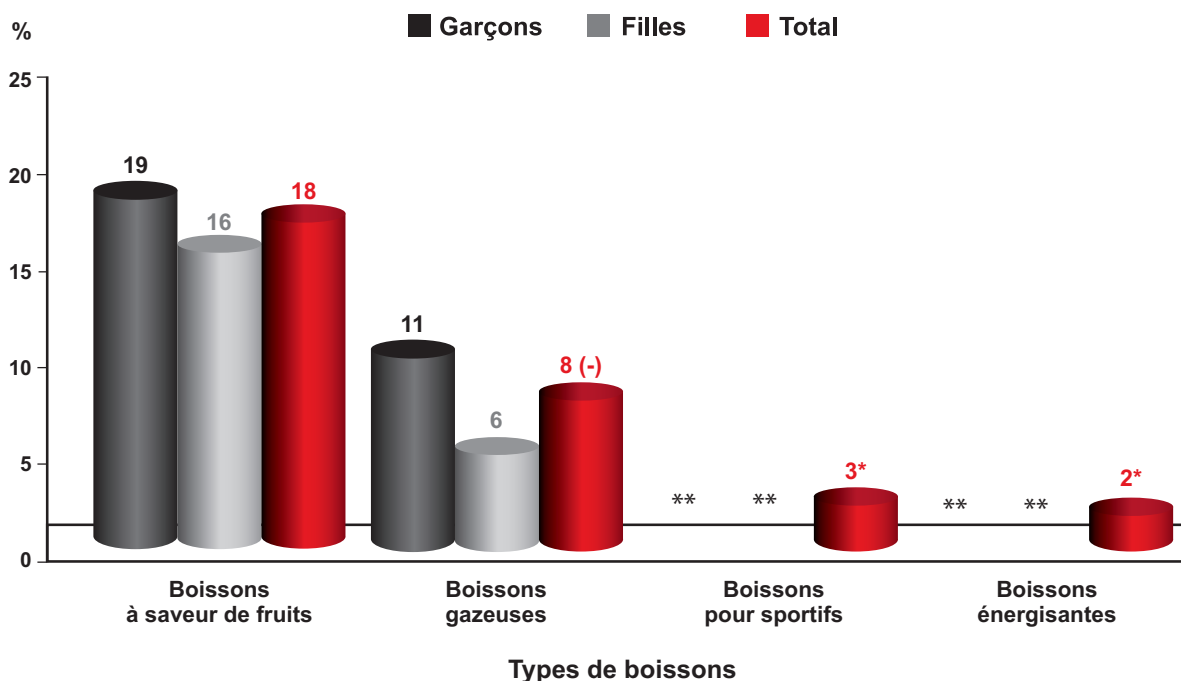
Selon l'enquête, environ 30 % des élèves déclarent consommer quotidiennement au moins une boisson sucrée⁴, des grignotines⁵ ou des sucreries⁶. Le tiers des garçons en prennent sur une base quotidienne comparativement à un peu plus du quart chez les filles (33 % c. 26 %). La consommation de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries varie aussi selon le niveau de défavorisation matérielle et sociale. La proportion de ceux qui en consomment tous les jours est plus élevée parmi les élèves vivant dans un milieu défavorisé (36 %) que dans un milieu moyennement favorisé (29 %) ou favorisé (25 %).

Cependant, ce qui attire davantage nos jeunes, ce sont les boissons sucrées. Si environ 9 % disent manger des grignotines ou des sucreries au moins une fois par jour, c'est près de trois fois plus d'élèves (24 %) qui prennent des boissons sucrées. Les garçons sont de plus grands consommateurs puisque 28 % déclarent en boire au moins une fois par jour comparativement à 20 % chez les filles.

Près du quart des élèves du secondaire consomment au moins une boisson sucrée par jour.

Parmi les boissons sucrées, celles à saveur de fruits sont les plus consommées avec une proportion de 18 % (Graphique 4). Les boissons gazeuses suivent avec une proportion de 8 %, valeur d'ailleurs moins élevée en comparaison avec le Québec (10 %). Les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à en consommer (11 % c. 6 %). Quant aux boissons énergisantes, environ 2 % des élèves du secondaire déclarent en consommer au moins une fois par jour. Cette proportion est d'environ 3 % concernant les boissons pour sportifs.

Graphique 4 Proportion des élèves du secondaire consommant au moins une fois par jour certaines boissons sucrées selon le sexe, Montérégie, 2010-2011



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

** Coefficient de variation supérieur à 25 %, la valeur n'est pas présentée.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011.

⁴ Boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, boissons pour sportifs et boissons énergisantes.

⁵ Croustilles, Doritos, maïs soufflé, Crispers, bâtonnets au fromage, etc.

⁶ Bonbons, tablettes de chocolat, Popsicles et autres friandises glacées, jujubes, suçons, etc.

Types de boissons sucrées

Boissons gazeuses : Coke, 7 UP, Pepsi, etc.

Boissons à saveur de fruits : punch aux fruits, Slush, Fruitopia, Déli-Cinq, Snapple, etc.

Boissons énergisantes : Red Bull, Red Rave, Energy, Rush, Rock Star, etc.

Boissons pour sportifs : Gatorade, G2, Powerade, etc.

En contrepartie, seulement 38 % des élèves ont déclaré avoir consommé 4 portions ou plus d'eau tous les jours, soit 32 % des filles et 44 % des garçons. La consommation de boissons sucrées, telle que rapportée, est préoccupante. En effet, cette consommation augmente le risque d'effets néfastes sur la santé de nos jeunes, comme le surplus de poids, l'obésité et la carie dentaire. De plus, la consommation importante de ce type de boissons peut amener les jeunes à boire moins d'eau et de lait. Or, on doit suggérer aux jeunes de remplacer les boissons sucrées par l'eau pour étancher la soif.

Malbouffe le midi... une habitude adoptée par trop de jeunes

Selon l'enquête, un peu moins de la moitié (44 %) des élèves du secondaire déclarent avoir consommé de la malbouffe le midi au moins une fois au cours de la dernière semaine d'école. Les garçons sont plus nombreux que les filles, en proportion, à avoir ce comportement (48 % c. 40 %). Environ 18 % des jeunes en ont consommé deux fois ou plus durant la même période, soit 20 % des garçons et 16 % des filles. Considérant leur faible valeur nutritive et leur teneur élevée en gras et en sucre, ce type d'aliments devrait être consommé exceptionnellement. Il semble donc qu'un trop grand nombre de jeunes du secondaire en font une habitude plus régulière.

HABITUDES ALIMENTAIRES CHEZ LES ÉLÈVES DU SECONDAIRE : AUTRES CARACTÉRISTIQUES ASSOCIÉES

L'EQSJS a permis d'identifier certaines caractéristiques sociodémographiques, économiques et scolaires également associées aux habitudes alimentaires chez les élèves du secondaire de la Montérégie. Tel qu'on peut s'y attendre, la plupart des habitudes alimentaires sont associées aux caractéristiques spécifiques des jeunes ou à celles de leur milieu familial. La consommation de fruits et de légumes est retenue puisqu'elle est reconnue comme un bon indicateur de la qualité globale de l'alimentation.

Rappelons que la mise en évidence d'une association n'est pas synonyme de causalité. Mettre en lumière des caractéristiques a pour objectif d'alimenter la réflexion tant pour la planification d'actions en promotion-prévention que pour l'identification de populations plus vulnérables.

La proportion d'élèves qui consomment au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour est plus élevée parmi les élèves :

- inscrits au parcours de formation générale;
- évaluant leur performance scolaire au-dessus de la moyenne;
- se percevant plus à l'aise financièrement que la moyenne des élèves de leur classe;
- ayant un emploi;
- dont au moins un parent a fait des études universitaires.



DES PISTES D'ACTION POUR UNE ALIMENTATION SAINE

POURQUOI FAUT-IL AGIR?

Une alimentation saine contribue à la croissance, au développement optimal et au bien-être des jeunes tout autant qu'elle les dispose à de meilleurs apprentissages. L'adolescence étant une période de croissance majeure, les besoins nutritionnels, autant en termes de quantité que de qualité, augmentent considérablement. De plus, l'enfance et l'adolescence sont des périodes critiques pour développer des habitudes de vie qui perdureront à l'âge adulte.

Dans la première partie du fascicule, on a pu constater qu'en Montérégie, seulement la moitié des jeunes consomment au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour. La même proportion de jeunes prennent la quantité de produits laitiers recommandée (3 portions et plus par jour incluant 2 portions de lait). De surcroît, les boissons sucrées sont appréciées par plusieurs d'entre eux et cela au risque de réduire la consommation d'eau. Finalement, le saut du déjeuner et la consommation de grignotines, sucreries et de malbouffe sont des habitudes adoptées par trop d'élèves.

SUR QUOI FAUT-IL AGIR?

Les résultats révélés par cette enquête nous invitent à intervenir pour :

- augmenter la consommation de fruits et de légumes ainsi que de produits laitiers;
- diminuer la consommation de boissons sucrées et favoriser la consommation d'eau pour étancher la soif;
- augmenter les choix sains faits à l'école, à la maison et dans les restaurants de service rapide;
- favoriser la prise quotidienne du déjeuner.

Par ailleurs, dans la perspective de l'approche *École en santé*, il est proposé de mettre en place des mesures éducatives et environnementales qui viseront globalement l'amélioration ou le maintien des habitudes alimentaires saines.

UNE DÉFINITION EN TOILE DE FOND DES ACTIONS

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité.

En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées au besoin des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux. Vision de la saine alimentation. Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé. 2010.



COMMENT FAUT-IL AGIR?

Pour améliorer les habitudes alimentaires des jeunes, il faut favoriser l'acquisition des connaissances, le développement des compétences et faciliter les choix d'aliments sains. Pour y parvenir, il est nécessaire d'intervenir sur plusieurs facteurs qui influencent l'alimentation des adolescents. Ces facteurs sont, notamment, les préférences alimentaires, les connaissances, les habiletés culinaires, la famille, les amis, l'environnement scolaire ainsi que l'accessibilité physique et économique aux aliments. Concernant ce dernier déterminant, soulignons la nécessité d'agir afin que les jeunes et les familles ayant de faibles revenus puissent avoir accès à des aliments sains à coût abordable.

QUI DOIT AGIR?

Les parents, l'école, les intervenants des centres de santé et de services sociaux (CSSS), les municipalités, les organismes communautaires et sportifs partagent la responsabilité de favoriser une saine alimentation chez les jeunes.

LES PARENTS : UNE INFLUENCE DÉTERMINANTE

Les parents sont évidemment les premiers responsables de l'alimentation de leurs enfants et les bonnes habitudes inculquées en bas âge, durant l'enfance et à l'adolescence, pourraient avoir des répercussions tout au long de leur vie. Puisque les parents représentent généralement des modèles pour leurs enfants, ils devraient avoir une attitude positive envers l'alimentation et savoir que leurs propres habitudes alimentaires ont une influence sur ces derniers.

Ils pourront rendre accessibles des aliments sains, nutritifs et savoureux autant pour les repas que pour les collations. Plus le jeune aura l'occasion de goûter à des aliments variés, plus il développera des goûts différents. Les parents pourront impliquer les jeunes en réalisant des activités avec eux telles que faire le marché, cuisiner, planifier et préparer la boîte à lunch. Mais, encore faut-il que les parents aient accès à des aliments sains à coût abordable en plus d'avoir des connaissances et habiletés nécessaires pour faire les meilleurs choix possibles pour leur famille.

Par ailleurs, pour plusieurs familles, l'achat de fruits et de légumes, de produits laitiers et autres aliments sains représente une part très élevée de leur budget. Pour d'autres familles, la distance pour s'approvisionner convenablement est un obstacle majeur.

Les parents ont donc besoin d'être soutenus notamment en ayant accès facilement à des aliments sains à coût abordable de même qu'à une information pertinente et adéquate. Différentes mesures proposées dans les sections suivantes peuvent faciliter le rôle des parents à cet égard.

Enfin, les parents doivent être vigilants par rapport à la préoccupation excessive que peuvent avoir leurs adolescents, plus souvent les filles, à l'égard de leur poids. Afin de prévenir cette problématique, ils favoriseront une image positive en évitant les commentaires négatifs sur leur propre poids, leur diète ou leur alimentation. De plus, les parents doivent aussi aider leurs adolescents à développer leur sens critique à l'égard de représentations stéréotypées et idéalisées du corps dans les médias.

L'ÉCOLE : UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE

Depuis 2008, les commissions scolaires et les écoles mettent en œuvre la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif «*Pour un virage santé à l'école*». En ce qui concerne spécifiquement l'alimentation, cette politique énonce trois orientations :

1. Offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive
2. Éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire
3. Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas



Dès le début de son implantation, plusieurs mesures ont été mises en place dans une majorité d'écoles secondaires. Parmi ces mesures, mentionnons l'offre de repas composés des quatre groupes alimentaires comprenant au moins un légume d'accompagnement, l'offre d'eau et de lait et l'élimination des boissons et aliments sucrés ainsi que de la friture.

D'autres interventions sont proposées dans la Politique-cadre, par exemple :

- s'assurer que les endroits où les jeunes mangent soient accueillants et conviviaux;
- intégrer au quotidien des activités de sensibilisation;
- offrir aux jeunes de nouveaux aliments et mets pour leur permettre de développer leur goût;
- organiser des activités qui permettent de développer des habiletés culinaires;
- informer les parents des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et assurent une continuité à la maison;
- réaliser, en collaboration avec différents partenaires, des projets visant la saine alimentation (exemple : micro-entreprise de jeunes pour des collations santé à l'école, cours de cuisine offerts par un organisme communautaire).

Lorsqu'il est question d'activités éducatives, elles seront adaptées au développement des jeunes et viseront les compétences suivantes : développer des savoir-faire alimentaires et culinaires par l'expérimentation (goûter, cuisiner, planifier un repas), faire une démarche de modification de ses habitudes alimentaires, développer une image de soi positive, exercer son jugement critique et s'affirmer. Les activités ponctuelles et la simple transmission d'informations ne sont pas suffisantes.

LE CSSS : UN PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ POUR LA PROMOTION D'UNE SAINTE ALIMENTATION

Le CSSS peut être un allié précieux pour le réseau scolaire tout particulièrement pour la mise en œuvre de la Politique-cadre, *Pour un virage santé à l'école*. En effet, il peut collaborer à la planification et la mise en œuvre des interventions à l'école en matière de saine alimentation que ce soit pour les activités éducatives ou les activités de promotion visant les jeunes et leurs parents.

Le CSSS peut aussi travailler étroitement avec ses partenaires municipaux et communautaires pour la mise en place d'environnements favorables à la saine alimentation. Quelques exemples sont présentés dans la section suivante.

Enfin, dans le cadre des services offerts par les cliniques jeunesse, l'intervenant du CSSS est invité à faire le counseling sur une saine alimentation.

LES MUNICIPALITÉS ET LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ET SPORTIFS : LE POUVOIR D'AGIR SUR LES ENVIRONNEMENTS.

Il importe de créer dans les milieux de vie fréquentés par les jeunes, des conditions favorables aux choix santé. Les municipalités et les organismes communautaires et sportifs peuvent faire la différence par leur contribution dont voici des exemples :

- rendre accessible l'eau potable gratuite dans les lieux publics intérieurs et extérieurs, tels que dans les parcs et à proximité des pistes cyclables;
- offrir des aliments sains à coût abordable lors des événements spéciaux ou dans les lieux fréquentés par les jeunes (arénes, centres sportifs);
- adopter ou modifier des règlements de zonage pour restreindre l'implantation de la restauration rapide à proximité des écoles.

D'autres mesures pourront aider les familles à faire des choix sains tels que :

- la mise en place de marchés de producteurs maraîchers et de marchés ambulants ou itinérants;
- la mise en place de jardins communautaires et collectifs;
- l'organisation d'ateliers de cuisine pouvant contribuer à l'augmentation des connaissances et des habiletés des populations concernées par l'insécurité alimentaire.

Le lecteur intéressé par la mise en place d'environnements municipaux favorables à la saine alimentation peut consulter les fiches actions déposées sur le site :

<http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/promotion-prevention/saines-habitudes-vie/milieu-municipal.fr.html#>



POUR RESTER BRANCHÉS SUR LA RÉUSSITE DES JEUNES

DES DONNÉES

- *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*

DES PISTES D'ACTION

- *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations. Voir la section Alimentation*



- *Conditions d'efficacité des interventions de promotion et de prévention en contexte scolaire*
- *Fiches actions sur les environnements favorables pour manger mieux.*

DES IDÉES

- Fiches thématiques de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif
- Site Internet : www.bientoures.com

Cs documents sont disponibles sur le www.bienbranchés.com

**L'école a marqué nos existences.
La vôtre. La nôtre.
Et puis, elle en marquera d'autres.
Voilà pourquoi nous devons agir tous ensemble
pour que cette expérience unique soit synonyme
d'épanouissement. Pour le meilleur et pour la vie.
Pour l'éducation et pour les passions.
Pour que les jeunes racines d'aujourd'hui
deviennent les arbres solides de demain.
Pour que toutes nos écoles offrent une terre fertile
aux plus belles couleurs des générations à venir.
Et que tous, nous restions
BRANCHÉS SUR
LEUR RÉUSSITE.**



RÉFÉRENCES

AGENCE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DE LA MONTÉRÉGIE. Fiche Axe 1. Mettre en place des environnements municipaux favorables à la saine alimentation de la population. Document de travail du 9 janvier 2013.

BARIL, Gérard et autres (2009). Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents, Recension des écrits, Institut national de santé publique du Québec, 40 p.

EXTENSO(2013), L'omission du petit déjeuner est liée au surplus de poids.
[En ligne : <http://www.extenso.org/article/l-omission-du-petit-dejeuner-est-liee-au-surplus-de-poids/>]

GOVERNEMENT DU QUÉBEC. (2010). Vision de la saine alimentation. Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.
[En ligne : <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/visionsainealimentation/>]

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations.
[En ligne : http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf]

LAVALLÉE, Claudette et autres (2004). Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition, Québec, Institut de la statistique du Québec, 166 p.

LIBUDA, Alexy U, Remer T, Stehle P, Schoenau E, Kersting M. Association between long-term consumption of soft drinks and variables of bone modeling and remodeling in a sample of healthy German children and adolescents. *Am J Clin Nutr.* 2008;88:1670-7.

LUDWIG, D. S, Peterson, K. E, Gortmaker, S. L. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet* 2001; 357: 505-508.

MALIK VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr.* 2006;84:274-88.

MARSHALL, T. A., Levy, S. M., Broffitt, B., Warren, J. J., Eichenberger-Gilmore, J. M., Burns, T. L., Stumbo, P. J. (2003). Dental caries and beverage consumption in young children. *Pediatrics.* 2003;112(3 Pt 1):e184-e191.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. (2007). Pour un virage santé à l'école, Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Québec : Gouvernement du Québec.
[En ligne : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/pdf/virageSante.pdf>]

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2008). Cadre de référence en matière de sécurité alimentaire.
[En ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2008/08-208-01.pdf>]

PICA, Lucille A. et autres (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.

PREMIÈRE SÉRIE : SANTÉ PHYSIQUE ET HABITUDES DE VIE

-  ALIMENTATION
-  COLLABORATION ÉCOLE-FAMILLE-COMMUNAUTÉ
-  ENVIRONNEMENTS ET COMPORTEMENTS SÉCURITAIRES
-  ESTIME DE SOI
-  MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF
-  NON-USAGE DU TABAC
-  PRÉVENTION : ALCOOL, DROGUES ET JEUX DE HASARD ET D'ARGENT
-  RELATIONS HARMONIEUSES ET PRÉVENTION DE LA VIOLENCE
-  SANTÉ MENTALE
-  SEXUALITÉ SAINE ET RESPONSABLE
-  SOMMEIL, HYGIÈNE ET SANTÉ BUCCODENTAIRE

