

LES JEUNES ET LEUR SANTÉ

En Abitibi-Témiscamingue

SOMMAIRE :

Quelques mots sur les habitudes alimentaires 3

Nos jeunes mangent-ils sainement? 4

Faits saillants dans les différents territoires de CSSS 6

Rendre les choix alimentaires sains, plus faciles pour nos jeunes 12

Les parents 12

Les intervenants du milieu scolaire 13

Les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux 14

Les intervenants de la communauté 15

En bref 17

Annexe 18



Manger sainement

Est-ce possible?

Situation des jeunes témiscabitibiens

Ce document est destiné à toutes les personnes qui, dans leur quotidien, se préoccupent de l'alimentation et des saines habitudes de vie des jeunes par l'aménagement et l'entretien d'environnements physiques, par l'animation ou l'organisation d'activités en lien avec l'alimentation, par le développement et la mise en place de politiques ou le soutien financier d'initiatives axées sur les saines habitudes de vie, particulièrement l'alimentation.

Il présente en premier lieu des données régionales suivies des faits saillants des différents territoires de Centres de santé et de services sociaux (CSSS) de l'Abitibi-Témiscamingue. Vous y trouverez aussi des renseignements sur les pratiques gagnantes à adopter pour maintenir et améliorer une saine alimentation chez les jeunes.

Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue

1, 9^e Rue
 Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2A9
 Téléphone : 819 764-3264
 Télécopieur : 819 797-1947
 Site Web : www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca

Rédaction

Geneviève Tremblay, agente de recherche
 Développement et adaptation des personnes

Josée Coderre, agente de recherche
 Alimentation et tabagisme

Guillaume Beaulé, agent de recherche
 Surveillance, recherche et évaluation

Montage et mise en page

Francine Robert, agente administrative
 Direction de santé publique

ISBN : 978-2-89391-630-9 (version imprimée)

978-2-89391-631-6 (PDF)

Prix : 7 \$

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
 Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Afin de ne pas alourdir les textes, le masculin inclut le féminin.

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Ce document est également disponible en médias substitués, sur demande.

© Gouvernement du Québec

MISE EN GARDE

Il est possible que les indicateurs présentés ne soient pas les mêmes d'un territoire à l'autre en raison des contraintes techniques inhérentes à l'enquête. En effet, certaines données ne peuvent être diffusées à l'échelle locale en raison de leur faible qualité, découlant du petit nombre de répondants dans l'échantillon, ou encore parce qu'un résultat est fortement associé à une école en particulier, ce qui permettrait de l'identifier.

Ce document fait partie d'une série de plusieurs fascicules traitant de différents thèmes liés à la santé, basés sur les données statistiques de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS).

Réalisée en 2010 et 2011 par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), l'EQSJS vise à combler des besoins d'information sur l'état de santé et le bien-être des jeunes fréquentant l'école secondaire, ainsi que sur les déterminants de la santé. Elle porte sur une diversité de thèmes, autant sur le plan de la santé physique que psychologique, et permet d'identifier les problèmes particuliers auxquels les jeunes sont confrontés. L'exercice s'avère important, car il est reconnu que l'adolescence constitue une période cruciale de la vie, caractérisée par des transitions majeures et des changements rapides qui influencent l'état de santé dans les années à venir, d'où l'importance par exemple d'adopter déjà à cet âge de saines habitudes de vie.

Les données présentées sont représentatives à l'échelle de la province et de la région. En Abitibi-Témiscamingue, un ajout de répondants a permis d'obtenir des données à l'échelle locale, soit celle des territoires des centres de santé et de services sociaux (CSSS). La participation à cette enquête s'est avérée exceptionnelle. Dans la région, 100 % des écoles y ont participé, 98 % des classes et 90 % des élèves, ce qui représente près de 4 500 jeunes. Toutefois, il faut garder à l'esprit que les résultats ne sont pas représentatifs de tous les jeunes de 12 à 17 ans, mais bien des élèves inscrits au secteur « jeune » dans les écoles secondaires publiques.

Pour connaître les détails sur cette enquête, consultez le site :

<http://www.eqsjs.stat.gouv.qc.ca/>

Quelques mots sur les habitudes alimentaires...

L'alimentation constitue un déterminant de la santé tout au long de la vie. Toutefois, les habitudes alimentaires, bonnes et mauvaises, s'acquièrent initialement au cours de l'enfance et de l'adolescence. En général, une saine alimentation facilite la croissance physique des jeunes, en plus de favoriser leur sentiment de bien-être et leurs capacités d'apprentissage. Ce document propose d'analyser **cinq habitudes alimentaires chez les jeunes du secondaire**.

LA CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Ceux-ci contiennent des éléments nutritifs essentiels et contribuent à la prévention de certaines maladies. Selon le Guide alimentaire canadien (GAC), les jeunes âgés de 9 à 13 ans, garçons et filles, devraient consommer un minimum de 6 portions de fruits et légumes par jour. Chez les jeunes de 14 à 18 ans, cette consommation minimale quotidienne grimpe à 7 chez les filles et 8 chez les garçons. Dans l'EQSJS, les fruits et légumes incluent les jus de fruits et de légumes, les fruits et légumes frais, congelés, en conserve, de même que les fruits séchés.

LA CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

Source de calcium, essentielle pour la formation des os, et de vitamine D, les produits laitiers incluent le lait, le fromage et le yogourt. Selon le GAC, les jeunes de 9 ans et plus devraient en consommer quotidiennement un minimum de 3 portions.

LA PRISE DU DÉJEUNER TOUS LES MATINS AVANT D'ALLER À L'ÉCOLE

Le fait de manger ou de boire (excluant le café, le thé et l'eau) avant de commencer les cours favorise un apport quotidien élevé en énergie et en nutriments essentiels au développement des jeunes. Lorsqu'ils ne déjeunent pas, les jeunes sont généralement plus irritables, fatigués et inattentifs en classe, ce qui nuit à leur capacité d'apprentissage.

LA CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE BOISSONS SUCRÉES, DE GRIGNOTINES OU DE SUCRERIES

Cela comprend les boissons gazeuses, boissons pour sportifs, boissons à saveur de fruits, boissons énergisantes, croustilles, nachos, maïs soufflé, bonbons, chocolat... Ces aliments devraient être consommés de façon limitée, car ils sont riches en calories, en lipides, sucre ou sel.

LA CONSOMMATION DE MALBOUFFE LE MIDI DANS UN RESTAURANT OU UN CASSE-CROÛTE DURANT LA SEMAINE D'ÉCOLE

La malbouffe est considérée comme une alimentation de moindre qualité, faible en valeur nutritive, riche en gras et en calories (frites, poutine, hamburger, pizza, ailes de poulet, poulet frit, hot dog, pogo). Ce type d'aliments d'exception, qui devrait être consommé avec modération, est en lien direct avec le développement de l'obésité selon plusieurs études. De plus, il est intéressant de s'attarder à la consommation de malbouffe à l'heure du dîner, puisque c'est bien souvent à cet âge que le jeune devient plus autonome sur les choix alimentaires qui composent le repas du midi.

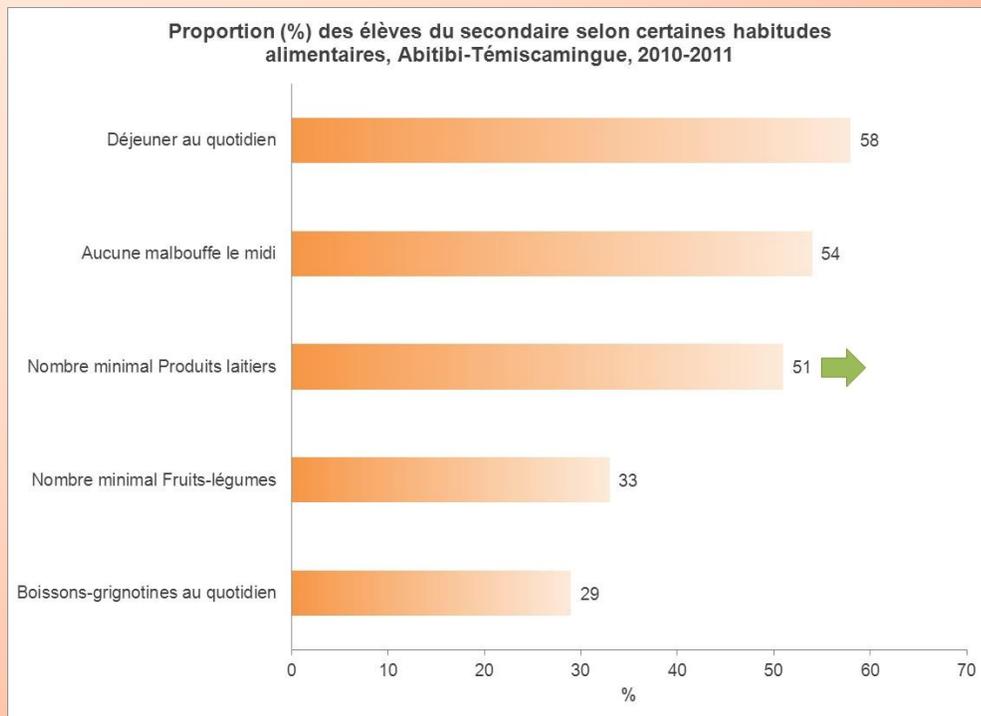
Pour obtenir l'analyse des données québécoises, de même que les détails des liens et de l'influence des déterminants sur la santé, il est possible de consulter le rapport québécois à l'adresse http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/EQSJS_tome1.pdf.

Nos jeunes mangent-ils sainement?

SITUATION DES ÉLÈVES TÉMISCABITIENS

La figure 1 illustre les données pour les cinq habitudes alimentaires étudiées chez les élèves du secondaire, sexes réunis, de l'Abitibi-Témiscamingue.

Figure 1



➡ La flèche verte indique que la proportion dans la région est significativement supérieure sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

FRUITS ET LÉGUMES : UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT?

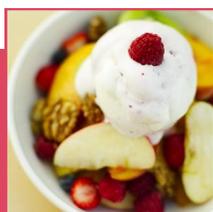
En ce qui concerne la consommation quotidienne de fruits et légumes, un élève sur trois (33 %) consomme la portion minimale recommandée. Cette proportion ne varie pas selon le sexe et elle est identique à celle du Québec. Néanmoins, pour l'ensemble des élèves, la proportion s'avère plus élevée au premier cycle (premier et deuxième secondaire) qu'au deuxième cycle (troisième, quatrième et cinquième secondaire), soit 39 % contre 30 % (données non illustrées). Le phénomène se répète plus particulièrement chez les garçons : 37 % consomment le nombre minimal de portions au premier cycle contre 26 % au deuxième cycle. Il semble que c'est en 1^{er} secondaire que la proportion s'avère la plus élevée, soit 45 % des élèves (sexes réunis), une proportion supérieure à celles des quatre autres niveaux dans la région. À noter qu'au Québec, les données ne varient pas selon le niveau scolaire.



ET LES PRODUITS LAITIERS DANS TOUT ÇA?

Environ un élève sur deux (51 %) consomme le nombre minimal quotidien recommandé de portions de produits laitiers en Abitibi-Témiscamingue. Cette proportion est significativement supérieure à celle du Québec (48 %), comme celle des filles de la région par ailleurs, qui atteint 49 % comparativement à 42 % dans la province (données non illustrées). En Abitibi-Témiscamingue, la proportion ne varie pas de façon significative selon le sexe alors qu'au Québec, la proportion de garçons s'avère plus

élevée que celle des filles. De plus, dans la région, la situation ne fluctue guère d'un cycle à l'autre ou d'un niveau scolaire à l'autre. Par contre, au Québec, la proportion de garçons consommant suffisamment de produits de laitiers tend à diminuer d'un niveau scolaire à l'autre.



LE DÉJEUNER : LE REPAS LE PLUS IMPORTANT DE LA JOURNÉE.

Près de trois élèves sur cinq (58 %) ont déjeuné tous les matins avant d'aller à l'école dans la semaine précédant l'enquête, un résultat comparable à celui du Québec (60 %), les tests statistiques ne révélant pas de différences significatives¹. De plus, cette proportion ne varie pas significativement selon le sexe ou encore selon le niveau scolaire dans la région (données non illustrées). À noter qu'au Québec, la proportion de garçons déjeunant tous les matins s'avère plus élevée que celle des filles.

QUELLE PLACE RÉSERVE-T-ON AUX ALIMENTS D'EXCEPTION?

Un peu plus d'un élève sur quatre (29 %) dans la région consomme des boissons, grignotines ou sucreries chaque jour, une proportion comparable à celle du Québec (31 %). Le pourcentage de garçons (33 %) dans cette situation est significativement plus important que celui des filles (24 %) en Abitibi-Témiscamingue (données non illustrées). De plus, cette proportion se maintient d'un cycle à l'autre et d'un niveau scolaire à l'autre. Au Québec, les résultats se comparent du premier au quatrième secondaire, puis la proportion diminue chez les élèves de cinquième secondaire.



QU'EST-CE QU'ON MANGE POUR DÎNER?

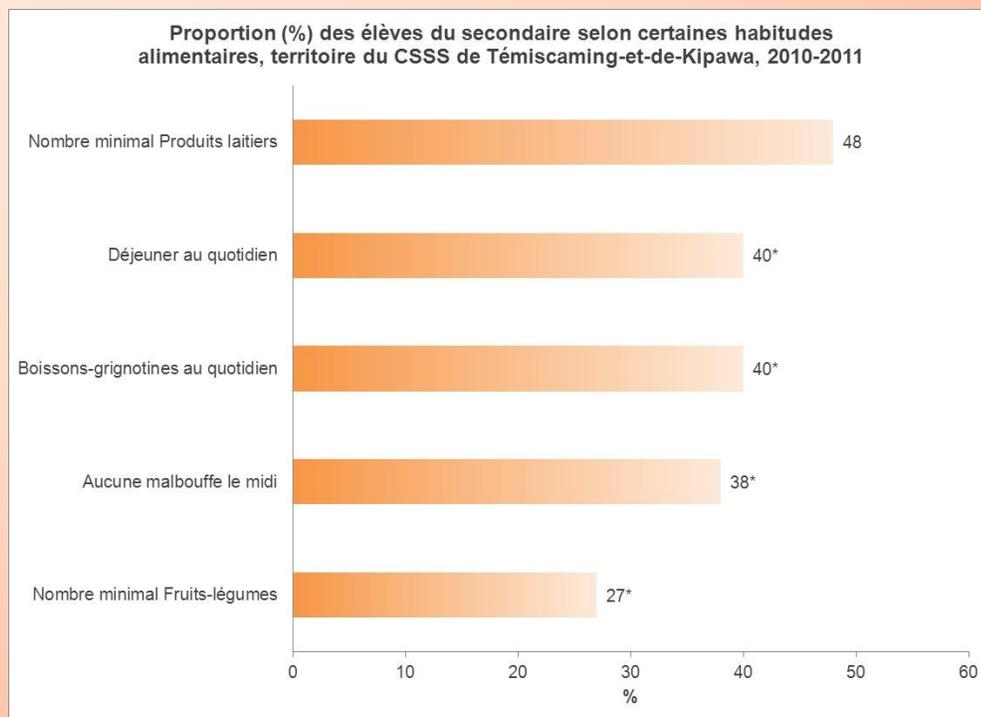
En Abitibi-Témiscamingue, plus d'un élève sur deux (54 %) n'a pas consommé de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte à l'heure du dîner, durant toute la semaine précédant l'enquête. Cette proportion s'avère identique à celle du Québec. La proportion de filles (60 %) ayant eu un tel comportement s'avère plus importante que celle des garçons (49 %) dans la région, phénomène également observé à l'échelle provinciale (données non illustrées). De plus, en Abitibi-Témiscamingue, la proportion ne varie pas en fonction du niveau scolaire. Par contre, au Québec, la proportion d'élèves n'ayant pas consommé de malbouffe au restaurant à l'heure du dîner s'avère supérieure en cinquième secondaire comparativement aux autres niveaux.

¹. Une enquête fonctionne comme un sondage électoral. Parfois, il peut exister un écart entre deux proportions, mais il n'est pas significatif, car il se situe à l'intérieur de la marge d'erreur.

Faits saillants dans les différents territoires de CSSS

Les prochaines pages illustrent les résultats pour les six territoires de CSSS². Les données ne sont pas présentées selon les cycles de scolarité, car différentes limites techniques ne permettent pas d'en tirer une analyse concluante, ou encore parce qu'il n'y a pas de différences significatives. Seules les principales données et les tendances sont présentées. Pour obtenir les détails, il est possible de consulter les tableaux en annexe³. À noter que contrairement aux données régionales qui sont comparées à celles du Québec, les données des territoires des CSSS sont analysées en comparaison avec celles de l'Abitibi-Témiscamingue, en fonction des consignes méthodologiques élaborées par l'ISQ.

Territoire du CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa



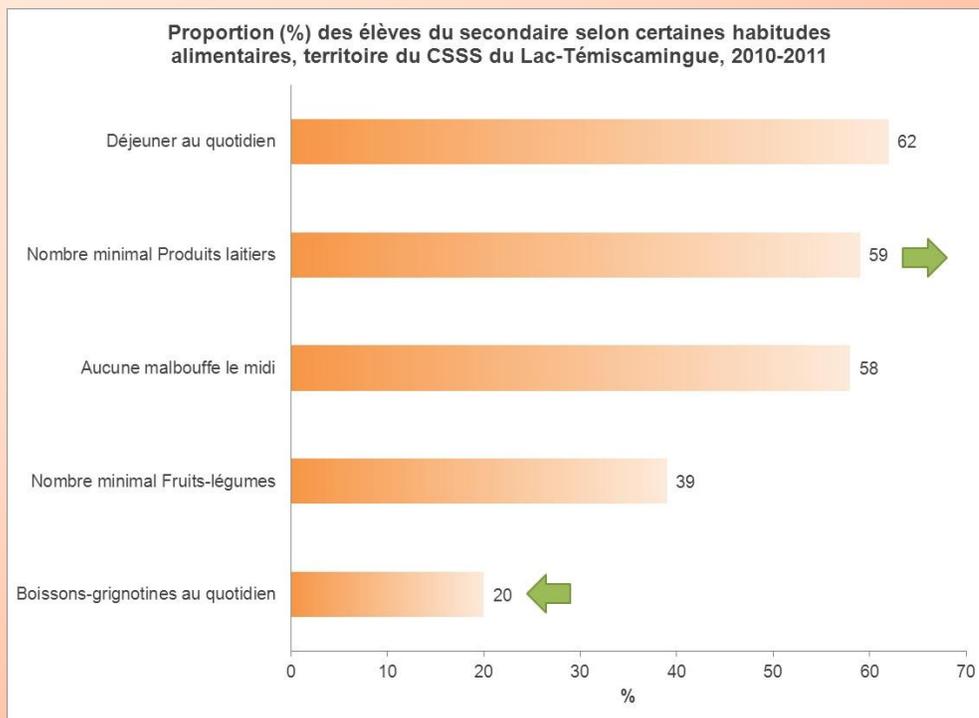
* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Près d'un élève sur deux (48 %) consomme quotidiennement le nombre minimal de produits laitiers, une proportion comparable à celle de la région (51 %).

- À noter qu'au moment de l'enquête, les territoires du CSSS de Témiscaming-et-de-Kipawa et celui du Lac-Témiscamingue n'étaient pas fusionnés.
- Pour des questions ou pour vérifier la possibilité d'obtenir d'autres données, n'hésitez pas à contacter un agent de la Direction de santé publique (coordonnées à la page 2).

Territoire du CSSS du Lac-Témiscamingue



Les flèches indiquent que la proportion dans le territoire est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion régionale (← = inférieure; → = supérieure).

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

PRODUITS LAITIERS

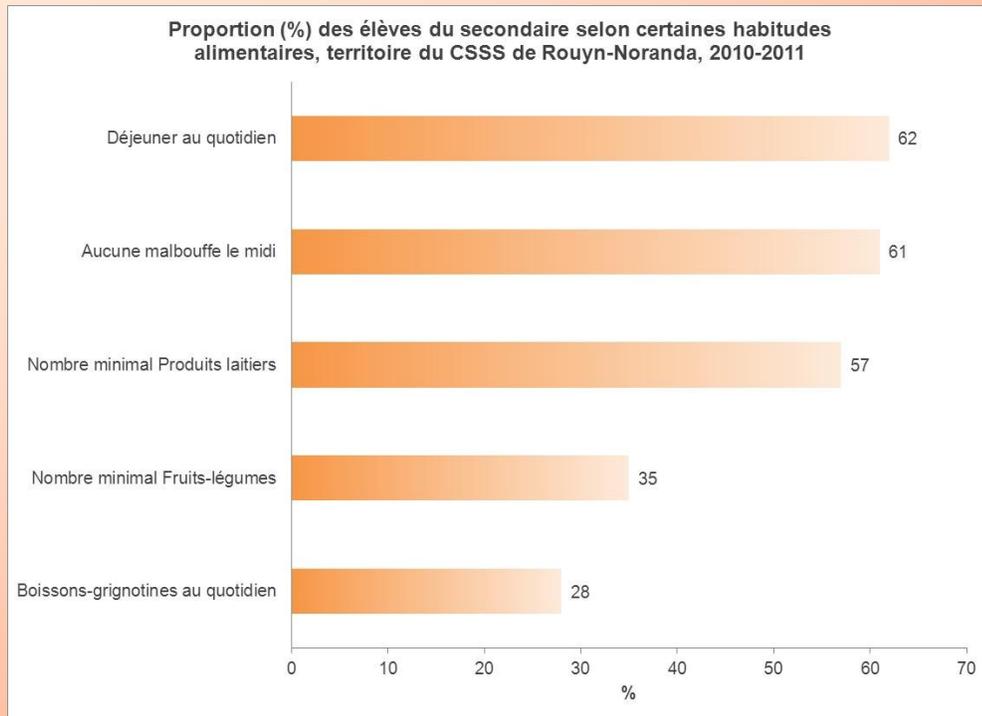
Plus d'élèves dans ce territoire (59 %) qu'en Abitibi-Témiscamingue (51 %) en consomment le nombre minimal quotidien recommandé de portions ; la proportion de filles est aussi significativement supérieure à celle de la région (57 % contre 49 %).

BOISSONS-GRIGNOTINES AU QUOTIDIEN

Moins d'élèves dans ce territoire que dans la région (20 % contre 29 %) consomment chaque jour des boissons, des grignotines ou des sucreries ; chez les garçons, la proportion (21 %) est aussi significativement inférieure à celle de la région (33 %).



Territoire du CSSS de Rouyn-Noranda



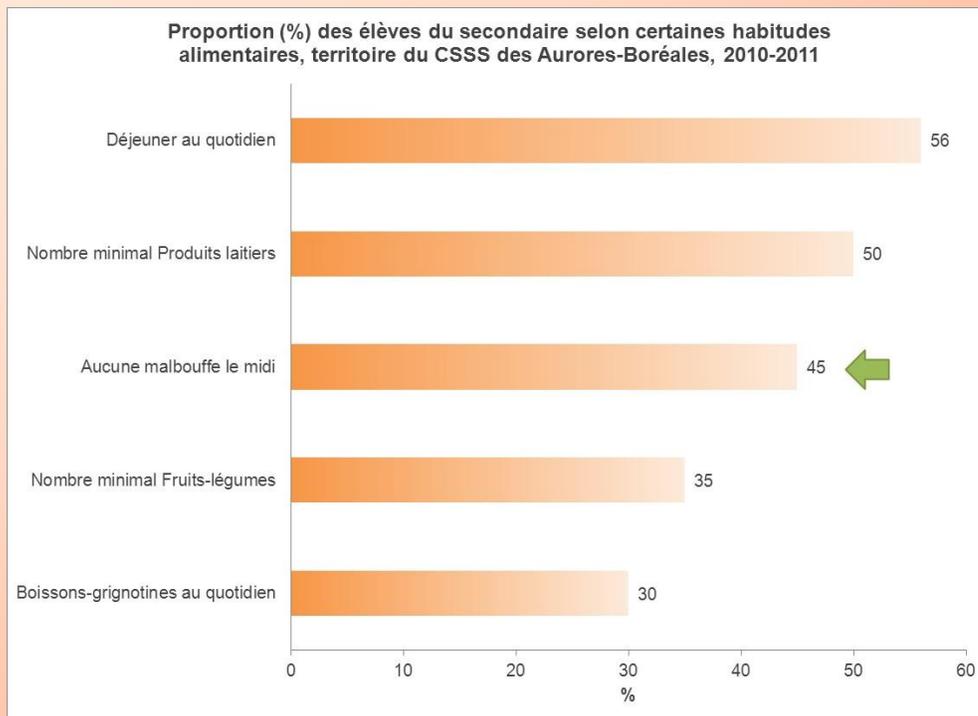
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

MALBOUFFE LE MIDI

64 % des garçons n'en ont pas consommé durant la semaine précédant l'enquête (donnée non illustrée), une proportion significativement supérieure à celle de la région (49 %).



Territoire du CSSS des Aurores-Boréales



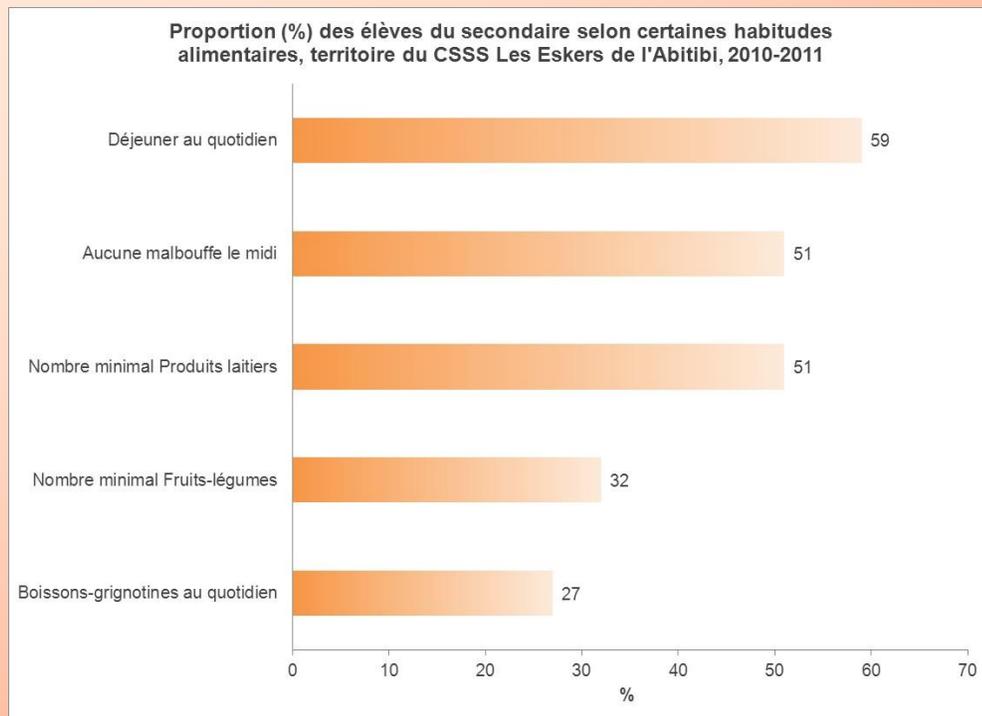
← La flèche indique que la proportion dans le territoire est significativement inférieure sur le plan statistique par rapport à la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

MALBOUFFE LE MIDI

Moins d'élèves dans ce territoire (45 %) n'ont pas consommé de la malbouffe le midi durant la semaine précédant l'enquête, comparativement à ceux de la région (54 %). La proportion se situe à 35 % chez les garçons (donnée non illustrée), ce qui est également plus faible que dans la région (49 %). Chez les filles, elle s'élève à 56 %, une proportion comparable à celle de la région (60 %). Dans ce territoire, l'écart statistique selon le sexe s'avère significatif. Il y a donc plus de filles que de garçons qui ont manifesté ce comportement.

Territoire du CSSS Les Eskers de l'Abitibi

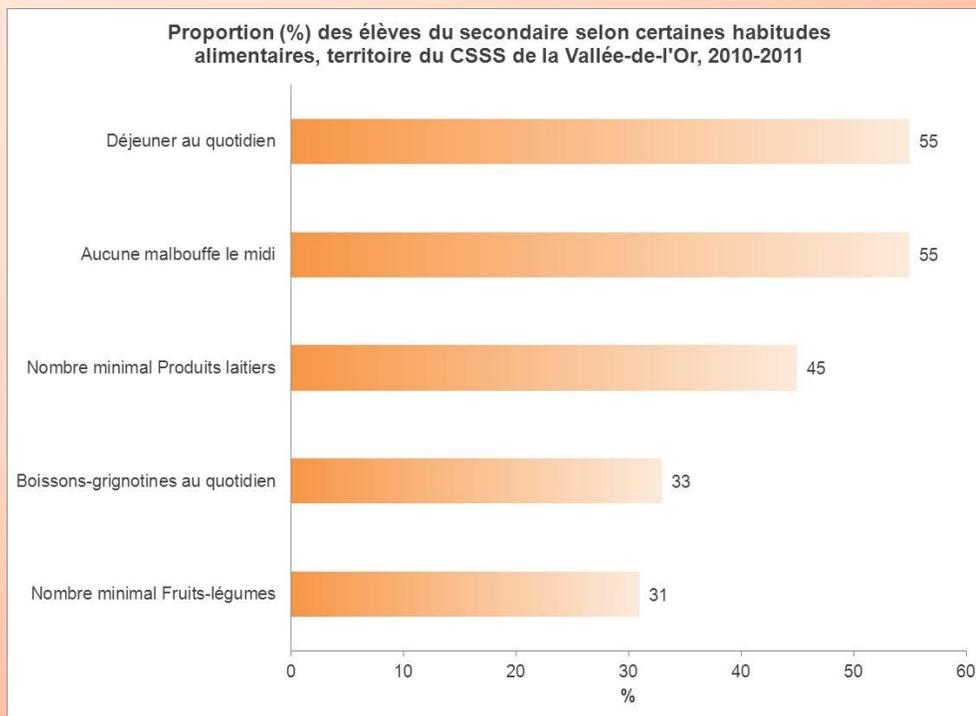


Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.



Pour l'ensemble des indicateurs, les données dans ce territoire sont comparables à celles de la région. De plus, il n'y a pas de différences significatives selon le sexe.

Territoire du CSSS de la Vallée-de-l'Or



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec .



Moins de garçons dans ce territoire (47 %) que dans la région (54 %) consomment chaque jour le nombre minimal recommandé de portions de produits laitiers (donnée non illustrée).

Rendre les choix alimentaires sains, plus faciles pour nos jeunes

Plusieurs instances ont le pouvoir d'agir afin de rendre les environnements favorables à la saine alimentation et ainsi permettre aux adolescents de manger sainement. La famille, les milieux de l'éducation, de la santé, des services sociaux et le milieu communautaire ont un rôle à jouer pour favoriser une saine alimentation chez les jeunes. Il est donc possible de passer à l'action, et ce, dès la petite enfance. Mais, que pouvons-nous faire collectivement pour mettre en place des initiatives qui répondent aux conditions de succès⁴ afin de rendre les choix alimentaires sains, faciles à faire et durables? Il est primordial de rendre cohérents les messages.



- Rendez disponible une variété d'aliments équilibrée afin que votre enfant puisse faire des choix intéressants pour ses collations et ses lunchs pris à l'école;
- Vous êtes un modèle pour votre enfant, vos comportements et vos paroles sont porteurs de vos valeurs. Adoptez de saines habitudes de vie, votre enfant les intégrera plus facilement dans son mode de vie (alimentation, activité physique, sommeil, hygiène, consommation, etc.);
- Soyez conscient de l'importance de la prise du déjeuner pour votre enfant et favorisez la prise de repas en famille;
- Évitez de récompenser ou de punir avec les aliments, privilégiez d'autres moyens;
- Impliquez, le plus souvent possible, votre enfant dans les activités liées à l'alimentation (faire l'épicerie, décider du menu, cuisiner, etc.);
- Favorisez l'hydratation par l'eau plutôt que par d'autres liquides;
- Permettez à vos enfants de développer leurs compétences alimentaires et culinaires et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement;
- Privilégiez une approche positive en mettant en valeur les aliments sains que votre jeune aime et amenez-le à en découvrir d'autres de façon régulière plutôt que d'insister sur les aliments à limiter;
- Privilégiez les apprentissages basés sur le plaisir en recherchant la variété, l'équilibre, la modération et l'écoute des signaux de faim et de satiété;
- Adoptez un discours cohérent à celui de l'école en respectant les normes pour les collations, les lunchs, etc.

⁴ Les conditions de succès énoncées dans ce document sont tirées du document *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations*, Institut national de santé publique du Québec, 2010.



Les intervenants du milieu scolaire

- Diffusez et mettez en application la politique locale de la commission scolaire pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif autant dans la classe, au service de garde, que lors des activités spéciales ou sorties avec les élèves;
- Assurez-vous que les lieux réservés aux repas soient conviviaux et que les élèves disposent d'un temps suffisant pour manger, faisant ainsi du repas un moment agréable;
- Rendez disponibles des installations d'eau potable;
- Assurez une cohérence des messages entre la saine alimentation, les campagnes de financement et la commandite d'événements et d'activités (ex. : privilégier une vente d'agrumes ou de fromage plutôt que de chocolat);
- Assurez l'intensité et la continuité des activités du préscolaire à la 5^e année du secondaire;
- Favorisez les activités qui permettent aux élèves de développer leurs compétences alimentaires et culinaires et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement;
- Mettez l'accent sur la notion d'aliment sain afin de ne pas catégoriser les aliments en bon ou mauvais. Ayez le discours sur la fréquence de consommation des aliments à privilégier de façon quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle;
- Dans les milieux défavorisés, travaillez en partenariat avec les acteurs du milieu (ex. : tables de concertation) afin que la sécurité alimentaire des jeunes soit assurée (banques alimentaires, cuisines collectives, coopératives d'achat...);
- Faites appel aux ressources qualifiées selon le contexte (accompagnateur école en santé, infirmières, nutritionniste, technicien en diététique, diététiste, dentiste-conseil, hygiéniste dentaire);
- Informez-vous des services disponibles au CSSS et dans votre communauté en lien avec la saine alimentation.

Les intervenants du réseau de la santé et des services sociaux

- Proposez aux écoles, aux familles et à la communauté des programmes et interventions en saine alimentation qui répondent aux recommandations de l'Institut national de santé publique⁵;
- Faites connaître les services du CSSS et de la communauté en promotion d'une saine alimentation;
- Assurez-vous régulièrement que l'offre de services du CSSS est adaptée aux besoins de la clientèle et complémentaire aux actions en cours dans le milieu (jeune-école-famille-communauté);
- Choisissez des interventions préventives adaptées aux stades de développement des élèves;
- Sensibilisez les décideurs, intervenants et parents à la saine alimentation par différents moyens de communication;
- Orientez les intervenants scolaires et communautaires vers des activités qui permettent aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement;
- Dans les milieux défavorisés, collaborez aux concertations jeunesse afin que la sécurité alimentaire des jeunes soit assurée (banques alimentaires, cuisines collectives, coopératives d'achat, etc.).



⁵. Les conditions de succès énoncées dans ce document sont tirées du document *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – synthèse des recommandations*, Institut national de santé publique du Québec, 2010.

Les intervenants de la communauté

- Lors de la révision des règlements de zonage, portez une attention particulière pour y intégrer la notion de saine alimentation;
- Encouragez et faites la promotion des lieux de vente d'aliments frais et des jardins communautaires;
- Assurez-vous que les services offerts dans la communauté relatifs à l'alimentation soient connus par la population;
- Rendez disponibles des installations d'eau potable et favorisez l'hydratation par l'eau lors d'activité plutôt que par d'autres liquides;
- Assurez une cohérence des messages entre la saine alimentation, la commandite d'évènements et d'activités et l'offre alimentaire dans les centres de loisirs et les infrastructures municipales (ex. : les arénas);
- Dans les milieux défavorisés, collaborez aux concertations jeunesse afin que la sécurité alimentaire des jeunes soit assurée (banques alimentaires, cuisines collectives, coopératives d'achat, etc.);
- Informez-vous de la politique en vigueur en milieu scolaire afin d'assurer des interventions cohérentes en alimentation dans tous les milieux de vie des jeunes.



Les interventions pour améliorer l'alimentation des jeunes ne peuvent être axées que sur les facteurs individuels (acquisition de connaissance et d'habiletés) pour espérer un changement de comportement, puisque les choix individuels sont grandement influencés par les facteurs environnementaux sur lesquels il faut aussi agir :

- la disponibilité et l'accessibilité à des aliments sains;
- la norme sociale en place, la culture, les messages véhiculés par les médias;
- l'organisation physique, sociale et politique.

Chaque geste compte...



Agissez!

En bref

En Abitibi-Témiscamingue comme au Québec, un élève sur trois consomme le nombre minimal recommandé de portions chaque jour de fruits et légumes. Cette situation varie peu d'un territoire de CSSS à l'autre.

Dans la région, plus d'élèves (51 %) qu'au Québec consomment quotidiennement le nombre minimal recommandé de portions de produits laitiers, une situation qui touche spécifiquement les filles. Le scénario se répète dans le territoire du CSSS du Lac-Témiscamingue (59 %) en comparaison avec la région.

En Abitibi-Témiscamingue, environ un élève sur deux (54 %) n'a pas consommé de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte à l'heure du dîner, durant la semaine précédant l'enquête, un comportement caractérisant davantage de filles que de garçons. À Rouyn-Noranda, plus de garçons que dans la région n'ont pas mangé de malbouffe, alors que dans le territoire du CSSS des Aurores-Boréales, moins d'élèves que dans la région n'en ont pas consommé.

Environ trois élèves sur cinq en Abitibi-Témiscamingue, comme au Québec, ont déjeuné tous les matins avant d'aller à l'école, durant la semaine précédant l'enquête, un résultat qui varie peu dans les différents territoires des CSSS.

Dans la région comme au Québec, un peu plus d'un élève sur quatre (29 %) consomme chaque jour des boissons, grignotines et sucreries, la proportion de garçons étant plus importante que celle des filles. À l'échelle locale, seul le territoire du CSSS du Lac-Témiscamingue se démarque avec une proportion (20 %) inférieure à celle de la région, et notamment chez les garçons.

Annexe

Quelques habitudes alimentaires des élèves du secondaire, selon le sexe et les territoires de CSSS, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2010-2011

SEXES RÉUNIS

CSSS	NOMBRE MINIMAL FRUITS-LÉGUMES		NOMBRE MINIMAL PRODUITS LAITIERS		DÉJEUNER AU QUOTIDIEN		BOISSONS-GRIGNOTINES AU QUOTIDIEN		AUCUNE MALBOUFFE LE MIDI	
	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témis-Kipawa	<100	27*	100	48	100	40*	100	40*	100	38*
Lac-Témiscamingue	300	39	400	59↑	400	62	100	20↓	400	58
Rouyn-Noranda	800	35	1 400	57	1 500	62	700	28	1 500	61
Aurores-Boréales	400	35	600	50	700	56	400	30	600	45↓
Eskers de l'Abitibi	500	32	700	51	900	59	400	27	800	51
Vallée-de-l'Or	800	31	1 200	45	1 400	55	900	33	1 400	55
Abitibi-Témiscamingue	2 900	33	4 400	51↑	5 000	58	2 500	29	4 700	54
Québec	141 800	33	207 200	48	257 400	60	132 200	31	233 500	54

GARÇONS

CSSS	NOMBRE MINIMAL FRUITS-LÉGUMES		NOMBRE MINIMAL PRODUITS LAITIERS		DÉJEUNER AU QUOTIDIEN		BOISSONS-GRIGNOTINES AU QUOTIDIEN		AUCUNE MALBOUFFE LE MIDI	
	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témis-Kipawa	nd	nd	<100	48*	<100	43*	<100	44*	nd	nd
Lac-Témiscamingue	100	36	200	60	300	64	100	21↓	200	54
Rouyn-Noranda	400	31*	700	61	800	67	400	36	700	64↑
Aurores-Boréales	200	32	300	51	400	55	200	34	200	35↓
Eskers de l'Abitibi	200	31	500	57	500	61	200	30	400	47
Vallée-de-l'Or	400	28	600	47↓	700	56	500	36	600	45
Abitibi-Témiscamingue	1 400	31	2 400	54	2 700	60	1 500	33	2 200	49
Québec	71 500	33	117 000	54	137 100	63	76 000	35	108 900	50

Les flèches indiquent que la proportion dans le territoire de CSSS est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion régionale (↓ = inférieure; ↑ = supérieure).

Les flèches blanches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (⇓ = inférieure; ⇑ = supérieure).

Les nombres estimés sont arrondis à la centaine près.

nd : donnée non diffusée en raison de la faible qualité des estimations.

* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.

Annexe

Quelques habitudes alimentaires des élèves du secondaire, selon le sexe et les territoires de CSSS, Abitibi-Témiscamingue et Québec, 2010-2011

FILLES										
CSSS	NOMBRE MINIMAL FRUITS-LÉGUMES		NOMBRE MINIMAL PRODUITS LAITIERS		DÉJEUNER AU QUOTIDIEN		BOISSONS-GRIGNOTINES AU QUOTIDIEN		AUCUNE MALBOUFFE LE MIDI	
	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%	N. estimé	%
Témis-Kipawa	nd	nd	<100	48*	nd	nd	nd	nd	<100	60*
Lac-Témiscamingue	100	42	200	57↑	200	59	100	19*	200	63
Rouyn-Noranda	500	38	700	54	700	58	300	20*	700	59
Aurores-Boréales	200	38	300	49	300	58	100	25*	300	56
Eskers de l'Abitibi	200	34	300	44	400	56	100	22	400	56
Vallée-de-l'Or	400	33*	600	43	700	54	400	30	800	63
Abitibi-Témiscamingue	1 500	36	2 000	49↑	2 400	56	1 000	24	2 500	60
Québec	70 300	33	90 300	42	120 400	57	56 300	27	124 600	59

Les flèches indiquent que la proportion dans le territoire de CSSS est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion régionale (↓ = inférieure; ↑ = supérieure).

Les flèches blanches indiquent que la proportion dans la région est significativement différente sur le plan statistique par rapport à la proportion québécoise (⇓ = inférieure; ⇑ = supérieure).

Les nombres estimés sont arrondis à la centaine près.

nd : donnée non diffusée en raison de la faible qualité des estimations.

* Attention, estimation de qualité moyenne, la proportion doit être interprétée avec prudence et elle ne peut être comparée avec la proportion régionale.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011, traitement des données réalisé par l'Infocentre de santé publique du Québec.



Calendrier

- Mois de la nutrition.....Mars 2014
- Défi Moi j'croque (primaire uniquement) 22 au 28 mars 2014
- Défi santé 5/30 Équilibre 1^{er} mars au 11 avril 2014

La santé n'est pas simplement l'absence de maladie. C'est aussi la capacité physique, psychique et sociale d'agir dans son milieu, de répondre à ses besoins d'une manière acceptable pour soi et pour les groupes auxquels on appartient, de s'adapter à son environnement. Cette capacité est influencée par de multiples éléments, dont les habitudes de vie, le contexte socio-économique, l'environnement physique, les services de santé... La plupart d'entre eux relèvent à la fois de la responsabilité des individus et de celle des collectivités. Il est donc possible d'intervenir pour améliorer la santé.

Inspiré de : www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/approach-approche/qa-qr5-fra.php

Téléchargez ce fascicule en visitant le site Internet : www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca
et soyez attentifs à la parution des prochains sujets.

Agence de la santé
et des services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

