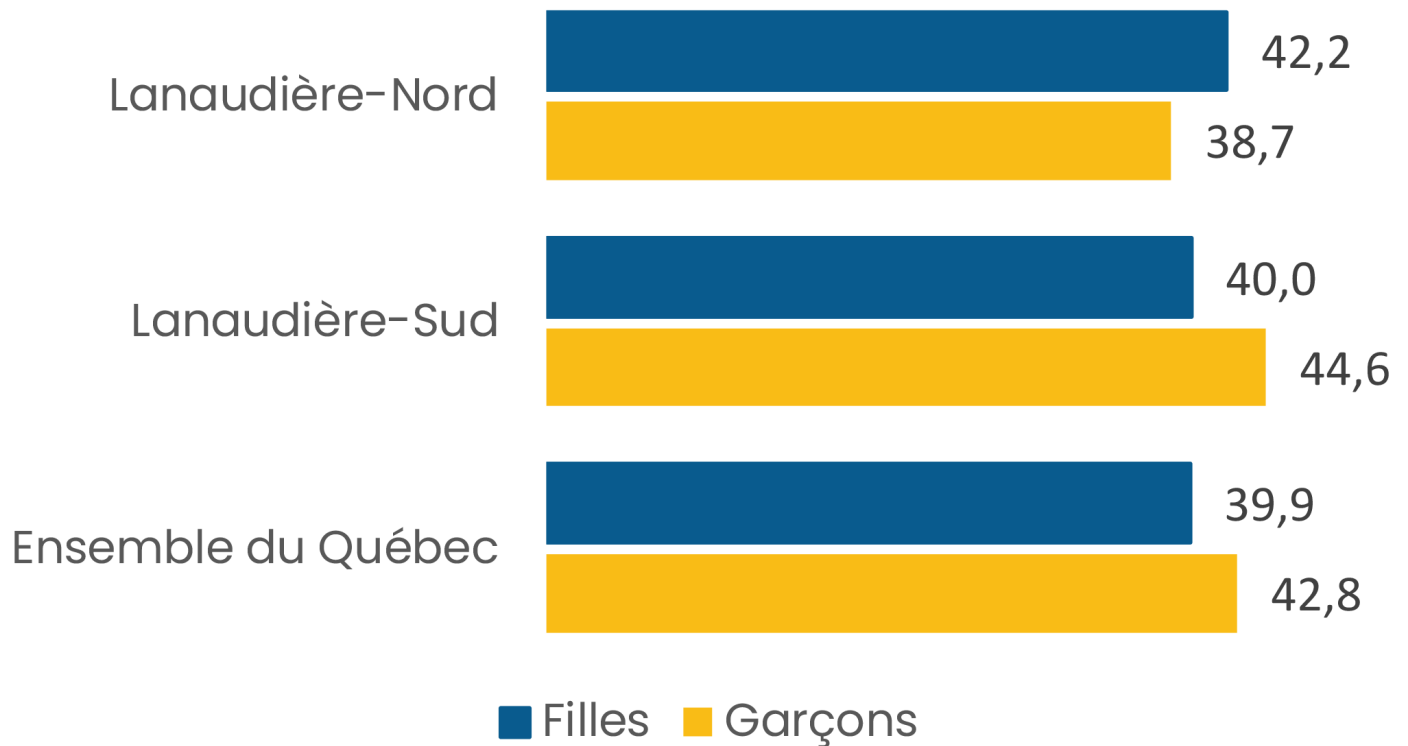


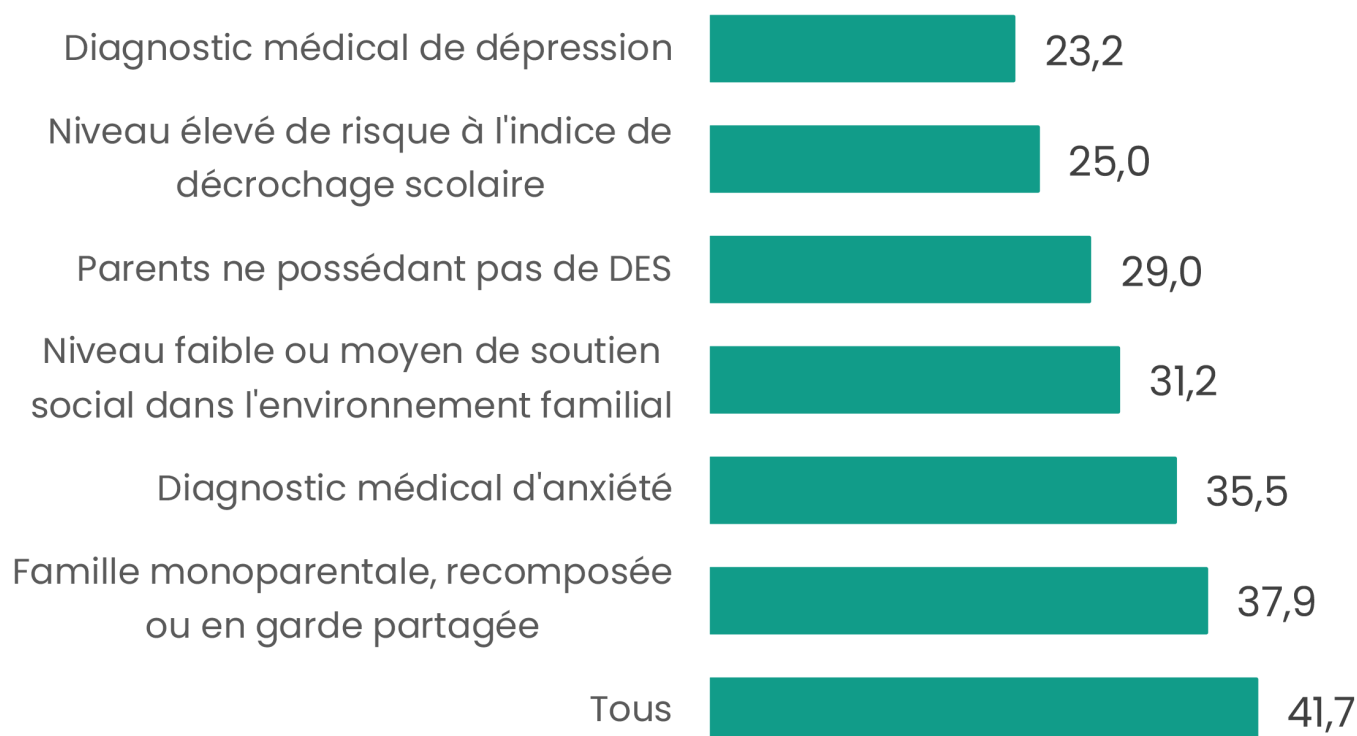
Saines habitudes de vie

En 2016–2017, **41,7 %** des élèves du secondaire de Lanaudière ont adopté au moins six bonnes habitudes de vie (indice composite)¹.

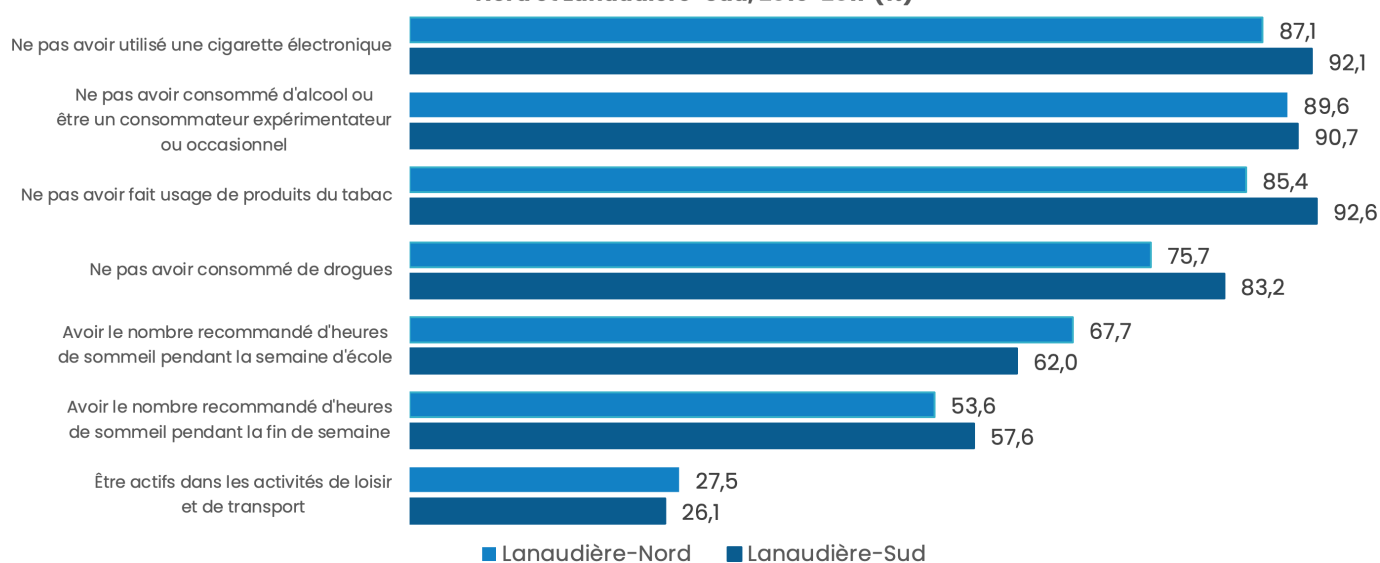
Proportion des élèves du secondaire ayant adopté au moins six bonnes habitudes (indice composite) de vie selon le sexe et le territoire, 2016-2017 (%)¹



Proportion des élèves du secondaire ayant adopté au moins six bonnes habitudes de vie (indice composite) selon certaines caractéristiques, Lanaudière, 2016-2017 (%)¹



Proportion des élèves du secondaire selon l'adoption de certaines habitudes de vie, Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, 2016-2017 (%)²



Les pourcentages marqués par un (+) ou un (-) sont significativement différents de ceux du reste du Québec, au seuil de 5 %. Le reste du Québec correspond au Québec moins le territoire comparé.

Faits saillants

La proportion des élèves lanaudois ayant adopté au moins six bonnes habitudes est, de manière générale, comparable à celle du Québec, avec un pourcentage légèrement plus élevé chez les garçons. Chez les élèves de Lanaudière-Nord, la situation est inversée, les filles étant proportionnellement plus nombreuses que les garçons à avoir adopté au moins six bonnes habitudes de vie. Certaines caractéristiques personnelles des jeunes ainsi que des éléments concernant leur environnement familial peuvent influencer l'adoption de ces bonnes habitudes. Par exemple, les élèves ayant reçu un diagnostic médical d'anxiété ou de dépression adoptent, dans une moindre mesure, ces comportements positifs. Enfin, parmi plusieurs habitudes de vie, le fait de ne pas fumer (tabac ou cigarette électronique) est celle qui est la plus observée chez les élèves lanaudois. En revanche, aussi bien dans le sud que dans le nord, les élèves lanaudois sont moins portés à être actifs dans les activités de loisirs et de transport.

Explication et analyse

L'adoption de saines habitudes de vie par les jeunes joue un rôle déterminant sur leur santé, mais aussi sur leur concentration à l'école ainsi que sur leur rendement et réussite scolaires³. À partir des données de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS)⁴, un **indice composite** a été créé afin de tracer un portrait d'un ensemble de comportements reliés aux habitudes de vie, autrefois analysés individuellement¹. Les comportements considérés sont :

- Être actifs dans les activités de loisir et de transport durant l'année scolaire;
- Avoir le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école;
- Avoir le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la fin de semaine;
- Ne pas avoir consommé de drogues au cours des 12 derniers mois;
- Ne pas avoir fait usage de produits du tabac au cours des 30 derniers jours;
- Ne pas avoir consommé d'alcool ou être un consommateur expérimentateur ou occasionnel (moins d'une fois par mois) au cours des 12 derniers mois;
- Ne pas avoir utilisé une cigarette électronique au cours des 30 derniers jours.

L'indice composite révèle la proportion d'élèves qui adoptent au moins six de ces sept habitudes¹. Pour des considérations méthodologiques, les indicateurs reliés aux habitudes alimentaires n'ont pas été retenus dans la

construction de l'indice composite. Toutefois, des analyses ont été réalisées sur le sujet au cours des dernières années par la Direction de santé publique de Lanaudière et sont complémentaires à la présente fiche ^{5,6}.

Certaines recherches permettent d'établir que plusieurs facteurs, tant individuels qu'environnementaux, influencent les habitudes de vie des individus (incluant l'alimentation et la pratique d'activités physiques). Les facteurs individuels peuvent être d'ordre biologique ou psychosocial, tandis que les facteurs environnementaux se rapportent aux environnements politique, économique, socioculturel et physique dans lesquels évoluent les individus.

Au sein des municipalités, certaines actions préventives peuvent être posées afin de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie par la population. Par exemple, aménager des infrastructures de transport actif qui relient entre elles les différentes destinations sur un territoire, construire diverses infrastructures récréatives et sportives sécuritaires, attrayantes et localisées près des secteurs résidentiels ainsi que prévoir l'impact sur les habitudes de vie des gens des nouveaux projets touchant l'aménagement et l'urbanisme ⁷.

Dans le milieu scolaire, plusieurs actions concrètes peuvent aussi être instaurées pour offrir aux jeunes un cadre de vie et d'apprentissage favorisant l'adoption de saines habitudes :

- Offrir une large gamme d'activités physiques qui pourront être pratiquées à différents moments et tenant compte des intérêts variés des jeunes et de leurs capacités;
- Mettre sur pied des activités d'éducation et de promotion des saines habitudes de vie à l'intention des jeunes qui peuvent être offertes par l'école ou en partenariat avec le milieu communautaire;
- S'assurer du soutien des parents afin qu'ils puissent assurer une continuité des actions mises en place à l'école⁸.

À cet égard, certaines mesures budgétaires des organismes scolaires incluses dans le budget du gouvernement de 2021-2022 visent la mise en œuvre de stratégies permettant de rehausser le niveau de bien-être à l'école des élèves. Ces stratégies s'organisent autour de différents facteurs de protection comme les saines habitudes de vie et la santé mentale. Les sommes dédiées servent, entre autres, à permettre aux élèves d'être physiquement actifs tous les jours de classe pendant au moins 60 minutes⁹.

Autres fiches qui pourraient vous intéresser

- Composition des familles (à venir)
- Santé mentale des jeunes
- Élèves vulnérables (groupes à risque)

Notes et références

1. Bellehumeur, P. (2020, février). *Cumul de certaines habitudes de vie chez les élèves du secondaire de Lanaudière*. Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publicue/Themes/Portraits_populationnels_-_Jeunes/Cumul_hab.vie-sec-VF.pdf
2. Les données portant sur l'adoption de certaines habitudes de vie par les élèves du secondaire proviennent de l'Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017*. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec, demande spéciale du 14 juin 2022, ainsi que de Marquis, G. et Bellehumeur, P. (2019, février). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 – Tableau de bord des principaux indicateurs. Région de Lanaudière. Volet 2 : La santé physique et les habitudes de vie*. Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publicue/Themes/Portraits_populationnels_-_Jeunes/Volet_2_EQSJS_2016-2017-VF.pdf
3. Desjardins, 2011, citée dans Bellehumeur, P. (2020, février). *Cumul de certaines habitudes de vie chez les élèves du secondaire de Lanaudière*. Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publicue/Themes/Portraits_populationnels_-_Jeunes/Cumul_hab.vie-sec-VF.pdf
4. Traoré, I., Street, M. C., Camirand, H., Julien, D., Joubert, K. et Berthelot, M. (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, Tome 3*. Institut de la statistique du Québec. <https://bdso.gouv.qc.ca/docs->

[ken/multimedia/PB01670FR_EQSJS_2016_2017H00F03.pdf](#)

5. Lemire, L. (2019, septembre). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 – La consommation quotidienne de légumes et de fruits*. Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation. https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Alimentation/Legumes_Fruits_EQSJS_2016-2017-VF.pdf
6. Lemire, L. et Corbeil, D. (2013, octobre). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, Lanaudière et ses territoires de RLS – Les habitudes alimentaires*. Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation et Service de prévention et promotion. https://www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_lanaudiere/Documentation/Sante_publique/Themes/Alimentation/EQSJS_2010-2011-HabAlim-VF.pdf
7. Bergeron, P. et Reyburn, S. (2010). *L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids*. Institut national de santé publique. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1108_ImpactEnvironBati.pdf
8. Alméras, N. (2007). *Pour un virage santé à l'école. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/virageSanteEcole_PolCadre.pdf
9. Ministère de l'Éducation. (2021). *Règles budgétaires de fonctionnement des centres de services scolaires et des commissions scolaires pour les années scolaires 2021-2022 à 2023-2024*. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/ress_financieres/rb/21-090-04_RB-CS-21-24-fonc-21_v2.pdf

Précédente

Suivante