

Portrait de santé

au Bas-Saint-Laurent

Les habitudes alimentaires des jeunes :

Ce que nous disent les données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023

Les habitudes alimentaires chez les jeunes constituent une dimension particulièrement importante de leur santé. Une alimentation saine, diversifiée et équilibrée permet de prévenir un grand nombre de maladies non transmissibles, chroniques, le risque de surpoids et d'obésité. De saines habitudes alimentaires favorisent également le développement cognitif et la croissance des jeunes (ISQ, 2024).

La majorité des jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent ne consomme pas suffisamment de fruits et légumes



36% des jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent ont déclaré **consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour**.



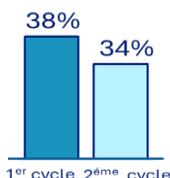
Cette proportion est plus élevée que celle observée au **Québec** (33%).



On observe une **baisse** de cette proportion **par rapport au cycle 2010-2011 (53%) et 2016-2017 (46%)** de l'enquête.



Les **garçons** sont plus nombreux en proportion à déclarer consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour par rapport aux filles.

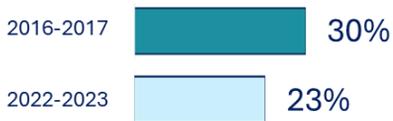


Les **élèves du 1^{er} cycle** sont plus nombreux en proportion à déclarer consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour par rapport aux élèves du **2^{ème} cycle**.

La consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, de grignotines ou de sucreries est en baisse



23% des jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent ont déclaré **consommer quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries.**



Entre les **cycles 2016-2017 et 2022-2023**, la proportion de jeunes ayant déclaré consommer quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries a connu **une baisse significative**, passant de 30% à 23%.

La consommation de malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte, le midi au cours de la dernière semaine est sur une tendance à la baisse depuis le cycle 2010-2011

	Aucune(%)	1 fois (%)	2 fois (%)	3 fois ou plus
Bas-Saint-Laurent	70,5 ^a	18,6	6,5 ^a	4,4 ^a
Québec	63,2 ^a	20,4	8,8 ^a	7,7 ^a
Garçons	67,1 ^a	20,5 ^a	6,8	*5,6 ^a
Filles	74,2 ^a	16,5 ^a	*6,3	*3,1 ^a
2022-2023	70,5 ^{a,b}	18,6 ^{a,b}	6,5 ^a	4,4^a
2016-2017	60,3 ^{a,c}	27,9 ^a	6,6 ^b	5,2
2010-2011	52,1 ^{b,c}	30,2 ^b	11 ^{a,b}	6,7^a

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

^{a,b,c} : pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions concernées au seuil de 0,05.

Certaines saines habitudes alimentaires ne sont pas encore bien ancrées chez les jeunes du secondaire



Un peu plus de la moitié des élèves du secondaire (**56%**) consomment des aliments ou des boissons le matin avant de commencer leurs cours, au cours de la dernière semaine, tous les jours d'école. Cette proportion a connu une baisse par rapport au dernier cycle 2016-2017 (67%).



Un peu moins de la moitié des élèves du secondaire (**48%**) consomment au moins quatre verres d'eau par jour. Toutefois, cette proportion est en hausse par rapport au cycle 2016-2017 (42%).



23% et 24% des élèves du secondaire consomment respectivement des aliments à grains entiers et des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours.

Liens entre certains facteurs de vulnérabilité et les habitudes alimentaires des jeunes du secondaire

Au Bas-Saint-Laurent, les jeunes du secondaire qui vivent certains facteurs de vulnérabilité tels que la consommation de substances psychoactives (alcool ou la drogue), un contexte familial marqué par une faible scolarisation des parents, une structure familiale monoparentale ou recomposée, sont plus nombreux à avoir une alimentation de moindre qualité, à consommer moins de fruits et légumes, et à consommer de la malbouffe.

Pourquoi faut-il agir pour favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires chez les jeunes ?



➤ Agir pour encourager l'adoption de saines habitudes alimentaires chez les jeunes, c'est investir dans leur santé physique et mentale, leur réussite éducative et dans l'équité sociale à long terme.



➤ Les habitudes alimentaires des jeunes sont en grande partie influencées par l'environnement dans lequel ils évoluent. Agir sur l'environnement alimentaire, c'est s'attaquer à la racine des inégalités sociales de santé et créer les conditions d'un accès à une saine alimentation pour tous, quel que soit le statut socio-économique (ISQ, 2024)





28 % des élèves du secondaire déclarent avoir la perception que leur alimentation **s'est détériorée** sous l'influence de la pandémie de COVID-19 (33,1 % pour le reste du Québec). Ils sont, en revanche, **14,6%** à déclarer avoir la perception que leur alimentation **s'est améliorée** sous l'influence de la pandémie de COVID-19 (12,9 % pour le reste du Québec).

Date de publication : Juillet 2025.

Crédits : Équipe de surveillance. Direction de la santé publique.
CISSS du Bas-Saint-Laurent.

Pour toutes questions ou commentaires :
surveillance.dspub.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

Pour plus d'informations sur l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire, incluant la méthodologie de l'enquête et d'autres aspects de la vie des jeunes :

<https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/etat-de-sante-de-la-population/sante-des-adolescents-au-bas-saint-laurent>

Références :

ISQ. 2024. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023.* <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>