



# Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - La consommation quotidienne de boissons sucrées

Août 2019  
Mise à jour novembre 2019

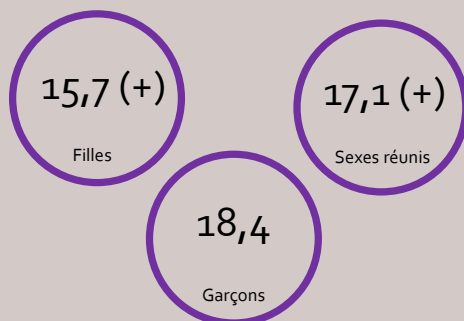
Service de surveillance, recherche et évaluation  
Direction de santé publique

L'adolescence s'avère une période cruciale pour l'adoption d'habitudes alimentaires. Les jeunes conserveront généralement celles-ci à l'âge adulte. La consommation de boissons sucrées constitue « l'une des principales sources de sucre dans l'alimentation des adolescents » (Street, 2018, p. 85). Présentant une faible teneur en nutriments et affichant des sucres ajoutés en abondance, elles contiennent beaucoup de calories et ne permettent pas non plus de maintenir « une bonne hydratation » (Street, 2018, p. 85). Bon nombre d'études associent la consommation des boissons sucrées au gain de poids, tout en augmentant le risque de développer de la carie dentaire, le diabète de type 2 ou d'autres problèmes de santé comme l'hypertension ou les maladies coronariennes (MSSS, 2019).

## Les sortes de boissons sucrées régulières

Pour les fins de l'EQSJS 2016-2017<sup>2</sup>, les boissons sucrées régulières comprennent les boissons gazeuses, celles à saveur de fruits, les boissons pour sportifs, les boissons énergisantes, les cafés aromatisés sucrés, les thés glacés sucrés, ainsi que le chocolat chaud. Les données présentées dans ce document **ne prennent pas en compte** les boissons diètes ou dites « sans sucre ». De plus, les jus de fruits purs à 100 %, les eaux sucrées, les thés et les cafés sucrés chauds, les laits aromatisés ainsi que les boissons végétales sucrées, qui font partie de la définition du plus récent Plan d'action du MSSS (2019), ne sont pas considérés dans ce document.

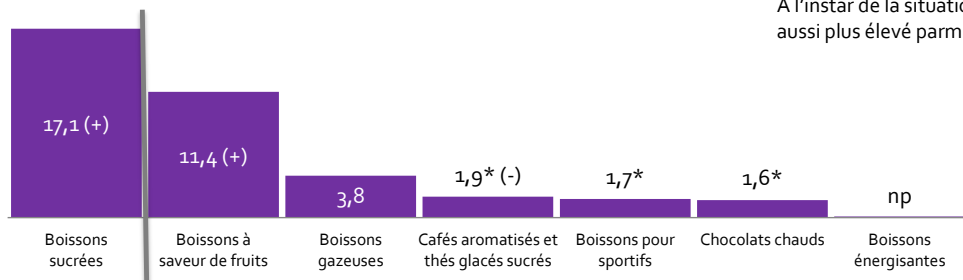
## Élèves du secondaire ayant consommé au moins une sorte de boisson sucrée régulière tous les jours selon le sexe, Lanaudière, 2016-2017 (%)



En 2016-2017, près d'un élève du secondaire sur six déclare consommer chaque jour au moins une sorte de boisson sucrée régulière. Ce pourcentage s'avère plus élevé que celui du reste du Québec, particulièrement chez les filles.

(+) Valeur significativement différente à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

## Élèves du secondaire ayant consommé au moins une sorte de boisson sucrée régulière à tous les jours selon le type de boisson, Lanaudière, 2016-2017 (%)



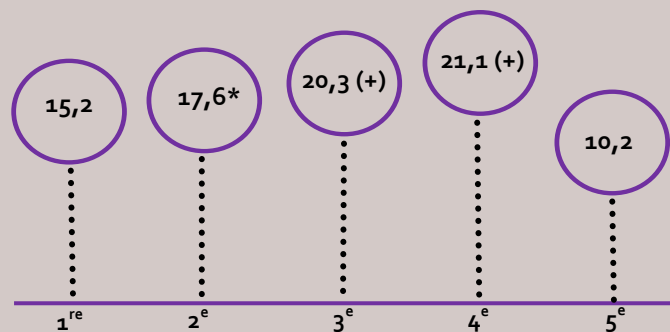
\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

np : valeur non présentée en raison d'un trop faible nombre de répondants

(+) (-) Valeur significativement différente à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 30 janvier 2019.

## Élèves du secondaire ayant consommé au moins une sorte de boisson sucrée régulière tous les jours selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2016-2017 (%)



\* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.  
(+) Valeur significativement différente à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Les plus forts pourcentages de consommateurs de boissons sucrées se concentrent en 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> secondaire avec un élève sur cinq. Ces proportions se situent à un niveau plus élevé que celui du reste du Québec. À partir de la 5<sup>e</sup> secondaire, le pourcentage de consommateurs s'abaisse de façon marquée pour atteindre son plus bas niveau de tout le secondaire.

## Quelques facteurs de protection chez les élèves

Les élèves les moins nombreux, en proportion, à être des consommateurs quotidiens de boissons sucrées sont ceux qui :

- évaluent leurs résultats scolaires comme étant au-dessus de la moyenne;
- se perçoivent en excellente, en très bonne ou en bonne santé;
- ont un soutien social élevé dans leur environnement familial.

À l'instar de la situation québécoise, le pourcentage de buveurs quotidiens **semble** aussi plus élevé parmi les élèves dont les parents ont un diplôme postsecondaire.

## Saviez-vous

qu'une portion de boisson sucrée peut contenir jusqu'à **10 c. à thé de sucre**.

Un jeune qui boit une boisson sucrée excédera facilement le seuil maximal de **12 c. à thé de sucre par jour**.

<sup>1</sup> Pour en savoir davantage sur les résultats de cette enquête, le lecteur est invité à consulter les documents *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Tableau de bord des principaux indicateurs. Région de Lanaudière* sur le site web du CISSS de Lanaudière dans la section Documentation/Santé publique.

## Références bibliographiques

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2019, 18 p.

PLAMONDON, Laurie, Marie-Claude PAQUETTE, Marianne DUBÉ (coll.), Gabrielle DURETTE (coll.) et Johanne LAGUÉ (coll.). *Boissons sucrées : tendances des achats au Québec, impacts sur la santé et pistes d'action*, Québec, Institut national de santé publique du Québec, Numéro 14, avril 2017, 10 p.

STREET, Maria-Constanza. « Habitudes alimentaires » dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, Tome 3*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2018, p. 83-113.

Élèves du secondaire consommant au moins une sorte de boisson sucrée régulière tous les jours selon le sexe, le niveau scolaire et le type de boisson sucrée, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Sexe</b>				
Filles	16,9 +	15,0	15,7 +	12,8
Garçons	21,3	16,7	18,4	16,5
Sexes réunis	19,0 +	15,9	17,1 +	14,7
<b>Niveau scolaire</b>				
1 <sup>re</sup> secondaire	17,6 *	13,5 *	15,2	14,4
2 <sup>e</sup> secondaire	18,7 *	17,0 **	17,6 *	16,4
3 <sup>e</sup> secondaire	24,7 * +	17,4	20,3 +	15,5
4 <sup>e</sup> secondaire	20,0	21,9 *	21,1 +	14,7
5 <sup>e</sup> secondaire	12,3 *	9,0 *	10,2	12,1
<b>Types de boissons sucrées régulières</b>				
<b>Boissons à saveur de fruits</b>				
Filles	10,5 *	12,2 +	11,5 +	7,7
Garçons	11,3	11,4	11,4 +	9,0
Sexes réunis	10,9 +	11,8 +	11,4 +	8,4
<b>Boissons gazeuses</b>				
Filles	2,0 **	1,3 **	1,6 *	2,4
Garçons	7,9 +	4,9 *	6,0	4,7
Sexes réunis	4,8	3,1 *	3,8	3,6
<b>Boissons pour sportifs</b>				
Filles	np	np	0,8 **	0,8
Garçons	np	np	2,6 *	2,6
Sexes réunis	2,4 **	1,3 **	1,7 *	1,7
<b>Boissons énergisantes</b>				
Filles	np	np	np	0,4 *
Garçons	np	np	np	0,8
Sexes réunis	np	np	0,2 **	0,6
<b>Cafés aromatisés et thés glacés sucrés</b>				
Sexes réunis	3,0 *	1,1 ** -	1,9 * -	2,9
<b>Chocolats chauds</b>				
Sexes réunis	2,3 **	1,1 **	1,6 *	1,8

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

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

np : valeur non présentée en raison d'un trop faible nombre de répondants

■ Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable et un même territoire, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

□ Différence significative entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.

(+) (-) Valeur significativement différente à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 30 janvier 2019.

Les **boissons à saveur de fruits** sont, et de loin, les boissons sucrées régulières les plus souvent consommées par les élèves lanaudois, et ce, aussi bien chez les filles que chez les garçons. Peu importe le sexe, ces pourcentages surpassent ceux du reste du Québec. Viennent ensuite, par ordre d'importance, les consommateurs de boissons gazeuses et de boissons pour sportifs. Dans les deux cas, les garçons sont plus nombreux, en proportion, que les filles à en consommer tous les jours.

En raison des changements apportés à l'indicateur en 2016-2017, la comparaison des pourcentages avec la 1<sup>re</sup> édition de l'enquête est impossible. Cependant, des études menées au Canada et aux États-Unis ces dernières années montrent une baisse de la consommation quotidienne de boissons gazeuses régulières chez les adolescents du secondaire (Street, 2018). Autre fait encourageant, les volumes d'achat en supermarchés et dans les grandes surfaces de boissons gazeuses régulières ou diètes et de boissons à saveur de fruits ou pour sportifs au Québec ont diminué d'au moins le quart ces dernières années. Ce constat laisse présager des conditions plus favorables à la baisse de consommation de boissons sucrées des adolescents (Plamondon et autres, 2017).

Malgré ces possibles progrès, il faut poursuivre les efforts déjà entrepris pour réduire la consommation de boissons sucrées. Pour y arriver, la contribution de tous, que ce soient les écoles, les municipalités, les organismes communautaires ou publics, est essentielle.

Rédaction : Louise Lemire

Conception graphique : Geneviève Marquis

Traitement des données, tableaux et figures : Christine Garand

Mise en page : Carolle Gariépy

Relecture : Patrick Bellehumeur et Élisabeth Cadieux (DSPublique-SRE)

Dominique Corbeil, Myriam Laporte (DSPublique-PPOC)

Source du visuel : © Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*