



Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Prise du déjeuner les matins d'école

Novembre 2019

Service de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique

La prise régulière du déjeuner est une habitude alimentaire qui apporte de nombreux bénéfices pour la santé des adolescents. « Cette habitude est associée à une consommation plus élevée de fibres, de vitamines et minéraux et à une moindre consommation d'aliments riches en sel et lipides » (Street, 2018, p. 85). La prise du déjeuner permet de satisfaire les besoins nutritifs quotidiens et de fournir au corps le carburant nécessaire pour bien fonctionner tout au long de la journée. Les adolescents qui prennent un déjeuner avant d'aller en classe sont plus performants et ont de meilleures capacités de concentration et d'apprentissage (Extenso, 2016).

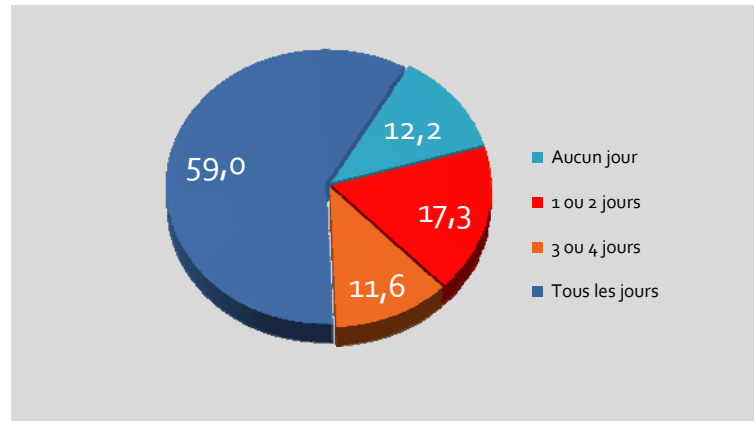
Les résultats de l'Enquête sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2016-2017¹ permettent d'établir le pourcentage d'élèves du secondaire qui ont mangé ou bu quelque chose tous les jours le matin avant de commencer leurs cours, en excluant le café, le thé et l'eau. Cependant, cet indicateur ne tient pas compte de la quantité et de la qualité des aliments consommés. Il faut aussi garder en mémoire que cette mesure ne considère pas la prise du déjeuner les matins en dehors des jours d'école.

Élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les jours le matin avant de commencer leurs cours, au cours de la dernière semaine d'école selon le sexe, Lanaudière, 2016-2017 (%)



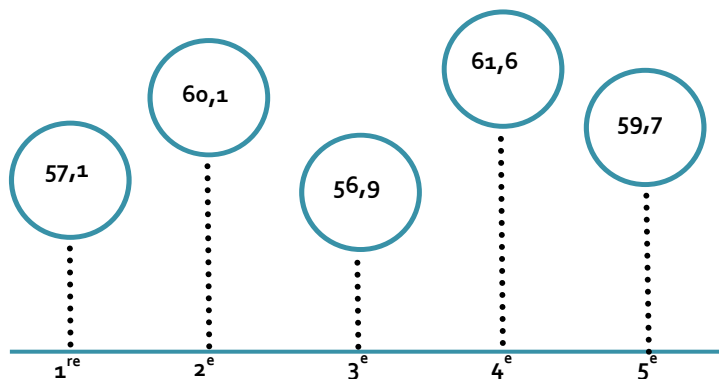
Près de trois élèves sur cinq prennent un déjeuner tous les matins avant d'aller à l'école. Ce taux n'a pas baissé depuis 2010-2011 contrairement au Québec. Par contre, des différences selon le sexe ressortent puisque les garçons sont plus nombreux, en proportion, à le faire que les filles.

Répartition des élèves du secondaire selon la fréquence du déjeuner le matin les jours d'école, Lanaudière, 2016-2017 (%)



Note : Aucune différence significative ne départage les pourcentages lanaudois entre les éditions de l'enquête.
Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011 et 2016-2017. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 avril 2019.

Élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les jours le matin avant de commencer leurs cours, au cours de la dernière semaine d'école selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2016-2017 (%)



Source : ISQ, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011 et 2016-2017. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 avril 2019.

Dans Lanaudière, un élève sur huit ne prend **jamais** de déjeuner avant d'aller à ses cours. Cette proportion n'a pas augmenté depuis 2010-2011, contrairement au Québec. Les filles du nord sont, en proportion, plus nombreuses que les garçons à ne jamais déjeuner le matin avant d'aller à leurs cours (données non présentées). Le pourcentage d'élèves ne prenant jamais de déjeuner le matin ne varie pas selon le niveau scolaire.

La prise du déjeuner tous les matins s'avère une habitude plus répandue parmi les élèves du secondaire qui :

- ont des niveaux élevés de soutien social et de participation significative dans leur environnement familial;
- vivent dans une famille composée des deux parents;
- ont des parents ayant un diplôme d'études postsecondaires;
- perçoivent positivement leur santé;
- sont satisfaits de leur apparence;
- évaluent leurs résultats scolaires comme étant au-dessus de la moyenne.

Le pourcentage des élèves qui prennent un déjeuner tous les matins **semble** aussi plus élevé parmi ceux qui se perçoivent comme ayant un poids normal ou insuffisant (comparativement à ceux se voyant en excès de poids).

¹ 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

EXTENSO. Poids. *Sauter le déjeuner est un bon moyen pour perdre du poids : Faux*, Montréal, Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, 2016, 2 p. (site Web : www.extenso.org).

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 ayant mangé ou bu tous les jours le matin avant de commencer leurs cours, au cours de la dernière semaine d'école selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexe				
Filles	51,2	57,9	55,1	53,6 ↓
Garçons	60,6	64,0	62,7	61,7
Sexes réunis	55,7	61,1	59,0	57,7 ↓
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle (1 ^{re} et 2 ^e secondaire)	54,6	61,2	58,6	58,6
2 ^e cycle (3 ^e , 4 ^e et 5 ^e secondaire)	56,5	61,0	59,3	57,1 ↓
Situation familiale de l'élève				
Biparentale	60,1	63,5	62,3	61,4
Autre	50,2	56,8	53,8	51,4
Plus haut niveau de scolarité des parents				
Pas de diplôme d'études secondaires	40,0 *	59,3	47,5	44,0
Secondaire complété	47,5	56,0	51,3	49,9
Postsecondaire	58,9	62,9	61,6	60,2
Perception de sa santé				
Passable ou mauvaise	38,8 *	37,9 **	38,3 *	36,1
Excellente, très bonne ou bonne	56,3	62,0	59,8	58,7
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	61,4	66,6	64,5	62,3
Insatisfait de sa silhouette	51,2	57,3	55,0	54,1
Statut pondéral				
Poids insuffisant	58,0	67,3	63,8	61,9
Poids normal	58,5	63,1	61,3	59,8
Surplus de poids	50,8	57,4	54,6	52,0
Évaluation de leur apparence				
Poids insuffisant	60,4	66,0	63,7	63,1
Poids normal	55,5	61,1	58,9	57,6
Excès de poids	38,9 **	39,8 **	39,4 *	41,6
Autoévaluation de la performance scolaire				
Sous la moyenne	40,7	51,6	46,8	45,8
Dans la moyenne	48,9	60,2	56,1	54,5
Au-dessus de la moyenne	69,2	65,6	67,1	65,6
Soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	38,8	44,8	42,1	41,0
Élevé	61,4	65,0	63,6	62,3
Participation significative dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	48,6	56,2	53,1	51,2
Élevé	66,1	67,6	67,0	66,3

* 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.

■ 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.

(4) (†) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et de 1 % pour le Québec.

Source : ISQ, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire*, 2010-2011 et 2016-2017. Rapport de l'Infocentre de santé publique du Québec. Mise à jour le 4 avril 2019.

Prendre un déjeuner le matin avant d'aller aux cours est important pour la santé des élèves et pour leur réussite éducative. Un adolescent qui déjeune est en meilleure position pour se concentrer et pour apprendre. Il peut aussi, en prenant un déjeuner, augmenter son apport « en fibres alimentaires, en calcium, en fer, en potassium, en magnésium et en acide folique », des « nutriments qui se retrouvent notamment dans les céréales, le pain de grains entiers, le lait et les autres produits laitiers ainsi que dans les fruits qui s'intègrent facilement et délicieusement à un bon déjeuner » (Extensio, 2016, p. 2).

Les recherches démontrent également que l'écart entre les sexes dans la proportion d'élèves qui déjeunent tous les matins d'école pourrait être associé à la perception de l'image corporelle (Street, 2018). Les résultats de l'EQSJS 2016-2017 dans Lanaudière vont également dans ce sens en illustrant une différence significative entre les élèves satisfaits de leur silhouette qui sont, en proportion, plus nombreux à déjeuner comparativement à ceux qui sont insatisfaits de leur apparence.

Rédaction : Louise Lemire

Conception graphique : Geneviève Marquis

Traitement des données, tableaux et figures : Christine Garand

Mise en page : Carolle Gariépy

Relecture : Patrick Bellehumeur, Élisabeth Cadieux et Marjolaine Lamoureux Théorêt (DSPublique-SRE)

Ariane-Sophie Marcil, Caroline Michaud et Stéphanie Mousseau (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*