



# Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - La consommation de lait et substituts

Novembre 2019

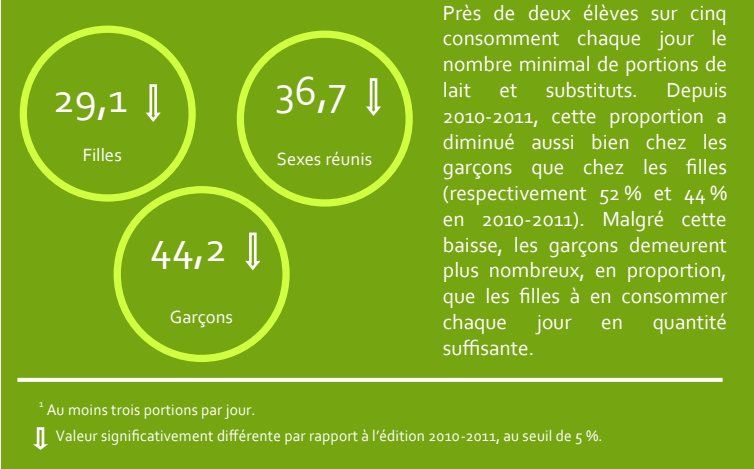
Service de surveillance, recherche et évaluation  
Direction de santé publique

La consommation quotidienne de lait et substituts est importante pour la santé des adolescents. Elle leur procure les minéraux essentiels à la croissance et à la santé des os ainsi que plusieurs vitamines (A et D notamment). Elle constitue aussi la principale source de calcium des adolescents (Street, 2018).

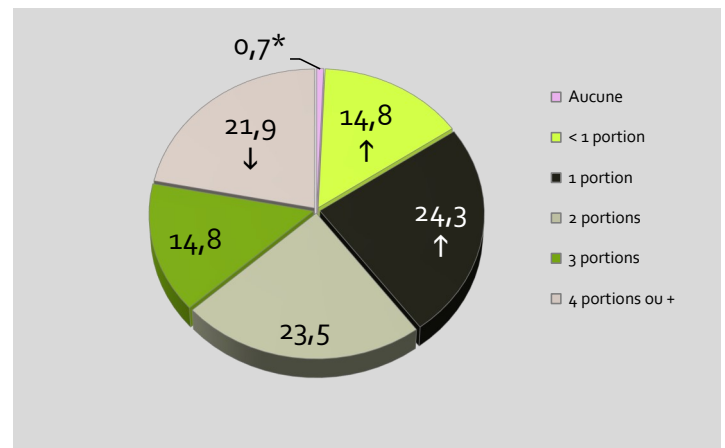
L'Enquête sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2016-2017<sup>1</sup> permet d'estimer la proportion d'élèves des écoles secondaires qui consomment chaque jour le nombre minimal de portions de lait et substituts recommandé par l'ancien *Guide alimentaire canadien* (GAC) (Santé Canada, 2007). Ce dernier suggère, pour les jeunes de 9 à 18 ans, d'en consommer quotidiennement de 3 à 4 portions, préférablement des produits faibles en gras. Il recommande aussi de consommer tous les jours au moins deux portions de lait, soit l'équivalent de deux tasses (500 ml) (Street, 2018).

Cette catégorie comprend le lait, le fromage et le yogourt. Une portion de lait consiste en une tasse (250 ml) de lait, de lait sans lactose ou de boisson de soya enrichie. Une portion de fromage, c'est 50 g (ou l'équivalent de 4 dés à jouer) de cheddar, de mozzarella, de feta, de gouda, etc. ou une tasse de fromage cottage. Une portion de yogourt correspond à ¾ de tasse ou à 175 g.

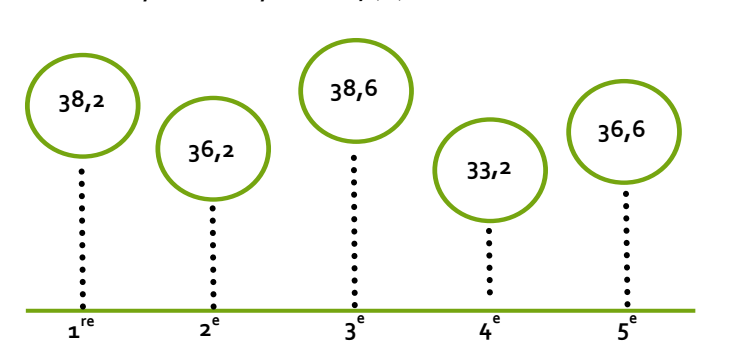
Élèves du secondaire consommant en général le nombre minimal<sup>1</sup> de portions de lait et substituts recommandé quotidiennement par l'ancien GAC selon le sexe, Lanaudière, 2016-2017 (%)



Répartition des élèves du secondaire selon la quantité de lait et substituts consommée par jour, Lanaudière, 2016-2017 (%)



Élèves du secondaire consommant en général le nombre minimal<sup>1</sup> de portions de lait et substituts recommandé quotidiennement par l'ancien GAC selon le niveau scolaire, Lanaudière, 2016-2017 (%)



En 2016-2017, environ un élève sur quatre consomme une seule portion de lait et substituts par jour. Autour de 15 % des élèves en prennent moins d'une portion quotidienne et un infime pourcentage n'en consomme jamais. Plus d'un élève sur cinq en ingère au moins quatre portions par jour. Ce pourcentage a diminué depuis 2010-2011 (31 %).

Les élèves actifs physiquement et ceux qui profitent d'un niveau élevé de soutien social dans leur environnement familial sont plus nombreux, en proportion, à consommer quotidiennement le nombre minimal de portions de lait et substituts.

Ces proportions **semblent** aussi plus élevées parmi ceux :

- ayant un niveau élevé de participation significative dans leur environnement familial;
- qui se disent satisfaits de leur silhouette.

<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

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, version résumée, Ottawa, 2007, 6 p.

SANTÉ CANADA. *Le Guide alimentaire canadien. Bien manger. Bien vivre*, Ottawa, 2019, 2 p. Site web : [Canada.ca/guide-alimentaire](http://Canada.ca/guide-alimentaire)

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 en général le nombre minimal<sup>1</sup> de portions de lait et substituts recommandé quotidiennement par l'ancien GAC selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord		Lanaudière-Sud		Lanaudière		Le Québec	
<b>Sexe</b>								
Filles	32,7	↓	26,6	↓	29,1	↓	28,6	↓
Garçons	43,0	↓	44,9		44,2	↓	43,6	↓
Sexes réunis	37,6	↓	36,1	↓	36,7	↓	36,2	↓
<b>Niveau scolaire</b>								
1 <sup>re</sup> secondaire	40,4		36,7	↓	38,2	↓	38,5	↓
2 <sup>e</sup> secondaire	40,0	↓	33,8	↓	36,2	↓	37,4	↓
3 <sup>e</sup> secondaire	40,9		37,1	↓	38,6	↓	36,9	↓
4 <sup>e</sup> secondaire	34,3		34,4	↓	33,2	↓	34,2	↓
5 <sup>e</sup> secondaire	33,1	↓	38,7		36,6	↓	33,6	↓
<b>Cycle scolaire</b>								
1 <sup>er</sup> cycle (1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> secondaire)	40,2	↓	35,2	↓	37,3	↓	37,9	↓
2 <sup>e</sup> cycle (3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> secondaire)	35,5	↓	36,7	↓	36,2	↓	35,0	↓
<b>Plus haut niveau de scolarité des parents</b>								
Pas de diplôme d'études secondaires	21,5 **		37,6 **		27,8 *		32,3	
Secondaire complété	38,7		39,9		39,3		32,6	
Postsecondaire	40,0		36,1		37,5		37,7	
<b>Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire</b>								
Actif	49,8		54,5		52,6		50,5	
Moyennement actif	41,7		38,0		39,3		39,3	
Un peu actif, très peu actif ou sédentaire	33,3		30,9		31,9		30,1	
<b>Satisfaction à l'égard de leur apparence</b>								
Satisfait de sa silhouette	39,7		38,4		38,9		38,4	
Insatisfait de sa silhouette	35,8		34,4		34,9		34,6	
<b>Soutien social dans l'environnement familial</b>								
Faible ou moyen	30,9		30,7		30,8		31,0	
Élevé	39,8		37,2		38,2		37,7	
<b>Participation significative dans l'environnement familial</b>								
Faible ou moyen	36,5		33,6		34,7		33,0	
Élevé	39,4		39,4		39,4		40,6	

<sup>1</sup> Au moins 3 portions par jour.

\* 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 entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud, pour une même variable, au seuil de 5 %.

■ 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.

(↓) (†) 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.

L'adolescence est une période cruciale pour la croissance et le développement d'habitudes alimentaires favorables à la santé. Le lait, le yogourt et le fromage font partie des aliments protéinés qui doivent, selon le nouveau *Guide alimentaire canadien* (Santé Canada, 2019), avoir leur place dans une alimentation saine et équilibrée. Ces aliments contiennent des nutriments importants comme des protéines, des vitamines et des minéraux qui viennent combler les besoins nutritionnels des adolescents en pleine croissance. Le nouveau GAC suggère également de choisir, pour ceux dont la consommation de ces aliments est fréquente, les versions présentant une faible teneur en matières grasses et en sucre ajouté. En seconde place après l'eau, le lait, incluant celui d'origine végétale, s'avère une bonne source d'hydratation pour les jeunes du secondaire.