



Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - La consommation quotidienne d'eau

Septembre 2019
Mise à jour novembre 2019

Service de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique

L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater. En général, l'eau potable est facilement accessible et celle provenant du robinet est sécuritaire, économique et écologique. Le nouveau *Guide alimentaire canadien* recommande d'ailleurs à la population de faire de l'eau la boisson de choix lors des repas, des collations, de la pratique de l'activité physique ou de toute autre activité (Santé Canada, 2019). Le nouveau Plan d'action du MSSS pour réduire la consommation de boissons sucrées fait aussi la promotion de l'eau comme boisson à privilégier. « L'eau est reconnue comme la seule boisson indispensable pour le métabolisme et les fonctions physiologiques normales de l'organisme » (MSSS, 2019, p. 2).

L'*Enquête sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2016-2017*¹ permet d'estimer la proportion d'élèves du secondaire selon le nombre de verres d'eau consommés habituellement dans une journée. Précisons qu'un verre équivaut à une tasse d'eau (250 ml) ou à la moitié d'une bouteille d'eau d'un format individuel. Sont exclus du calcul des quantités d'eau consommées quotidiennement les boissons à base d'eau comme le thé et les tisanes.

Élèves du secondaire ayant consommé au moins quatre verres d'eau par jour selon le sexe, Lanaudière, 2016-2017 (%)



Deux élèves sur cinq consomment au moins quatre verres d'eau par jour. Cette proportion de bons buveurs d'eau ne se démarque pas de celle du reste du Québec.

Par contre, des différences selon le sexe ressortent. Les garçons se distinguent à cet égard des filles en affichant un pourcentage plus élevé de consommateurs d'au moins quatre verres d'eau par jour.

Élèves du secondaire ayant consommé au moins quatre verres d'eau par jour 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 décembre 2018.

Au Québec, les bons buveurs quotidiens (au moins quatre verres) d'eau sont plus nombreux, en proportion, parmi les élèves présentant un surplus de poids, parmi ceux qui essaient de perdre ou de contrôler leur poids ou encore parmi ceux actifs physiquement. Dans Lanaudière, les résultats endossent les mêmes tendances. Les données québécoises révèlent également que les pourcentages de bons buveurs quotidiens d'eau sont supérieurs parmi les élèves se percevant en excès de poids comparativement à ceux qui estiment avoir un poids normal ou insuffisant.

Finalement, aussi bien dans Lanaudière qu'au Québec, il n'est pas possible de confirmer l'existence d'une relation significative entre la consommation d'au moins quatre verres d'eau par jour et le fait de boire ou non chaque jour au moins une sorte de boisson sucrée régulière ou diète. Le même constat s'applique lorsqu'il est question de la satisfaction des élèves à l'égard de leur apparence, les pourcentages de bons buveurs d'eau ne variant pas entre les élèves satisfaits ou non de leur silhouette.

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

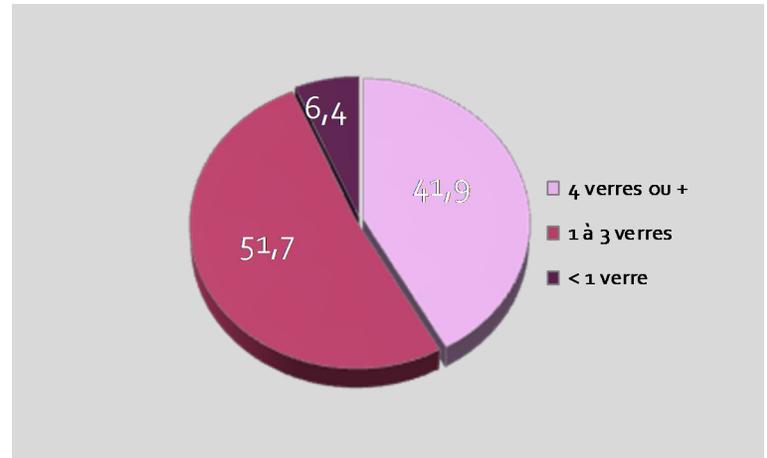
LEMIRE, Louise. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - La consommation quotidienne de boissons sucrées*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, juillet 2019, 2 p.

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.

SANTÉ CANADA. *Guide alimentaire canadien*, Ottawa, 2019 à l'adresse : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>

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.

Répartition des élèves du secondaire selon la quantité d'eau consommée par jour, 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 décembre 2018.

Le pourcentage de consommateurs quotidiens d'au moins quatre verres d'eau a tendance à s'accroître entre le début et la fin du secondaire. Au Québec, les pourcentages de bons buveurs d'eau ont augmenté parmi les élèves de la 5^e secondaire depuis la première édition de l'enquête, passant de 40 % en 2010-2011 à 46 % en 2016-2017. Dans Lanaudière, les pourcentages endossent une tendance similaire, passant respectivement de 41 % à 46 % (données non présentées).

Un peu plus de la moitié des élèves du secondaire consomment entre 1 et 3 verres d'eau par jour. Environ 6 % des élèves en boivent cependant moins d'un verre par jour. Au Québec, depuis la première édition de l'enquête en 2010-2011, la proportion de bons buveurs quotidiens d'eau a augmenté alors que le pourcentage de ceux qui en consomment moins d'un verre par jour a diminué (données non présentées). Dans Lanaudière, les pourcentages de bons buveurs quotidiens d'eau, de même que ceux qui n'en boivent pas suffisamment, endossent les mêmes tendances.

Élèves du secondaire consommant au moins quatre verres d'eau par jour selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexe				
Filles	37,8	35,8	36,6	37,5 ↑
Garçons	49,9	45,3	47,0	45,7
Sexes réunis	43,6	40,8	41,9	41,7 ↑
Cycle scolaire				
1 ^{er} cycle (1 ^{re} et 2 ^e secondaire)	42,2	37,0	39,1	38,9
2 ^e cycle (3 ^e , 4 ^e et 5 ^e secondaire)	44,6	43,6	44,0	43,7 ↑
Statut pondéral				
Poids insuffisant	31,3*	33,3*	32,6	32,3
Poids normal	42,4	42,1	42,2	40,8
Surplus de poids	57,5	46,8	51,4	52,7
Évaluation de leur apparence				
Poids insuffisant	32,1	29,8	30,7	31,6
Poids normal	np	np	np	42,7
Excès de poids	np	np	np	53,0
Actions prises concernant le poids				
Essaie de perdre du poids	50,4	44,8	46,9	48,9
Essaie de contrôler (maintenir) son poids	41,8	44,6	43,4	42,8
Essaie de gagner du poids	33,4	33,5	33,5	39,1
Ne fait rien concernant son poids	43,6	37,8	40,2	36,7
Satisfaction à l'égard de leur apparence				
Satisfait de sa silhouette	44,6	43,0	43,6	42,2
Insatisfait de sa silhouette	42,6	39,1	40,5	41,3
Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire				
Actif	59,1	56,6	57,6	54,5
Moyennement actif	46,9	41,4	43,4	43,7
Un peu actif, très peu actif ou sédentaire	38,2	36,5	37,2	36,5
Consommation d'au moins une sorte de boisson sucrée régulière ou diète, une fois par jour ou plus				
Oui	38,7	36,4	37,4	40,1
Non	44,5	41,5	42,7	42,0

* 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

■ 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 à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %.

(†) (‡) 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.

Les résultats de l'*EQJSJ 2016-2017* sont révélateurs quant aux habitudes de consommation quotidienne d'eau des élèves du secondaire. Une proportion appréciable de ceux-ci peuvent être considérés comme des bons buveurs quotidiens d'eau puisque deux sur cinq en boivent au moins quatre verres par jour. Les garçons se démarquent en étant plus nombreux, en proportion, que les filles à le faire. Il est intéressant également de souligner que la proportion de bons buveurs quotidiens d'eau a tendance à augmenter entre le 1^{er} et le 2^e cycle du secondaire, en particulier au cours des niveaux scolaires les plus avancés. Ces résultats apparaissent d'autant plus encourageants que les pourcentages lanaudois de consommateurs quotidiens de boissons sucrées montrent une baisse entre le milieu et la fin du secondaire (Lemire, 2019).

Normaliser, valoriser et favoriser l'accès à l'eau potable gratuite dans les lieux publics fait partie du *Plan d'action ministériel pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau* (MSSS, 2019). À l'échelle régionale, l'initiative *J'ai soif de santé dans ma municipalité* veut non seulement sensibiliser les élus municipaux à l'importance de rendre l'eau d'aqueduc plus accessible aux jeunes et aux adultes, mais aussi promouvoir la mise en valeur ainsi que le repérage de l'eau dans les lieux municipaux et établir sur leur territoire un réseau de points d'accès à l'eau. Évidemment, on ne peut qu'encourager les écoles primaires et secondaires à poursuivre leurs actions afin de rendre l'eau potable attrayante et facilement accessible aux élèves.

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, 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*.