



# Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - La consommation quotidienne de légumes et de fruits

Septembre 2019  
Mise à jour novembre 2019

Service de surveillance, recherche et évaluation  
Direction de santé publique

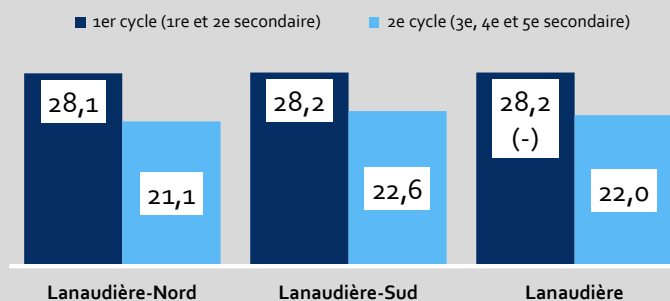
La consommation quotidienne de légumes et de fruits en quantité suffisante est essentielle à une saine alimentation chez les adolescents, car elle leur fournit les vitamines, les minéraux et les fibres nécessaires à leur croissance et à leur santé (Street, 2018). Les jus de fruits purs à 100 % peuvent « aussi aider à combler les besoins en certains nutriments comme la vitamine C et le potassium » (Street, 2018, p. 84), mais ils présentent aussi une forte teneur en sucre et peu de fibres. C'est la raison pour laquelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande plutôt de manger des fruits entiers (Street, 2018). D'ailleurs, le récent *Plan d'action pour réduire la consommation de boissons sucrées et promouvoir l'eau* du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) (2019) inclut les jus de fruits purs à 100 % dans sa définition des boissons sucrées dont la consommation doit être réduite.

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 de portions de légumes et de fruits recommandé par l'ancien *Guide alimentaire canadien* (GAC) (2007). Ce dernier suggère d'en consommer, **au minimum, six portions pour les jeunes de 9 à 13 ans, sept portions pour les filles de 14 à 18 ans et au moins huit portions pour les garçons du même âge** (Street, 2018).

Dans le cadre de cette enquête, une portion de légumes, c'est ½ tasse (125 ml) de légumes en morceaux ou une tasse (250 ml) de salade (laitue, épinards crus, etc.) ou ½ tasse de jus de légumes. Tous les légumes sont considérés, qu'ils soient frais, congelés, en conserve, en salade, en bâtonnets ou cuits, de même que les jus de légumes.

Une portion de fruits correspond à un fruit frais de la grosseur d'une balle de tennis ou à ½ tasse (125 ml) de fruits en conserve ou à ¼ de tasse (60 ml) de fruits séchés. On considère tous les fruits, qu'ils soient frais, congelés, en conserve ou séchés. On prend aussi en compte la consommation de jus de fruits pur à 100 %. Une portion correspond à une ½ tasse (125 ml) ou une ½ boîte de jus de fruits pur à 100 % (Street, 2018).

Élèves du secondaire consommant en général le nombre minimal<sup>2</sup> de portions de légumes et de fruits recommandé quotidiennement par l'ancien GAC selon le cycle scolaire, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud et Lanaudière, 2016-2017 (%)



<sup>1</sup> Il est recommandé que les jeunes de 9 à 13 ans (filles et garçons) consomment au moins 6 portions de légumes et de fruits par jour et que les jeunes de 14 à 18 ans en consomment au moins 7 par jour pour les filles et 8 par jour pour les garçons.

□ Différence significative avec les autres valeurs, pour un même territoire, au seuil de 5 %.

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

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



La proportion d'élèves consommant chaque jour des légumes et des fruits en suffisance est passée d'un peu moins du tiers (31 %) en 2010-2011 au quart (25 %) dans cette situation en 2016-2017. Aucune différence ne départage les garçons et les filles. Il en va de même pour les pourcentages lanaudois similaires à ceux du reste du Québec.

<sup>1</sup> Il est recommandé que les jeunes de 9 à 13 ans (filles et garçons) consomment au moins 6 portions de légumes et de fruits par jour et que les jeunes de 14 à 18 ans en consomment au moins 7 par jour pour les filles et 8 par jour pour les garçons.

↓ Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 %.

Le pourcentage d'élèves du secondaire consommant chaque jour le nombre minimal de portions de légumes et de fruits diminue entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> cycle du secondaire. Ce constat se vérifie, peu importe le territoire pris en compte. La même tendance avait d'ailleurs été soulevée lors de la 1<sup>ère</sup> édition de l'enquête qui confirmait l'existence d'une différence significative entre les cycles scolaires.

Le pourcentage d'élèves du secondaire consommant chaque jour le nombre minimal de portions de légumes et de fruits **est supérieur** parmi les élèves qui :

- profitent de niveaux élevés de soutien social et de participation significative dans leur environnement familial;
- occupent un emploi durant l'année scolaire;
- sont actifs physiquement;
- se disent satisfaits de leur apparence.

<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 des boissons sucrées et promouvoir l'eau*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2019, 18 p.

SANTÉ CANADA. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, version résumée, Ottawa, 2007, 6 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 en général le nombre minimal<sup>1</sup> de portions de légumes et de fruits recommandé quotidiennement par l'ancien GAC selon le sexe et certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
<b>Sexe</b>				
Filles	24,3 ↓	25,2 ↓	24,9 ↓	25,5 ↓
Garçons	24,2	24,8 ↓	24,5 ↓	25,8 ↓
Sexes réunis	24,3 ↓	25,0 ↓	24,7 ↓	25,6 ↓
<b>Satisfaction à l'égard de leur apparence</b>				
Satisfait de sa silhouette	29,2	28,2	28,6	28,7
Insatisfait de sa silhouette	20,5	22,6	21,8	23,3
<b>Niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire</b>				
Actif	44,0	40,8	42,1	38,7
Moyennement actif	26,6	24,4	25,2	28,1
Un peu actif, très peu actif ou sédentaire	18,4	21,2	20,1	20,1
<b>Emploi durant l'année scolaire</b>				
Oui	26,7	31,4	29,3	28,8
Non	21,3	19,5	20,0	22,3
<b>Soutien social dans l'environnement familial</b>				
Faible ou moyen	16,6 *	16,6 *	16,6	21,3
Élevé	26,8	27,0	26,9	26,9
<b>Participation significative dans l'environnement familial</b>				
Faible ou moyen	20,6	19,7	20,1	20,6
Élevé	29,6	31,7	30,9	32,2

<sup>1</sup> Il est recommandé que les jeunes de 9 à 13 ans (filles et garçons) consomment au moins 6 portions de légumes et de fruits par jour et que les jeunes de 14 à 18 ans en consomment au moins 7 par jour pour les filles et 8 par jour pour les garçons.

\* 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.

(↓) (↑) Valeur significativement différente par rapport à l'édition 2010-2011, au seuil de 5 % pour les territoires lanaudois et 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.

La consommation quotidienne de légumes et de fruits en quantité suffisante par les élèves du secondaire est un reflet de la qualité de leur alimentation. C'est dans ce contexte qu'il est préoccupant de constater que ce pourcentage a diminué depuis la première édition de l'*EQSJS* en 2010-2011. Cette tendance a aussi été remarquée au Canada où la consommation quotidienne de légumes et de fruits avait aussi baissé entre 2007 et 2014 (Street, 2018). « Le manque de temps et d'habiletés techniques pour préparer des repas sains à la maison (...), mais aussi les inégalités dans la disponibilité et l'accessibilité à ces aliments » (Street, 2018, p. 110) font partie des hypothèses évoquées pour expliquer cette diminution. Cependant, la baisse de la consommation quotidienne de jus de fruits par les jeunes s'avère aussi être un facteur qui doit être pris en considération dans cette analyse.

Dans Lanaudière, le pourcentage d'élèves consommant par jour **moins d'une portion de jus de fruits pur à 100 %** a augmenté depuis l'édition 2010-2011, passant de 42 % à 59 % en 2016-2017. Ce constat a été observé aussi bien chez les filles et chez les garçons (donnée non présentée). Il s'agit d'un résultat encourageant puisque le MSSS classe dorénavant les jus de fruits parmi les boissons sucrées dont la consommation doit être réduite (MSSS, 2019). Cependant, il est fondé de se demander si cette baisse de la consommation quotidienne de jus de fruits des élèves peut expliquer, à elle seule, la diminution du pourcentage de la consommation de légumes et de fruits qui s'est produite parmi les élèves du secondaire, tant dans la région que dans la province. L'analyse des données régionales à cet égard n'est pas concluante.

Chose certaine, les nombreux efforts déjà entrepris auprès des jeunes des écoles primaires et secondaires dans Lanaudière pour faciliter l'accessibilité aux légumes et aux fruits et pour les inciter à en manger davantage chaque jour doivent être poursuivis ou intensifiés au cours des prochaines années.