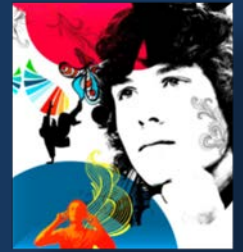




CUMUL DE CERTAINES HABITUDES DE VIE chez les élèves du secondaire de Lanaudière



Les habitudes de vie s'acquièrent dès le jeune âge et forment généralement les bases des habitudes à l'âge adulte. Si elles ne sont pas favorables à la santé, elles auront un impact sur la qualité de vie et augmenteront les risques de développer des maladies chroniques. L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017* permet d'en apprendre davantage sur celles-ci. Depuis la sortie des données régionales de l'enquête, plusieurs fiches ont été réalisées. La consommation de légumes et de fruits (Lemire, 2019), les habitudes de sommeil (Bellehumeur, 2019) et l'utilisation de la cigarette électronique (Marquis et Gagnon (coll.), 2019) en sont quelques exemples.

Jusqu'à maintenant, aucune analyse ne considère l'ensemble des habitudes de vie prises de façon concomitante. Ce document présente donc un indice composite permettant de tracer le portrait de certaines habitudes de vie cumulées chez les jeunes. Cette analyse se veut complémentaire aux autres exercices réalisés, tout en privilégiant une approche globale, et non une perspective se concentrant sur une seule habitude de vie adoptée par les jeunes du secondaire.

Les habitudes de vie retenues

Dans le but d'analyser si les élèves du secondaire cumulent ou non de saines habitudes de vie, un indice composite a été créé. Celui-ci utilise sept indicateurs qui proviennent des deux questionnaires¹ de l'enquête. Un élève est considéré avoir de bonnes habitudes de vie, s'il répond à au moins six² de ces sept critères suivants :

- Être actif dans les activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire;
- Avoir le nombre recommandé d'heures de sommeil³ pendant la semaine d'école;

- Avoir le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la fin de semaine;
- Ne pas avoir fait usage de produits du tabac (cigarette, cigarillo ou petit cigare) au cours des 30 derniers jours;
- Ne pas avoir utilisé une cigarette électronique au cours des 30 derniers jours;
- Ne pas avoir consommé d'alcool ou être un consommateur expérimentateur ou occasionnel (moins d'une fois par mois) au cours des 12 derniers mois;
- Ne pas avoir consommé de drogues au cours des 12 derniers mois.

Afin de permettre l'obtention de résultats significatifs, certains indicateurs liés à des habitudes de vie, essentiellement ceux concernant les habitudes alimentaires, n'ont pas été retenus. En effet, les questions entourant cette thématique ont été posées uniquement à la moitié des élèves, soit ceux ayant répondu au questionnaire 1. À noter que l'intégration de ces indicateurs dans l'indice composite aurait été possible, mais les interprétations auraient été plus laborieuses.

Les habitudes de vie considérées individuellement

Parmi les sept habitudes de vie retenues trois se démarquent des autres :

- ne pas avoir utilisé une cigarette électronique dans les 30 derniers jours;
- avoir une faible consommation d'alcool dans les douze derniers mois;
- ne pas avoir consommé de produits du tabac.

En effet, près de 90 % des élèves du secondaire ont adopté ces comportements. Autour de 80 % des élèves du secondaire n'ont pas consommé de drogues.

¹ Les questions posées dans l'enquête peuvent être réparties dans les questionnaires 1 et 2 ou les deux simultanément. Dans ce dernier cas, les résultats obtenus sont statistiquement plus solides puisque l'ensemble des élèves ont répondu aux questions.

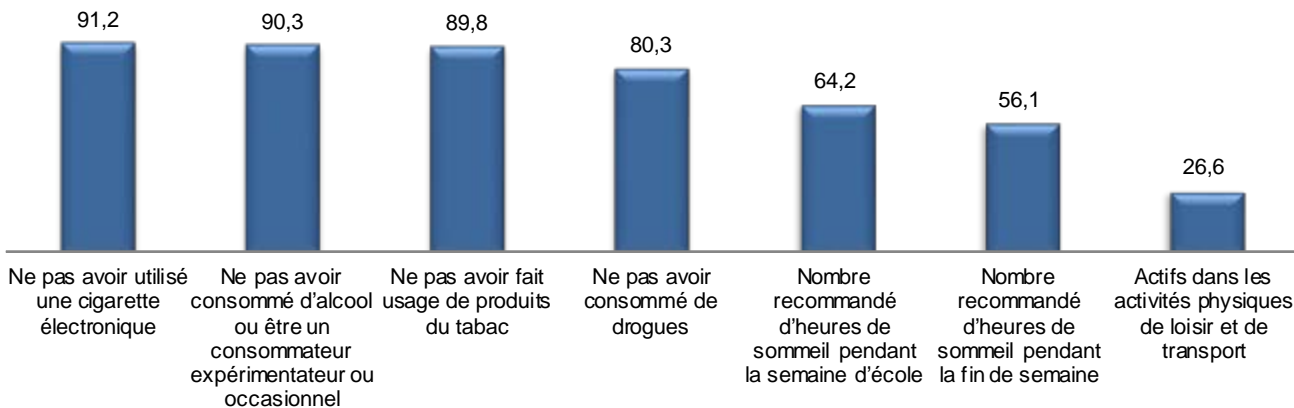
² La proportion d'élèves répondant aux sept critères est trop faible pour réaliser une analyse étoffée. C'est ce qui explique qu'au moins six critères aient été retenus pour l'analyse.

³ Les jeunes de 6 à 13 ans devraient dormir entre 9 et 11 heures, les adolescents de 14 à 17 ans entre 8 et 10 heures, tandis que les jeunes adultes de 18 à 25 ans entre 7 et 9 heures (Camirand, 2018).

Considérant les recommandations à l'égard du nombre d'heures de sommeil nécessaire, 64 % des élèves dorment suffisamment d'heures les jours de semaine et 56 % le font

les jours de fin de semaine. Finalement, 27 % des élèves sont actifs dans leurs activités physiques de loisir et de transport.

Élèves du secondaire selon l'adoption de certaines habitudes de vie, Lanaudière, 2016-2017 (%)



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.



L'indice composite

Un peu plus de quatre élèves sur dix ont adopté au moins six des sept habitudes de vie saines pour la santé retenues. Ce sont cinq élèves sur dix qui en ont quatre ou cinq. À l'opposé, autour de 9 % d'entre eux adoptent trois comportements sains pour la santé ou moins.

Les données québécoises permettent de confirmer une différence entre les filles et les garçons à l'égard de ces habitudes de vie. En effet, ces derniers sont plus nombreux, en proportion, à adopter au moins six bonnes habitudes de vie. À l'inverse, ils sont aussi plus souvent représentés parmi ceux ayant trois comportements sains ou moins. À l'échelle lanauoise, ces constats ne peuvent être confirmés statistiquement, en raison des faibles effectifs.

Les données sous-régionales font état de différences entre Lanaudière-Nord et Lanaudière-Sud. La proportion d'élèves ayant trois habitudes de vie saines pour la santé ou moins est plus élevée dans le nord que dans le sud de la région. Ceci est confirmé tant chez les filles que chez les garçons. D'ailleurs, dans Lanaudière-Nord, les proportions sont plus élevées que dans le reste du Québec, tant chez les garçons que pour les sexes réunis. Pour Lanaudière-Sud, la proportion de jeunes ayant moins de trois comportements sains pour la santé est inférieure à celle du reste du Québec.

Élèves du secondaire selon le nombre de saines habitudes de vie qu'ils adoptent, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière-Nord	Lanaudière-Sud	Lanaudière	Le Québec
Sexes réunis				
0 à 3	12,5 +	6,6 -	8,9	9,5
4 ou 5	47,0	51,0	49,5	49,1
6 ou 7	40,5	42,4	41,7	41,3
Filles				
0 à 3	10,7	5,5	7,6	8,6
4 ou 5	47,1	54,5	51,5	51,6
6 ou 7	42,2	40,0	40,9	39,9
Garçons				
0 à 3	14,5 +	7,6	10,1	10,5
4 ou 5	46,9	47,8	47,5	46,7
6 ou 7	38,7	44,6	42,4	42,8

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

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

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

Source : © Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2018, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017, FMII.

L'indice composite selon certaines caractéristiques

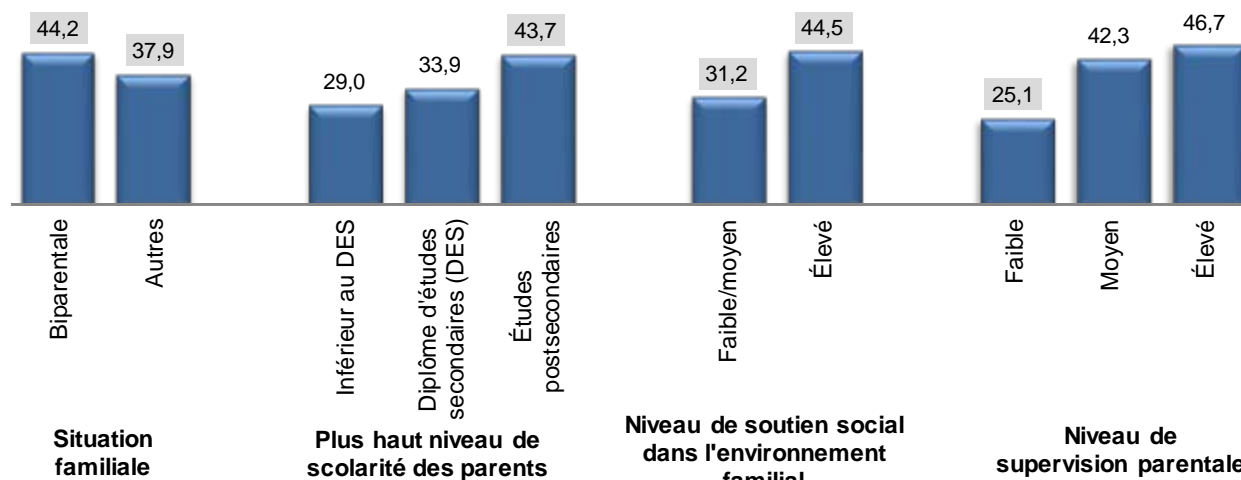
Les caractéristiques du milieu dans lequel évoluent les élèves du secondaire sont liées au fait de cumuler au moins six bonnes habitudes de vie pour la santé. C'est particulièrement le cas pour les caractéristiques liées à leur environnement familial. Les élèves évoluant dans un contexte biparental sont plus nombreux, en proportion, à adopter ces comportements positifs que ceux vivant soit dans une famille monoparentale, en garde partagée ou recomposée. La même tendance se répète lorsqu'il est question de la scolarité des parents. Parmi les élèves lanaudois dont les parents n'ont pas de diplôme d'études

secondaires, 29 % cumulent au moins six bonnes habitudes de vie. Pour ceux dont les parents ont des études postsecondaires, la proportion grimpe à 44 %⁴.

Le soutien social dans l'environnement familial ainsi que la supervision parentale sont aussi liés au cumul de nombreuses saines habitudes de vie. Les élèves profitant d'un soutien social élevé dans la famille se démarquent par des proportions plus élevées. À l'inverse, les élèves ayant une faible supervision parentale adoptent, dans une moindre mesure, ces comportements positifs.



Élèves du secondaire ayant adopté au moins six bonnes habitudes de vie selon certaines caractéristiques de l'environnement familial, Lanaudière, 2016-2017 (%)



■ Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable, au seuil de 5 %.
 Source : © Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2018, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*, FMII.

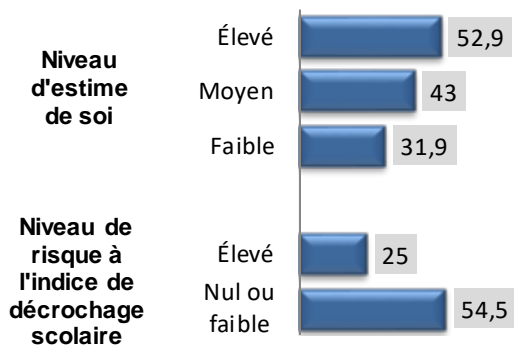
D'autre part, l'état de santé des élèves est aussi associé à l'adoption de comportements sains. C'est ainsi que pour l'élève percevant positivement son état de santé, la probabilité est plus forte d'avoir adopté au moins six bonnes habitudes de vie. À l'inverse, les élèves ayant reçu un diagnostic médical d'anxiété ou de dépression sont moins nombreux, en proportion, à choisir des comportements positifs pour leur santé (données en annexe).

La proportion de jeunes du secondaire ayant au moins six bonnes habitudes de vie s'accroît à mesure que le niveau d'estime de soi augmente. En effet, elle passe de 32 % chez les élèves qui présentent un niveau faible à 53 % chez ceux qui ont un niveau élevé.

Finalement, le risque de décrochage scolaire est aussi lié à ces comportements. Ainsi, parmi les élèves ayant un faible risque de décrochage scolaire, 55 % ont choisi ces bonnes habitudes de vie contre 25 % chez ceux présentant un risque élevé.

⁴ Les données concernant les territoires de Lanaudière-Nord, de Lanaudière-Sud et le Québec sont disponibles en annexe.

Élèves du secondaire ayant au moins six bonnes habitudes de vie selon le niveau d'estime de soi et celui de l'indice de risque de décrochage scolaire, Lanaudière, 2016-2017 (%)



■ Différence significative avec les autres valeurs, pour une même variable, au seuil de 5 %.
Source : © Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2018, *Enquête sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*, FMII.

Discussion et conclusion

La majorité des indicateurs concernant les habitudes de vie provenant de l'EQSJS 2016-2017 sont généralement traités individuellement. Dans ce document, pour la première fois avec les données régionales de cette enquête, un indice a été composé pour tenir compte de l'ensemble de ces comportements adoptés simultanément. Cet indicateur n'est pas parfait, puisqu'entre autres, les habitudes alimentaires n'y sont pas intégrées, mais il demeure d'intérêt. En effet, les habitudes de vie peuvent agir de façon concomitante sur la santé des individus, tout aussi bien chez les adultes que chez les adolescents.

Ce sont donc environ 42 % des élèves du secondaire qui adoptent au moins six bonnes habitudes de vie. Il est difficile de pouvoir se positionner, à savoir si ce résultat est élevé ou non. Il n'en demeure pas moins que cette proportion est similaire, qu'on soit dans les deux territoires lanaudois, dans la région ou au Québec. Comme certaines habitudes de vie n'étaient pas disponibles dans la version précédente de l'enquête, il n'est pas possible de connaître l'évolution de la situation dans le temps. Il sera intéressant de pouvoir les comparer avec la prochaine édition.

Le cumul des habitudes de vie favorables à la santé est fortement lié aux caractéristiques du milieu. Comme plusieurs études l'ont déjà démontré, le statut socioéconomique joue un rôle déterminant à cet égard. Dans la présente analyse, le plus haut niveau de scolarité des parents est utilisé comme gradient représentant ce

statut. Un environnement familial soutenant demeure un élément clé dans l'adoption de saines habitudes de vie. Le fait qu'un parent se préoccupe du comportement de ses adolescents a des répercussions non seulement sur ses habitudes de vie actuelles, mais également sur la santé de ces derniers.

Sans être mesurable par l'enquête, il ne faut pas oublier que l'influence parentale n'est pas négligeable dans les résultats obtenus pour les élèves du secondaire. Les parents jouent un rôle de premier plan auprès de leurs adolescents tout au long de la durée du secondaire. Ainsi, des parents qui ont aussi de saines habitudes de vie ont tendance à inculquer celles-ci à leur(s) enfant(s) (Dubreuil, 2014; Cantinotti, Leclerc, Tremblay et autres, 2011). L'inverse est tout aussi vrai, les jeunes ont tendance à reproduire les habitudes de vie de leur(s) parent(s). Ces résultats confirment clairement le rôle crucial de la famille pour le bien-être et la santé de leurs jeunes.

Autre élément préoccupant, le lien étroit entre de saines habitudes de vie et l'estime de soi de l'élève. Avoir une attitude positive envers soi et reconnaître ses qualités personnelles semblent faire en sorte que les jeunes adoptent des comportements positifs pour leur santé. À l'inverse, avoir une faible estime de soi fait peut-être en sorte qu'un jeune est moins enclin à « investir » dans sa santé ou encore qu'il soit plus facilement influencé par d'autres jeunes adoptant eux-mêmes des comportements moins favorables.

Sans grande surprise, le cumul des habitudes de vie favorable à la santé est lié au risque de décrochage scolaire. La proportion passe du simple au double chez les jeunes avec un risque faible. De saines habitudes de vie favorisent la concentration à l'école, le rendement scolaire et en bout de ligne, la réussite des élèves (Desjardins, 2011). Ce constat est aussi valide lorsque plusieurs saines habitudes de vie sont combinées.

En conclusion, les habitudes de vie développées durant l'enfance et à l'adolescence, se conservent généralement tout au long de la vie. Ainsi, avoir un mode de vie sain en jeune âge pourrait jouer un rôle déterminant sur leur état de santé à l'âge adulte. Dans ce contexte, promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé à l'adolescence demeure capital.

ANNEXE

Élèves du secondaire ayant au moins six bonnes habitudes de vie selon certaines caractéristiques, Lanaudière-Nord, Lanaudière-Sud, Lanaudière et le Québec, 2016-2017 (%)

	Lanaudière- Nord	Lanaudière- Sud	Lanaudière	Le Québec
Situation parentale				
Biparentale	44,7	44,0	44,2	43,9
Autres	35,5	39,8	37,9	37,0
Plus haut niveau de scolarité des parents				
Inférieur au DES	22,5	39,2	29,0	28,7
Diplôme d'études secondaires (DES)	36,3	31,1	33,9	34,6
Études postsecondaires	44,3	43,3	43,7	43,0
Niveau de soutien social dans l'environnement familial				
Faible ou moyen	27,5	34,2	31,2	30,0
Élevé	44,8	44,4	44,5	44,4
Niveau de supervision parentale				
Faible	22,2	27,5	25,1	26,0
Moyen	40,8	43,2	42,3	41,1
Élevé	47,5	46,2	46,7	48,0
Perception de leur état de santé				
Passable ou mauvaise	14,1	17,6	16,0	19,9
Bonne	26,2	32,6	30,0	30,0
Excellente ou très bonne	46,9	46,4	46,6	46,1
Diagnostic médical d'anxiété				
Oui	32,9	37,5	35,5	33,1
Non	42,8	43,8	43,5	43,1
Diagnostic médical de dépression				
Oui	18,7	27,8	23,2	21,7
Non	42,4	43,2	42,9	42,6
Niveau d'estime de soi				
Faible	29,9	33,2	31,9	31,4
Moyen	42,6	43,2	43,0	43,0
Élevé	51,4	53,7	52,9	51,0
Risque de décrochage scolaire				
Nul ou faible	55,3	53,9	54,5	53,0
Élevé	26,1	24,0	25,0	25,8

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

Source : © Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec 2018, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017*, FMII.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

BELLEHUMEUR, Patrick. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Le sommeil pendant la semaine d'école*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, mars 2019, 2 pages.

CANTINOTTI, Michael, Bernard-Simon LECLERC, Michèle TREMBLAY et Johanne LAGUÉ et autres. *Quel est le lien entre le statut tabagique des proches, l'interdiction de fumer au domicile et l'initiation à l'usage du tabac chez les enfants?*, Montréal, Institut national de santé publique du Québec, 2011, 12 pages.

CAMIRAND, Hélène. Sommeil, dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 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. 147-161.

DESJARDINS, Louise. *La contribution des saines habitudes de vie à la réussite et à la persévérance scolaires*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, 2011, 2 pages.

DUBREUIL, Pascal. *Portrait des habitudes d'activités physiques et d'alimentation chez les adolescents québécois*, Mémoire présenté à l'Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, 2014, 108 pages.

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

MARQUIS, Geneviève, et Geneviève Gagnon (coll.). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 - Usage de la cigarette électronique*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, mars 2019, 2 pages.

Conception, analyse et rédaction

Patrick Bellehumeur

Traitement des données

Josée Payette

Sous la coordination de

Élizabeth Cadieux

Comité de lecture

Élizabeth Cadieux, Marjolaine Lamoureux Théorêt, Louise Lemire, Geneviève Marquis et Evelyne Robert Berger

Conception graphique et mise en page

Micheline Clermont

Pour toute information supplémentaire relative à ce document, veuillez contacter :

Patrick Bellehumeur au 450 759-6660, sans frais au 1 855 759-6660, poste 4324 ou patrick.bellehumeur@ssss.gouv.qc.ca.

La version électronique de ce document est disponible sur notre site au www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca sous *Documentation/Santé publique/Portraits populationnels jeunes*

À la condition d'en mentionner la source, sa reproduction à des fins non commerciales est autorisée. Toute information extraite de ce document devra porter la source suivante :

BELLEHUMEUR, Patrick. *Cumul de certaines habitudes de vie chez les élèves du secondaire de Lanaudière*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique, Service de surveillance, recherche et évaluation, février 2020, 8 pages.

© Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière, 2020

Dépôt légal

Premier trimestre 2020

ISBN : 978-2-550-85952-9 (imprimé)

978-2-550-85953-6 (en ligne)

Bibliothèque et Archives nationales du Québec



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 