

# La santé des jeunes : une responsabilité partagée!

Journée régionale de partage en saines habitudes de vie

7 novembre 2023

Présenté par : Dr Sylvain Leduc, directeur de la santé publique

# Comment se portent nos jeunes?

## **EQDEM (5 domaines de vulnérabilité potentielle) :**

- Santé physique et bien-être : BRAVO! (8,2 % vs 10,3 %);
  - Motricité globale et fine : BRAVO! (4,9 % vs 7,5 %).

## **Exemples d'actions concrètes :**

- Déplacement actif et sécuritaire (autour des écoles);
- Grandir en nature au Bas-Saint-Laurent dans les services de garde éducatifs à l'enfance;
- Activités de plein air dans les écoles;
- Salle de psychomotricité dans les lieux communautaires (pour les familles).

# Comment se portent nos jeunes?

## Étude Compass 2023 :

- 7 474 jeunes du secondaire au Bas-Saint-Laurent et questionnaire autorapporté.

## Activité physique :

- 70 % des jeunes du secondaire font au moins 60 minutes d'activité physique par jour :
  - Garçons : 77 %
  - Filles : 63 %
- 35 % ont déclaré avoir participé à des sports à l'extérieur de l'école :
  - Garçons : 41 %
  - Filles : 29 %
- 85 % des jeunes croient que leur école agit fortement ou un peu pour leur offrir des opportunités d'être actifs.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

# Comment se portent nos jeunes?

## Étude Compass 2023

### Consommation d'aliments sains :

- 50 % des jeunes n'ont pas mangé de fruits tous les jours de la semaine précédant l'enquête;
- 43 % n'ont pas mangé de légumes tous les jours;
- 80 % croient que l'école agit pour leur donner accès.

Un fort sentiment d'appartenance à l'école est associé à de meilleurs indicateurs de santé.

# État de la santé des jeunes du Québec

- **En 2022, 52,2 % des garçons respectaient les recommandations en matière d'activité physique, contre seulement 35 % des filles** (*Statistique Canada*);
- **Le pourcentage de garçons** qui respectent les recommandations en matière d'activité physique **a diminué de 2018 à 2020, mais s'est redressé en 2021-2022;**
- **Le pourcentage de filles** qui respectent les recommandations en matière d'activité physique **a diminué de 2018 à 2020, mais n'a pas affiché de remontée frappante en 2021-2022.**

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2023010/article/00001-fra.htm>

# Temps sédentaire

- Un comportement sédentaire se définit comme un comportement d'éveil accompagné d'une faible dépense d'énergie ( $\leq 1,5$  équivalent métabolique). Une personne peut être très active physiquement, mais aussi être très sédentaire;
- Les **directives sur 24 heures** destinées aux enfants d'âge scolaire recommandent de **limiter à deux heures par jour les loisirs devant un écran** et de restreindre les périodes prolongées passées en position assise.



Directives sur 24 heures pour les 5-17 ans

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020005/article/00002-fra.htm>

# Temps sédentaire (suite)

## Sédentarité (15-64 ans)

	2014-2015	2020-2021
Total	32%	37% 
Hommes	31%	38% 
Femmes	33%	37% 



<https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population-2020-2021/publication/habitudes-comportements-population-quebecoise-faits-saillants#activites::~text=Activit%C3%A9%20physique%20%3A%20la,25%2D44%C2%A0ans.>

# Temps d'écran selon l'activité



	Naviguer sur internet	« Chatter » ou échanger par courriel	Médias sociaux	Jeux vidéos
Temps d'écran médian	2 h 48	48 min	2 h	48 min
Pourcentage de jeunes qui ont passé $\geq$ 181 min	41 %	11 %	26 %	16 %
Temps médian filles	<b>3 h</b>	<b>1 h</b>	<b>2 h 30</b>	0 h
Temps médian garçons	2 h 12	30 min	1 h 30	<b>2 h</b>

Les temps présentés ne tiennent pas compte de possibles périodes d'activités réalisées concomitamment.

# Agir sur les déterminants de l'activité physique

## 3 axes :

- Accessibilité;
- Qualité de l'expérience;
- Promotion.

## Comment?

1. Un soutien accru aux jeunes et à leur famille pour faciliter l'accès des programmes sportifs en milieu scolaire (ex. : transport, coût);
2. Offrir une gamme d'activités physiques, sportives et récréatives qui correspondent aux intérêts des jeunes peut augmenter leur participation et les inciter à s'y engager de façon régulière;
3. Une offre d'activités variées, motivantes et adaptées aux capacités, en plus d'être pratiquée dans un contexte sécuritaire et offert par des intervenants qualifiés et compétents.

[https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18\\_sans-bouge3.pdf](https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Politique-FR-v18_sans-bouge3.pdf)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

# Une des solutions

## Le plein air de proximité

Les jeunes Québécois ont envie de faire du plein air : 84 % d'entre eux feraient plus d'activités en plein air et en nature si l'occasion leur était offerte.

[https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir-sport/Faits-saillants-plein-air.pdf](https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Faits-saillants-plein-air.pdf)

### **Pour développer une culture du plein air, il faut :**

- Créer des activités de découverte et d'initiation au plein air;
- Faciliter l'accès aux activités pour les familles;
- Promouvoir les activités de plein air et les lieux de pratique;
- Offrir le prêt ou la location de matériels;
- Faciliter le transport vers les lieux de pratique.

# 7 raisons d'aller dehors, maintenant!

1. Augmente l'activité physique;
2. Abaisse la pression artérielle;
3. L'air y est de meilleure qualité;
4. Incite aux interactions sociales;
5. Ça stimule l'humeur;
6. C'est bon pour le système immunitaire;
7. Diminution du stress et de l'anxiété.

<https://www.participaction.com/fr/blogue/7-raisons-scientifiquement-appuyees-qui-justifient-daller-dehors-maintenant/>

# Agir sur des déterminants collectifs liés à une saine alimentation

## 3 axes :

- Accessibilité;
- Qualité;
- Promotion.

## Comment?

1. En bonifiant l'accès à une saine alimentation dans les institutions visant les enfants de façon universelle: CPE, écoles primaires et secondaires, Cégep, etc.;
2. En impliquant les jeunes dans les actions visant l'environnement alimentaire afin de rendre le tout plaisant;
3. En travaillant avec tous les acteurs du système alimentaire, de la terre à l'assiette.

<https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations/politique-bioalimentaire>

<https://www.msss.gouv.qc.ca/ministere/politique-prevention-sante/>

# Une des solutions

## Impliquer les jeunes dans la modification des environnements alimentaires

Les jeunes aiment cuisiner, mais ne savent pas toujours par quel bout commencer...  
Être impliqué dans l'action, en plus de développer des compétences.

### **Pour impliquer les jeunes et développer leurs connaissances, il faut :**

- Utiliser le référent ÉKIP (Écoles en santé) pour identifier quelle compétence alimentaire développer, selon l'âge des jeunes visés;
- Promouvoir les modèles positifs en matière d'alimentation, les bons messages, et le plaisir avant tout!
- Faciliter l'accès physique à des aliments sains, partout, pour les jeunes et les familles;
- Promouvoir le développement du jugement critique des jeunes en ce qui concerne l'image corporelle, la grossophobie et une relation saine avec les aliments.

# De multiples raisons de bien manger!

1. Une saine alimentation prévient plusieurs maladies chroniques à l'âge adulte;
2. Bien manger en groupe et en famille contribue au développement de saines habitudes alimentaires;
3. Impliquer l'enfant ou le jeune favorise son autonomie et suscite son intérêt;
4. Prendre le temps de cuisiner et de discuter en mangeant incite le partage et les interactions sociales;
5. Manger sainement contribue à la concentration, à l'attention à l'école, et à la réussite éducative;
6. Développer le jugement critique des jeunes permet de prévenir certains comportements liés à une mauvaise image corporelle et à la grossophobie.

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/>  
<https://tqsa.ca/article/grossophobie-et-image-corporelle-s-outiller-pour-mieux-intervenir>



# Synthèse et remerciements