



Atteindre un niveau de bien-être émotionnel et psychosocial chez au moins 80 % de la population d'ici 2025

51 % c'est la proportion des élèves du secondaire ayant une santé mentale positive au Bas-Saint-Laurent⁸

28 % disent s'être sentis déprimés presque tous les jours de la semaine précédente⁷

31 % disent s'être sentis nerveux, anxieux ou sur la corde raide la plupart des jours au cours des 2 semaines précédentes⁷

20 % n'ont pas l'impression de mériter d'avoir une vie sociale vraiment épanouissante, à cause de leur poids⁷

Que veut dire santé mentale positive ?

C'est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, peu importe si elle a ou non un diagnostic de trouble de santé mentale¹

Pour travailler sur la santé mentale des jeunes, il faut un éventail d'actions concertées et planifiées sur les déterminants qui l'influencent²

[S'unir pour un mieux-être collectif, Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026](#)

Quels sont les impacts de la pandémie sur la santé mentale des jeunes ?

Préscolaire de 2 à 6 ans

- Augmentation des crises de colère³
- Augmentation des symptômes associés, tels que⁴ : Anxiété, irritabilité, Troubles de l'humeur
- Difficultés émotionnelles et hyperactivité⁴

Primaire de 5 à 12 ans

- Perte d'intérêt
- Comportement de retrait³
- Augmentation de l'ennui et solitude⁴
- Augmentation de l'anxiété⁴
- Augmentation des comportements agressifs et irritabilité⁴

Secondaire et jeunes adultes 12 à 25 ans

- Comportements de retrait ou dangereux (liés à la consommation, la sexualité)³
- Fort sentiment d'injustice³
- 48 % rapporte la présence de symptômes compatibles à : Un trouble d'anxiété généralisée, Un trouble de dépression majeure⁵
- En cas de besoin, seul 35 % des élèves du secondaire seraient à l'aise de parler de leur santé psychologique avec un intervenant en milieu scolaire⁵

Quelques déterminants

Sociodémographiques
(Ex. âge, scolarité)

Psychologiques et sociaux
(Ex. compétences socioémotionnelles, soutien social)

Santé physique et saines habitudes de vie
(Ex. sommeil, consommation d'alcool)

Environnementaux
(Ex. sentiment d'appartenance, défavorisation du milieu)

Jeunes ayant des facteurs de risque plus importants ou ayant besoin de services

Intervention individualisée et spécialisée

Prévention ciblée

Prévention universelle

Promotion

Tous les jeunes

Sur quoi agir ?

- **Chez les jeunes** : Favoriser le développement de compétences socioémotionnelles et faciliter les transitions de vie (ex. : Fondation Jeunes en Tête, Hors-Piste, transition vers l'école, Fillactive)
- **Chez les parents** : Favoriser le développement d'habiletés parentales, renforcer le lien de confiance avec leurs enfants (ex. : ateliers de la Maison de la famille, soutien aux pères)
- **Chez les intervenants** : Outiller sur les enjeux liés à la santé mentale positive et prendre soin d'eux (ex. : formations d'Équilibre sur le développement d'une saine image corporelle)
- **Dans notre communauté** : Aménager des milieux de vie favorables à la santé mentale positive (ex. : coin détente, espaces verts, travail sur le climat scolaire)

1. OMS (2018) [Santé mentale : renforcer notre action](#)
2. Statistique Québec (2021) [La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure](#)
3. INESSS (2020) [COVID-19 et les moyens ou interventions mis en place pour limiter les conséquences négatives des mesures restrictives sur le développement et le bien-être des jeunes](#)
4. INSPQ (2021) [COVID-19 : Impacts de la pandémie sur le développement des enfants de 2 à 12 ans. Synthèse rapide des connaissances](#)
5. Généreux, M., Dallaire, J.S., Haichin, K. & Leflej, N. (2021). Enquête menée par l'Université de Sherbrooke sur la santé psychologique des 12 à 25 ans, Université de Sherbrooke
6. Image adaptée de Gouvernement du Québec. (2021). Mise en œuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes
7. Résultats Enquête COMPASS-Québec 2022, Région du Bas-Saint-Laurent
8. Résultats Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017, Région du Bas-Saint-Laurent



Faire bondir de 20 % la proportion de jeunes âgés de 12 à 17 ans actifs durant leurs loisirs ou leurs déplacements d'ici 2025

35 % des élèves du secondaire au BSL sont physiquement actifs pour leurs loisirs ou le transport durant l'année scolaire⁸
28 % des filles contre 41 % des garçons

Moins de 4 jeunes sur 10, âgés de 5 à 17 ans, atteignent la cible recommandée de 60 minutes d'activité physique par jour (Statistique Canada, 2019)

[Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréative au Québec 2022-27](#)

3 axes

L'ACCESSIBILITÉ
LA QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE
LA PROMOTION

Directives

Enfants de 1 à 4 ans : au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergétique. Les parents jouent un rôle essentiel afin de transmettre l'importance de bouger et d'être actif.

Pour une santé optimale, les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour. On parle d'une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil.

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. Pratiquée dans un contexte sécuritaire et offert par des intervenants qualifiés et compétents.



Initiatives d'ici pour faire bouger les jeunes

Offre d'activités physiques en parascolaire par le RSEQ
Corridors actifs et plans de mobilité durable
Aménagement des parcs et cours d'école ; Activités intergénérationnelles
L'accès aux équipements récréatifs et sportifs ; Grand Air Mitis
Attention! Enfants en mouvement ; Centrale de prêt d'équipements

Partenaires et leurs programmes à découvrir

Loisir et Sport Bas-Saint-Laurent
Réseau du sport étudiant du Québec -Division Est-du-Québec
Regroupement des services à la petite enfance de l'Est-du-Québec
Direction de santé publique du CISSS du Bas-Saint-Laurent

Le temps-écran | contrer la sédentarité et faire bouger les jeunes et leur famille

Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et l'impact de la santé des jeunes
Plan d'action interministériel en dépendance 2018-2028. Prévenir, réduire et traiter

4 % des élèves du secondaire ont rencontré les recommandations canadiennes selon lesquelles le temps d'écran à des fins récréatives doit se limiter à 2 heures ou moins par jour⁷

L'aspect « intention » est à considérer afin d'atténuer les risques associés au temps écran

- [Pause ton écran](#) est un site web offrant plusieurs outils pour améliorer les habitudes numériques
- [Avec nos enfants, pas d'écran](#) est une campagne conçue par COSMOSS La Matanie et COSMOSS Témiscouata
- [Infographie - L'activité physique : un levier incontournable pour la santé des jeunes](#)
- [Fiche - Parentalité et écrans pour la petite enfance](#)

**Le plein air, l'éducation par la nature et le jeu libre actif**

Depuis le début de la pandémie, les pratiques en plein air ont semblé connaître un développement, les milieux en plein air ayant été reconnus pour limiter les risques de transmission de la maladie (INSPQ, 2021).

[L'éducation en plein air gagne le soutien des villes et municipalités](#)

L'étude Visages régionaux (2019) révèle que la proximité de nature et la possibilité de pratiquer des activités de plein air sont une source de motivation pour 74 % des répondants de 18-40 ans désirant s'installer en région.

L'éducation par la nature a des effets bénéfiques sur les aspects fondamentaux du développement des enfants :

- Physique et moteur : l'enfant repousse davantage ses limites
- Social et affectif : il manifeste une meilleure confiance en lui
- Langagier : il a un discours narratif plus élaboré
- Cognitif : il fait preuve d'une plus grande créativité et acquiert de nouvelles connaissances sur le monde

[Consultez le plan régional de développement du plein air](#)

[À l'école, on bouge!](#) : Augmenter le temps de récréation, faire des pauses-actives, aménager cour d'école, acheter du matériel léger dans les cours

[Grandir en nature](#) est une initiative des partenaires COSMOSS Kamouraska

**Les adolescentes et le sport**

2 adolescentes sur 5 disent que la qualité des sports qui leur sont offerts a été un obstacle à leur participation
[La participation des filles dans le sport : le point sur la recherche \(Infographie 2020\)](#)

- [La Lancée](#) contribue à l'avancement des filles et des femmes dans le sport, le plein air et l'activité physique au Québec
- [Fillactive](#) est une activité parascolaire offerte dans les écoles secondaires, parce que 9 filles sur 10 ne sont pas suffisamment actives à l'adolescence. Plaisir, esprit d'équipe, épanouissement et engagement !

**Atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour chez plus de 50 % de la population d'ici 2025**

Une consommation suffisante de fruits et légumes est généralement associée à une alimentation de qualité

37 % des élèves du secondaire consomment au moins 5 portions de fruits et légumes par jour⁸

51 % déclarent avoir consommé tous les jours de la semaine des fruits⁷

35 % des filles essaient de perdre du poids⁷

Meilleur accès physique et économique aux aliments sains



Développement des compétences clés chez les jeunes et les familles

Comment ?

Agir sur des déterminants collectifs liés à l'alimentation, et ce, en arrimage avec les autres partenaires de concertation existantes

- [Améliorer la littératie alimentaire des jeunes](#)
- Contribuer à diminuer la préoccupation à l'égard du poids
- Se fixer une cible et améliorer les pratiques pour une alimentation institutionnelle durable – CPE, écoles primaires et secondaires, centre de formation des adultes, Cégep et autre

[Cadre de référence de la Fondation OLO, 1000 jours pour savourer la vie](#)

[Plateforme en éducation alimentaire : La marmite éducative](#)

[Cadre de référence Gazelle et Potiron](#) et l'outil [L'alimentation responsable dans les services de garde éducatifs à l'enfance](#)

[L'organisme Équilibre](#)

Politique gouvernementale de prévention en santé 2022-2025

[Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois - Pour une alimentation locale dans les institutions publiques](#)

[Politique cadre – Pour un virage santé à l'école](#)



La famille est la principale référence pour les choix alimentaires des enfants et des jeunes jusqu'à au moins 14 ans

Les adultes de référence entourant les enfants, jeunes et familles servent de modèles et permettent le développement de compétences en alimentation

Quelques constats issus de l'EQSJS 2016-2017

Pour les jeunes, il est difficile d'atteindre les recommandations en fruits et légumes (FL)

- Les jeunes dépendent des choix des parents pour l'alimentation à la maison
- La consommation de FL est significativement plus faible au BSL chez les jeunes en cas de :
 - Soutien social familial perçu comme étant faible
 - Faible engagement du jeune dans la famille
 - Plus le niveau secondaire avance
 - Si l'élève perçoit sa situation financière comme « moins à l'aise »
- La consommation de FL est significativement plus faible au Qc chez les jeunes :
 - Dont les parents ont atteint un plus faible niveau de scolarité
 - Ménages monoparentaux ou reconstitués

[Le Panier à provisions nutritif et économique 2022 - par le Dispensaire diététique de Montréal](#)

Nos initiatives à succès et à poursuivre

Les Petits Ambassadeurs

Club des petits déjeuners

AgrÉcoles

Ateliers 5 Épices

Cuisi-mots de la Fondation pour l'alphabétisation

Formation d'intervenants avec Équilibre

Autres initiatives inspirantes

Comptoir de ventes de mets préparés à prix modiques dans quelques Cégep

Plan d'action pour une saine alimentation au Collège Montmorency (agriculture urbaine, La Boît'Appétit)

Programme Cuisine ton avenir, destiné aux jeunes de la DPJ

[Consulter la communauté 100⁹](#)