



Portrait de l'activité physique et de l'alimentation des jeunes de la région de l'Outaouais

Collecte de données auprès des jeunes

Activité physique

Alimentation

Estime de soi et réussite scolaire

Rapport Enquête EN FORME – Outaouais 2018 pour votre région

**Comité régional des partenaires de
l'Enquête EN FORME – Outaouais**

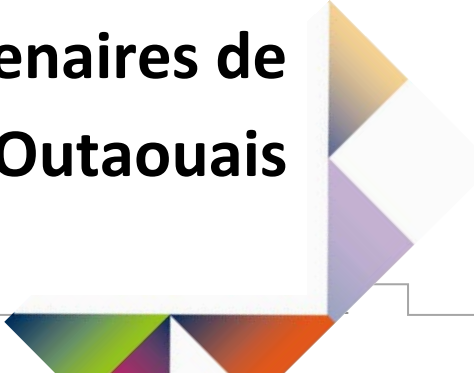




TABLE DES MATIÈRES

Table des matières	i
Introduction	iii
Méthodologie.....	iv
Participation.....	iv
Glossaire.....	v
Mode de vie physiquement actif	1
Les jeunes respectent-ils les recommandations en matière d'activité physique?	1
Les jeunes jouent-ils dehors?.....	2
De quelle manière les jeunes se rendent-ils à l'école?	3
Modes de transport	3
Obstacles au transport actif.....	4
Proximité de l'école par rapport au domicile des jeunes	4
Déplacements actifs dans le quartier	4
Combien de temps les jeunes passent-ils devant un écran?	5
Comment les jeunes perçoivent-ils leurs habiletés sportives?.....	6
Ce que les jeunes nous disent au sujet de leur pratique d'activités.....	7
Quelles sont les activités préférées des jeunes?	7
Où les jeunes apprécient-ils bouger?.....	8
À quels moments, les jeunes apprécient-ils bouger?	8
Qu'est-ce que les jeunes apprécient lorsqu'ils sont actifs?	9
Qu'est-ce qui motive les jeunes à être actifs?	10
Qu'est-ce qui empêche les jeunes de pratiquer des activités physiques?	10
Quelle importance les familles des jeunes accordent-elles à la pratique d'activités physiques?	11
Quelle importance l'école accorde-t-elle à la pratique d'activités physiques chez les jeunes?.....	12
Les habitudes et les comportements alimentaires des jeunes.....	13
Les jeunes consomment-ils le nombre de fruits et de légumes recommandé?	13
Qu'est-ce qui empêche les jeunes de consommer des fruits et des légumes?	14
Les jeunes consomment-ils suffisamment d'eau?	16
Les jeunes consomment-ils des boissons sucrées et énergisantes?.....	17



Les jeunes sautent-ils des repas (déjeuner, dîner ou souper) au cours d'une semaine d'école (du lundi au vendredi)?	18
Pourquoi les jeunes ne déjeunent-ils pas avant d'aller à l'école?	19
Les jeunes consomment-ils de la nourriture dans des chaînes de restauration rapide?	20
Restaurant (tout type confondu)	20
Restaurant rapide	20
Les jeunes consomment-ils de la malbouffe?	21
Pourquoi les jeunes consomment-ils de la malbouffe?	22
Les jeunes prennent-ils leur repas avec au moins un adulte de la famille?	23
Les jeunes prennent-ils leurs repas devant un écran?	24
Les jeunes trouvent-ils que leur école accorde de l'importance à la saine alimentation?	25
L'estime de soi et la réussite scolaire chez les jeunes	26
Les jeunes sont-ils satisfaits de leur image corporelle?	26
Les jeunes essaient-ils de modifier leur poids?	27
Les raisons pour lesquelles les jeunes aimeraient perdre ou prendre du poids	27
Comment les jeunes comptent-ils s'y prendre pour modifier leur poids?	28
Les jeunes ont-ils une faible estime d'eux-mêmes?	28
Les jeunes croient-ils en leur réussite scolaire?	29
Les jeunes se sentent-ils attachés à leur école?	30
Les jeunes aiment-ils aller à l'école?	30
Les jeunes ont-ils déjà envisagé abandonner l'école ou ont-ils l'intention de le faire?	31
Les jeunes travaillent-ils en dehors de l'école?	32
Les jeunes pensent-ils qu'il pourrait se trouver un bon emploi s'ils abandonnaient l'école?	32
Références	33



INTRODUCTION

L'Enquête ENFORME – Outaouais 2018 fait suite à une vaste opération visant à évaluer l'état de la situation à l'égard de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif, de l'estime de soi et de la persévérance scolaire des jeunes de la région. Réalisé pour la première fois en 2015 sur l'ensemble de la région de l'Outaouais, cet exercice d'envergure est mené par un comité de partenaires constitué des institutions et des organismes suivants : les commissions scolaires au Cœur-des-Vallées, des Draveurs, des Hauts-Bois de l'Outaouais, des Portages-de-l'Outaouais et Western Québec ainsi que la Ville de Gatineau, la Concertation pour de saines habitudes de vie en Outaouais, le Centre intégré de santé de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais, le Centre de ressources Connexions Resource Centre et Québec en Forme.

Soucieux d'obtenir un portrait exhaustif et de qualité, les partenaires de la région ont convenu de collaborer avec le Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel (le centre Propel) de l'Université de Waterloo qui offre un service clé en main aux communautés afin de permettre d'obtenir de tels portraits.

Lors de sa réalisation initiale en 2015, l'Enquête EN FORME a pu recueillir des données relativement aux habitudes de vie des jeunes et aux milieux dans lesquels ils grandissent, et ce, à l'échelle des commissions scolaires et des écoles publiques ainsi que des différents territoires de l'Outaouais. Forts de cette mobilisation régionale, les partenaires ont décidé de refaire l'exercice en 2018 afin de fournir des données à jour de même que, en continuité avec les résultats de 2015, de poser un deuxième jalon qui contribuera à dresser des tendances sur les différents thèmes traités.

Le présent rapport fait état des données recueillies auprès de 20867 jeunes de 101 écoles de votre région. Plus particulièrement, ce portrait a pour objectif de permettre à votre région de :

- contribuer à établir les tendances en matière de saines habitudes de vie et de persévérance scolaire;
- planifier des mesures liées aux problèmes soulevés;
- coordonner les efforts avec les autres acteurs (tables de concertation, municipalités, organismes jeunesse, organismes locaux de santé, etc.).

Pour toute information supplémentaire et pour donner suite à ces résultats, n'hésitez pas à contacter la direction générale de votre commission scolaire ainsi que la direction de santé publique de CISSS de l'Outaouais. Le soutien-conseil de ces derniers, combiné à l'utilisation des catalogues des pistes d'action (proposant des programmes, projets et outils répondant aux problèmes soulevés), sauront vous appuyer dans vos démarches.



MÉTHODOLOGIE

Issue d'une collaboration entre les partenaires de la région de l'Outaouais, Québec en Forme et le Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel de l'Université de Waterloo, la collecte de données a été mise en œuvre à l'hiver 2018 afin de permettre aux instances scolaires d'évaluer certaines situations. La démarche visait les jeunes du 3^e cycle du primaire (5^e et 6^e années) ainsi que ceux du secondaire de l'ensemble des écoles publiques de l'Outaouais.

Le contenu du questionnaire de l'Enquête EN FORME a été initialement élaboré par l'équipe de l'évaluation de Québec en Forme lors de son enquête à l'échelle du Québec en 2010 et 2011. La majorité des questions avaient déjà été validées dans des enquêtes antérieures. La version 2018 du questionnaire a été bonifiée par le comité régional des partenaires de l'Enquête EN FORME Outaouais. Le choix des questions s'est fait de façon à ce que le questionnaire puisse se comparer, lorsque possible, à d'autres enquêtes d'envergure ainsi qu'aux résultats obtenus en 2015 pour la région de l'Outaouais.

Bien que la collecte des données ait été effectuée dans des conditions visant à assurer la bonne compréhension des questions et la confidentialité des réponses, les jeunes interrogés ont pu être influencés par la désirabilité sociale de certaines réponses ou par la difficulté de se souvenir de certains comportements ou de les situer dans le temps. De plus, il importe de souligner l'effet des saisons notamment sur la pratique de l'activité physique alors que l'hiver est caractérisé par une fréquence de pratique inférieure à la moyenne annuelle^{1,2} ainsi que, chez les adolescents, de 10 à 12 % inférieure par rapport à l'automne et au printemps³.

Nota :

- L'astérisque (*) indique que les données NE PEUVENT PAS être signalées à cause de leur nombre peu élevé.
- Dans certains cas, les résultats dans les colonnes et les rangées des tableaux et des graphiques peuvent ne pas donner un total de 100 %, en raison d'arrondissement.

Participation

La participation de **7528** élèves de **78** écoles du primaire et de **13339** élèves de **23** écoles du secondaire a permis d'évaluer l'état de la situation à la **Région de l'Outaouais**. Le tableau suivant présente la répartition des répondants selon le niveau scolaire et le sexe. Il se peut que les totaux de ce tableau ne correspondent pas aux chiffres susmentionnés étant donné que certains répondants n'avaient pas indiqué leur niveau scolaire ou leur sexe lors de la passation du questionnaire.

Sexe	Niveau scolaire						
	5 ^e année	6 ^e année	Sec. I	Sec. II	Sec. III	Sec. IV	Sec. V
Garçons	1852	1777	1574	1423	1322	1170	927
Filles	1871	1754	1507	1403	1275	1098	936



GLOSSAIRE

Activité physique : l'indicateur utilisé pour le niveau d'activité physique est déterminé à partir de deux questions portant sur les activités physiques à intensité moyenne et les activités physiques à intensité élevée. Les définitions utilisées pour ces deux composantes sont les suivantes :

- « Les activités physiques d'intensité élevée comprennent la course, les sports d'équipes, la danse rapide, le saut à la corde et n'importe quelles autres activités physiques qui augmentent le rythme cardiaque, qui engendrent une respiration accélérée et qui font transpirer. »
- « Les activités physiques d'intensité moyenne comprennent des activités moins intenses telles que la marche, la bicyclette et la natation comme loisir. »

Boissons sucrées : l'indicateur utilisé pour les boissons sucrées regroupe les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, le chocolat chaud ou frappuccino, les slush ou barbotines et les laits frappés. Cet indicateur exclut les boissons énergisantes ainsi que les jus purs à 100 %.

Fruits et légumes : l'indicateur utilisé pour la consommation de fruits et de légumes est déterminé à partir de deux questions portant sur la consommation de fruits et de légumes la veille. Les jus ont été exclus de cette catégorie. Les définitions utilisées pour les fruits et les légumes sont les suivants :

- « Fruits, sans y inclure les jus (ex. : fruits frais, secs, en conserve ou congelés) »
- « Légumes (légumes crus ou cuits, sauf les pommes de terre) »



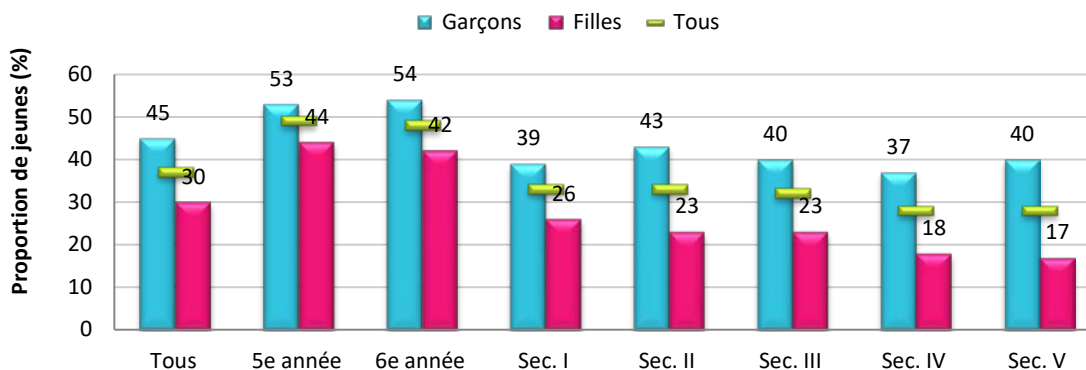
MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Les jeunes respectent-ils les recommandations en matière d'activité physique?

On a demandé aux jeunes d'indiquer le nombre de minutes et d'heures d'activité physique à intensité moyenne et élevée qu'ils ont pratiqué au cours de chacun des sept derniers jours. Selon les réponses obtenues des écoles de votre région, **seulement 37 % des jeunes (45 % garçons et 30 % filles) respectent le niveau d'activité physique recommandé pour assurer une croissance et un développement optimal**, soit une accumulation d'au moins 60 minutes chaque jour de la semaine. Nous observons aussi une baisse marquée lors du passage du primaire au secondaire chez les jeunes qui respectent le niveau d'activité recommandé. Enfin, il importe de souligner que l'écart observé entre les garçons et les filles s'agrandit entre la 5^e année du primaire et le secondaire V.

Les données de l'Enquête EN FORME Outaouais 2015, indiquent pour leur part que 50 % des garçons et 30 % des filles de votre région respectaient le niveau d'activité physique recommandé. Au plan provincial (2010), les garçons sont plus actifs que les filles⁴ : 44 % des garçons et 27 % des filles.

Proportion de jeunes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique, soit 60 minutes par jour d'intensité moyenne à élevée, selon le sexe et le niveau scolaire, 2018



NOTA : Lors de la validation des questions, les jeunes ont eu tendance à surestimer le temps qu'ils passent à faire de l'activité physique. Bien que non quantifiable, il est donc possible que la prévalence de jeunes qui ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique soit sous-estimée.

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes indiquent que « Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires ainsi que dormir suffisamment chaque jour. »

*Plus précisément pour l'activité physique, il est recommandé de favoriser « L'accumulation d'au moins 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité moyenne à élevée comprenant une variété d'activités aérobies. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins trois jours par semaine ».*⁵

*Au Québec, le comité scientifique de Kino-Québec recommande quant à lui que « les jeunes fassent le plus d'activités physiques possible ».*¹⁰



Les jeunes jouent-ils dehors?

Nous avons demandé aux jeunes de votre région combien de temps ils passent dehors à jouer, à faire de l'activité physique ou à se déplacer (en distinguant la semaine d'école de la fin de semaine). Les résultats sont présentés dans le tableau ci-dessous.

Les jeunes passent en moyenne **131 minutes par jour à l'extérieur** (**145 minutes chez les garçons et 117 minutes chez les filles**). Les données selon le niveau scolaire font état de **160 minutes par jour chez les**



jeunes du primaire et 114 minutes chez les jeunes du secondaire. Comparativement à la semaine (lundi au

vendredi) où les jeunes passent en moyenne 141 minutes dehors par jour, ce temps passé à l'extérieur se situe à 98 minutes la fin de semaine.

En tout, **10 % des jeunes** (3 % au primaire et 15 % au secondaire) affirment passer **moins de trente minutes dehors par jour.**

NOMBRE DE MINUTES EN MOYENNE PASSÉ À L'EXTÉRIEUR PAR JOUR, SELON LE SEXE ET LE NIVEAU SCOLAIRE, 2018	TOUS	GARÇONS	FILLES
Tous	131	145	117
5 ^e année	162	170	153
6 ^e année	160	168	151
Secondaire I	121	135	107
Secondaire II	118	136	99
Secondaire III	115	134	95
Secondaire IV	106	125	85
Secondaire V	103	122	84

Le temps passé dehors est étroitement associé à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif, notamment en contribuant à l'atteinte des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes (activité physique d'intensité moyenne à élevée).⁶⁷ De plus, certaines études ajoutent que le jeu libre à l'extérieur contribue au développement cognitif, émotionnel et social des jeunes. Des liens existeraient même entre le temps passé à l'extérieur et la prévention de la myopie ainsi que la réduction des symptômes du trouble déficitaire de l'attention.⁸ Selon l'Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur, il est recommandé de « Profiter de toutes les occasions d'aller dehors pour apprendre, socialiser et faire de l'activité physique, et ce, dans une variété de conditions météorologiques – incluant la pluie et la neige ».⁹



De quelle manière les jeunes se rendent-ils à l'école?

Modes de transport

Nous avons demandé aux jeunes d'identifier de quelle(s) façon(s) ils se rendent habituellement à l'école pour la période comprenant l'automne et le printemps ainsi que celle liée spécifiquement à l'hiver.

Le tableau ci-dessous montre qu'au sein de votre région, 27 % de jeunes (30 % des garçons et 25 % des filles) se rendent, à l'automne et au printemps, « Souvent, toujours » à l'école de façon active (marche, vélo, planche à roulettes, etc.). Durant l'hiver, ces proportions sont de 20 % pour les jeunes (22 % garçons et 18 % filles).

Pour ce qui est de l'autobus, 57 % des jeunes (54 % des garçons et 60 % des filles) l'utilisent « Souvent, toujours » à l'automne et au printemps alors que ce pourcentage est de 60 % (58 % des garçons et 61 % des filles) en hiver.

En contrepartie, 21 % des jeunes (21 % des garçons et 20 % des filles) affirment opter « Souvent, toujours » pour l'automobile ou scooter, mobylette et moto (passager ou conducteur) pour la période de l'automne et celle du printemps alors que ce pourcentage passe à 24 % (24 % des garçons et 23 % des filles) durant l'hiver.

MODES DE TRANSPORT (SOUVENT OU TOUJOURS)	AUTOMNE ET PRINTEMPS	HIVER
Transport actif (total)**	27 %	20 %
À pied	23 %	20 %
À bicyclette	6 %	1 %
D'une autre façon active (planche à roulettes, patins à roues alignées, trottinette, etc.)	3 %	1 %
En autobus (autobus scolaire, de la ville, berlines, transport adapté)	55 %	74 %
D'une autre façon motorisée (total)**	21 %	24 %
En automobile	19 %	24 %
À mobylette, scooter ou moto	3 %	-

** Il n'est pas possible d'additionner les pourcentages sous-jacents puisque les répondants pouvaient choisir plusieurs options de réponse.

Note

Bien que différents des questions sur les modes de transport utilisées en 2018, les résultats de 2015 montrent qu'au sein de votre région, 19 % des jeunes se rendent à l'école de façon active, 61 % de façon inactive et 20 % de façon active et inactive.



Obstacles au transport actif

Nous avons demandé aux jeunes de votre région d'indiquer les raisons qui les empêchent de se rendre à l'école de façon active (marche, bicyclette, planche à roulettes). Le tableau ci-dessous montre les principaux obstacles aux modes de transport actif pour l'ensemble des jeunes et selon ceux du primaire et ceux du secondaire.

OBSTACLES AU TRANSPORT ACTIF	Tous	PRIMAIRE	SECONDAIRE
Je me rends toujours à l'école de façon active	19 %	29 %	14 %
Je prends l'autobus	53 %	38 %	61 %
J'ai peur de me faire voler ma bicyclette	5 %	5 %	4 %
En hiver, il fait trop froid	39 %	33 %	42 %
En hiver, il y a trop de neige sur les trottoirs	29 %	24 %	32 %
Il y a trop de circulation automobile (trafic)	9 %	10 %	9 %
J'ai peur de faire le trajet tout seul (ex. intimidation)	5 %	6 %	4 %
J'habite trop loin de l'école	51 %	38 %	59 %
Je n'ai pas d'ami pour faire le trajet	8 %	9 %	8 %
Je n'aime pas marcher, prendre ma bicyclette, etc.	6 %	4 %	7 %
Mes parents trouvent que c'est trop dangereux	15 %	20 %	11 %
Mes parents trouvent que je suis trop jeune	8 %	12 %	5 %
Autre raison	17 %	21 %	15 %

Proximité de l'école par rapport au domicile des jeunes

On a demandé aux jeunes si leur école était localisée assez proche de chez eux pour qu'ils puissent y aller à pied (20 minutes pour le primaire et 30 minutes pour le secondaire). Parmi les jeunes de votre région, 37 % (34 % en 2015) ont répondu « oui » et 8 % (8 %, 2015) ont répondu « oui et non » (ex : mon école est assez proche de chez mon père, mais pas de chez ma mère). **Lorsque les élèves habitent assez près de l'école pour se déplacer à pied (9119 élèves), 46 % d'entre eux n'utilisent pas exclusivement le transport actif pour se rendre à l'école. Ce pourcentage représente donc un potentiel de changement pour augmenter la pratique d'activités physiques chez les jeunes.**

Déplacements actifs dans le quartier

On a aussi demandé aux jeunes s'ils se déplaçaient de façon active dans leur quartier et 57 % (59 % en 2015) des jeunes ont répondu le faire « souvent » ou « très souvent ».

En plus d'augmenter l'activité physique quotidienne, le transport actif favorise l'autonomie et la socialisation, deux éléments qui contribuent également à la réussite éducative¹⁰.



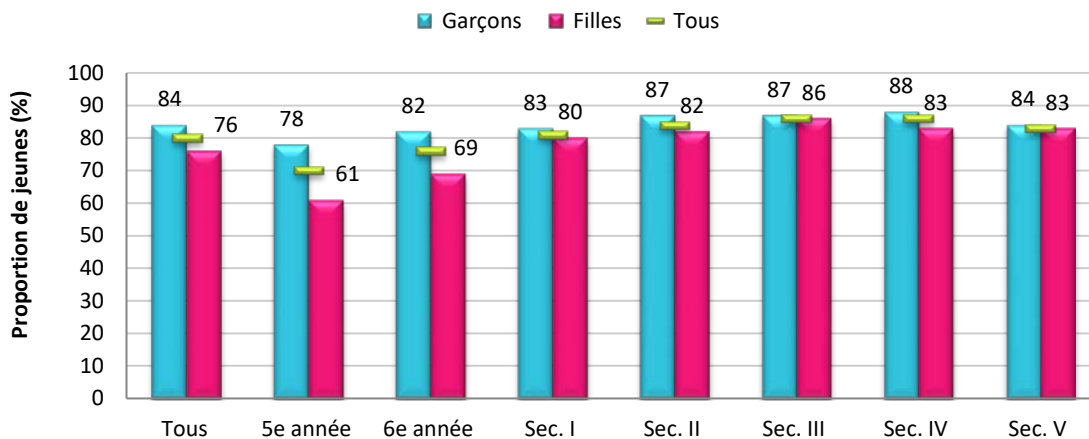
Combien de temps les jeunes passent-ils devant un écran?

Nous avons demandé aux jeunes d'indiquer le nombre d'heures par jour qu'ils passaient à jouer à des jeux vidéo, à jouer ou naviguer sur internet (ex. tablette, ordinateur, etc.) ou sur les médias sociaux (ex. Facebook, Instagram, etc.) ainsi qu'à regarder la télévision ou des films. Le temps d'écran est souvent incompatible avec un choix d'activités de loisirs saines et actives. **Au sein de votre région, 84 % des garçons (75 % en 2015) et 76 % des filles (66 %, 2015) affirment qu'ils passent habituellement plus de deux heures par jour devant un écran.**



En général, le temps passé devant un écran semble plus élevé chez les garçons que chez les filles et ce sont les jeux vidéo qui semblent expliquer cet écart¹¹. Au sein de votre région, 61 % des garçons et 49 % des filles affirment jouer à des jeux vidéo ou à jouer ou naviguer sur internet plus de deux heures par jour. En 2015, 48 % des garçons et 34 % des filles affirmaient passer plus de deux heures par jour à ces activités. Au plan provincial, ces données sont respectivement de 65 % chez les garçons et 38 % chez les filles⁴.

Proportion de jeunes qui passent plus de deux heures par jour devant un écran, selon le sexe et le niveau scolaire, 2018



NOTA : Le temps d'écran correspond au temps passé à jouer à des jeux vidéo, à jouer ou à naviguer sur internet ainsi qu'à regarder la télévision ou des films.

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes indiquent que « Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires ainsi que dormir suffisamment chaque jour. ».

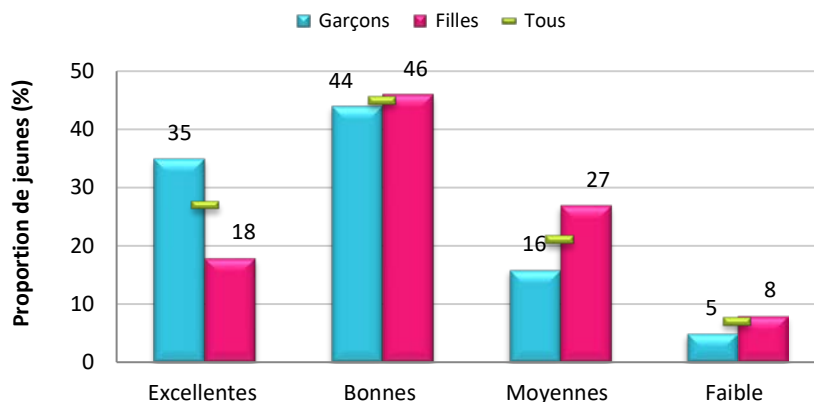
En ce qui a trait au comportement sédentaire, il est indiqué de limiter à « Un maximum de deux heures par jour de temps de loisir devant un écran » en plus de limiter les périodes prolongées en position assise. ⁵



Comment les jeunes perçoivent-ils leurs habiletés sportives?

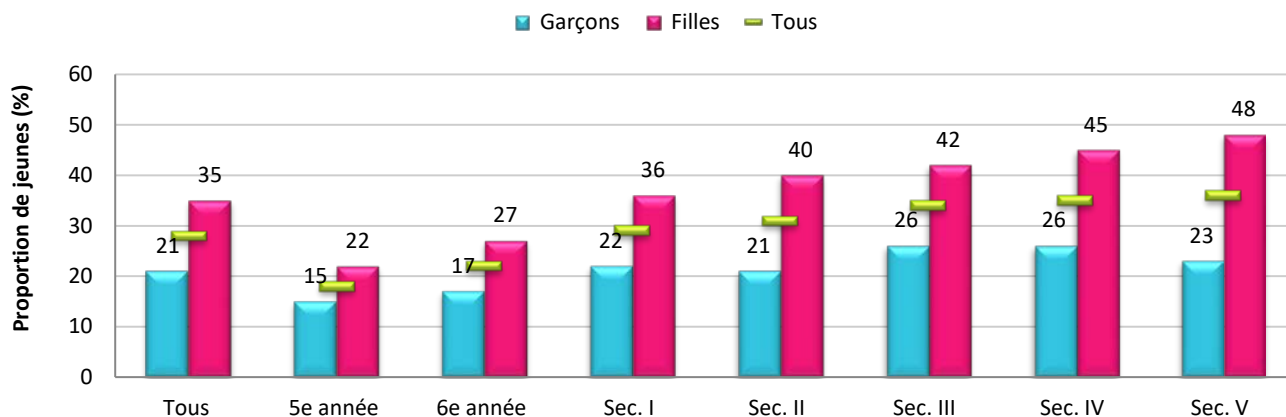
On a demandé aux jeunes quelles perceptions ils avaient d'eux-mêmes dans les sports par rapport aux personnes de leur âge. Une proportion importante des jeunes de votre région perçoivent leurs habiletés sportives comme étant « moyennes » ou « faibles » (28 % en 2018 comparativement à 27 % en 2015).

Habiletés sportives perçues par les jeunes, selon leur sexe, 2018



Il importe de souligner également la différence marquée entre les garçons (21 %) et les filles (35 %) qui perçoivent leurs habiletés sportives comme étant « moyennes » ou « faibles » (graphique ci-haut). Cette différence s'accroît lorsque l'on porte un regard en fonction du niveau scolaire des jeunes (graphique ci-après).

Proportion de jeunes qui perçoivent leurs habiletés sportives comme « moyennes » ou « faibles », selon le sexe et le niveau scolaire, 2018



Les spécialistes du développement de l'enfant reconnaissent aujourd'hui l'importance de prioriser l'acquisition des habiletés motrices ainsi que la pratique régulière et quotidienne d'activités physiques chez l'enfant. Dès l'enfance, la présence d'habiletés motrices est associée à la pratique d'activités physiques. Selon plusieurs études, les habiletés motrices démontrées durant cette période représentent un « prédicteur » d'un mode de vie physiquement actif. Les habiletés motrices constituent les assises de l'apprentissage des habiletés sportives et des mouvements complexes. Elles se développent principalement avant l'âge de 12-13 ans en fonction de la maturité de l'enfant et de l'âge où il atteint la puberté. Après la période pubère, les gains sont plutôt modestes. De façon plus précise, la période de 2 à 9 ans est identifiée comme période critique ou charnière.¹²



Ce que les jeunes nous disent au sujet de leur pratique d'activités

Quelles sont les activités préférées des jeunes?

On a demandé aux jeunes quelles étaient les activités qu'ils préféraient : individuelles ou collectives, unisexes ou mixtes, compétitives ou non compétitives, extérieures ou intérieures et organisées ou libres. **Selon les résultats obtenus de votre région, les jeunes ont tendance à préférer les activités collectives (42 %), mixtes (33 %), compétitives (43 %), extérieures (26 %), et organisées (31 %)**, mais il y a de tels écarts que les écoles ne peuvent offrir uniquement ces types d'activités et répondre tout de même aux besoins exprimés.

Si l'on regarde les préférences en fonction du sexe (tableau ci-après), on note que certaines différences entre les garçons et les filles. Ces particularités propres à chacun viennent souligner l'importance de prévoir et d'adapter les activités offertes en fonction des valeurs, des attitudes et des aspirations des garçons comme celles des filles.

ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES DES JEUNES	Tous	GARÇONS	FILLES
Activités individuelles	16 %	15 %	17 %
Activités collectives	42 %	45 %	39 %
Aucune préférence	42 %	40 %	44 %
Activités unisexes	17 %	16 %	17 %
Activités mixtes	33 %	33 %	33 %
Aucune préférence	50 %	51 %	49 %
Activités compétitives	43 %	50 %	36 %
Activités non compétitives	25 %	20 %	30 %
Aucune préférence	32 %	30 %	34 %
Activités extérieures	26 %	29 %	23 %
Activités intérieures	22 %	20 %	24 %
Aucune préférence	52 %	51 %	54 %
Activités organisées	31 %	32 %	29 %
Activités libres	27 %	27 %	26 %
Aucune préférence	43 %	41 %	45 %



Où les jeunes apprécient-ils bouger?

Nous avons demandé aux jeunes de votre région d'indiquer les endroits où ils apprécient (« J'aime beaucoup ») faire du sport ou de l'activité physique. Le tableau ci-dessous illustre, selon le niveau scolaire, les réponses obtenues à cette question.

LIEUX OÙ LES JEUNES APPRÉCIENT (« J'AIME BEAUCOUP ») FAIRE DU SPORT OU DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	TOUS	PRIMAIRE	SECONDAIRE
Chez toi, à l'intérieur	24 %	30 %	20 %
Chez toi, dans la cour	34 %	49 %	25 %
Dans les rues de ton quartier	30 %	38 %	25 %
À l'école (primaire : dans la cour d'école ou dans le gymnase; secondaire : terrain extérieur, gymnase, palestre, salle d'entraînement, etc.)	48 %	66 %	39 %
Les parcs municipaux (structure de jeux, parc de planches à roulettes, terrain de basketball, piscine municipale extérieure, patinoire extérieure, etc.)	41 %	55 %	33 %
Les installations sportives (aréna, centre sportif, palestre, studio de danse, piscine intérieure, etc.)	61 %	69 %	57 %
En plein air (en nature, centre de ski alpin et de planche à neige, piste cyclable, sentier de marche, de ski de fond, de raquette, de vélo de montagne, etc.)	62 %	68 %	58 %

À quels moments, les jeunes apprécient-ils bouger?

Nous avons également demandé aux jeunes d'indiquer les moments où ils apprécient (« J'aime beaucoup ») faire du sport ou de l'activité physique. Les résultats sont présentés, selon le niveau scolaire, dans le tableau ci-dessous.

MOMENTS OÙ LES JEUNES APPRÉCIENT (« J'AIME BEAUCOUP ») FAIRE DU SPORT OU DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE	TOUS	PRIMAIRE	SECONDAIRE
En semaine, pendant les cours d'éducation physique et à la santé	53 %	69 %	44 %
En semaine, durant les récréations (primaire seulement)	52 %	52 %	-
En semaine, pendant l'heure du dîner	28 %	46 %	17 %
En semaine, après l'école (avant le souper)	47 %	51 %	44 %
En semaine, après le souper	33 %	34 %	33 %
La fin de semaine, le matin	32 %	40 %	27 %
La fin de semaine, l'après-midi	57 %	67 %	51 %
La fin de semaine, le soir	41 %	44 %	40 %



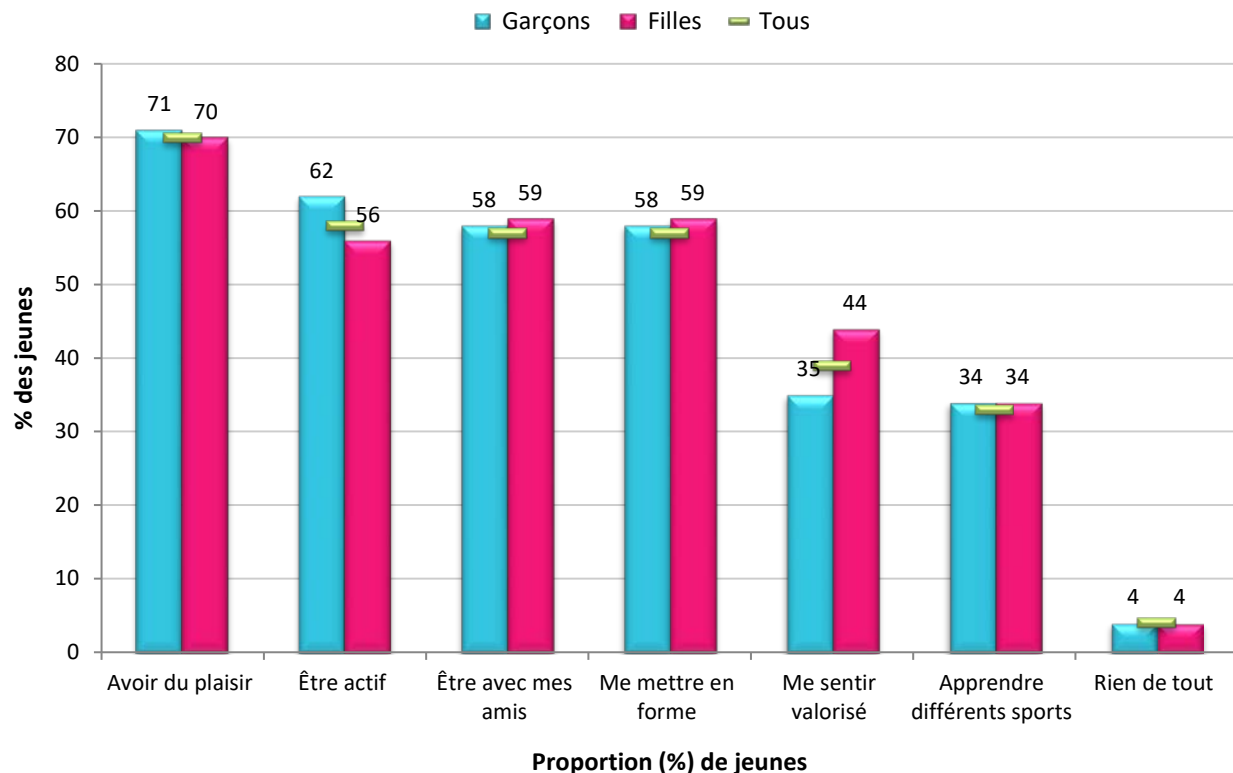
Qu'est-ce que les jeunes apprécient lorsqu'ils sont actifs?



On a questionné les jeunes afin de savoir ce qu'ils aiment lorsqu'ils font de l'activité physique. Le graphique ci-dessous montre qu'« avoir du plaisir » apparaît en tête de liste de ce que la majorité des jeunes (2018, 70 % et 2015, 69 %) aiment lorsqu'ils font de l'activité physique.

Lorsqu'on regarde les données régionales et celles des commissions scolaires selon le sexe des répondants, on observe généralement des différences pour ce qui est des garçons et des filles qui déclarent aimer « être avec mes amis », « être actif » ou « me sentir valorisé ».

Ce que les jeunes aiment lorsqu'ils font de l'activité physique, selon le sexe, 2018



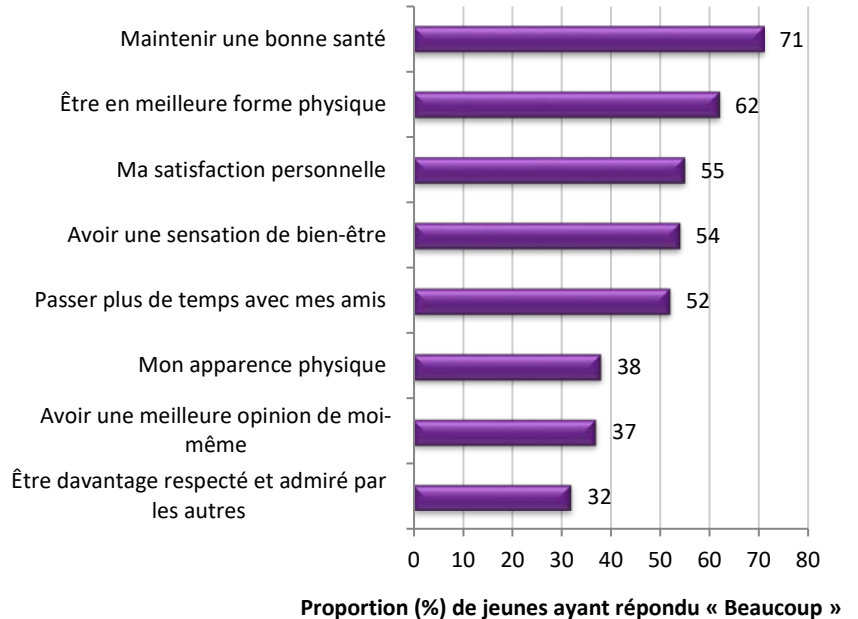


Qu'est-ce qui motive les jeunes à être actifs?

Nous avons demandé aux jeunes de votre région ce qui les motivait à être actifs. Le graphique ci-contre illustre, par ordre d'importance, les réponses obtenues à cette question.



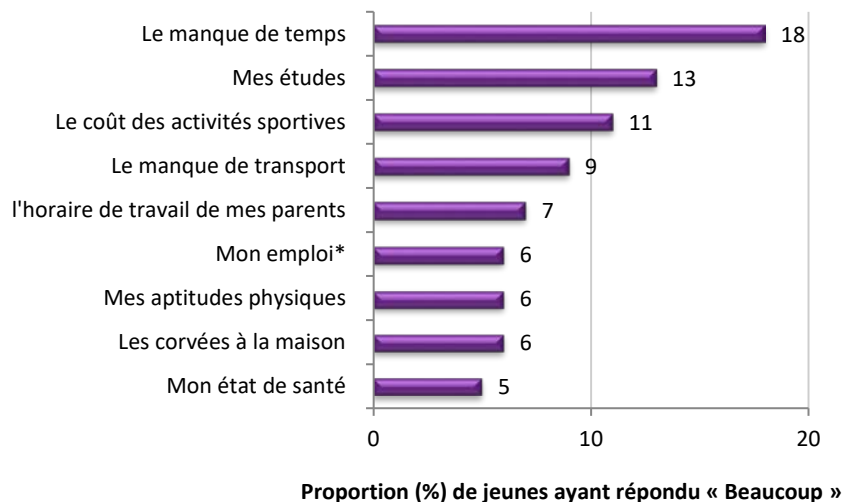
Ce qui motive beaucoup les jeunes à faire de l'activité physique, 2018



Qu'est-ce qui empêche les jeunes de pratiquer des activités physiques?

On a également demandé aux jeunes ce qui les empêchait de pratiquer des activités physiques. Le graphique ci-contre illustre les réponses à cette question.

Ce qui nuit à la pratique d'activités physiques des jeunes, 2018



NOTA : Cette option était seulement posée aux jeunes au secondaire.



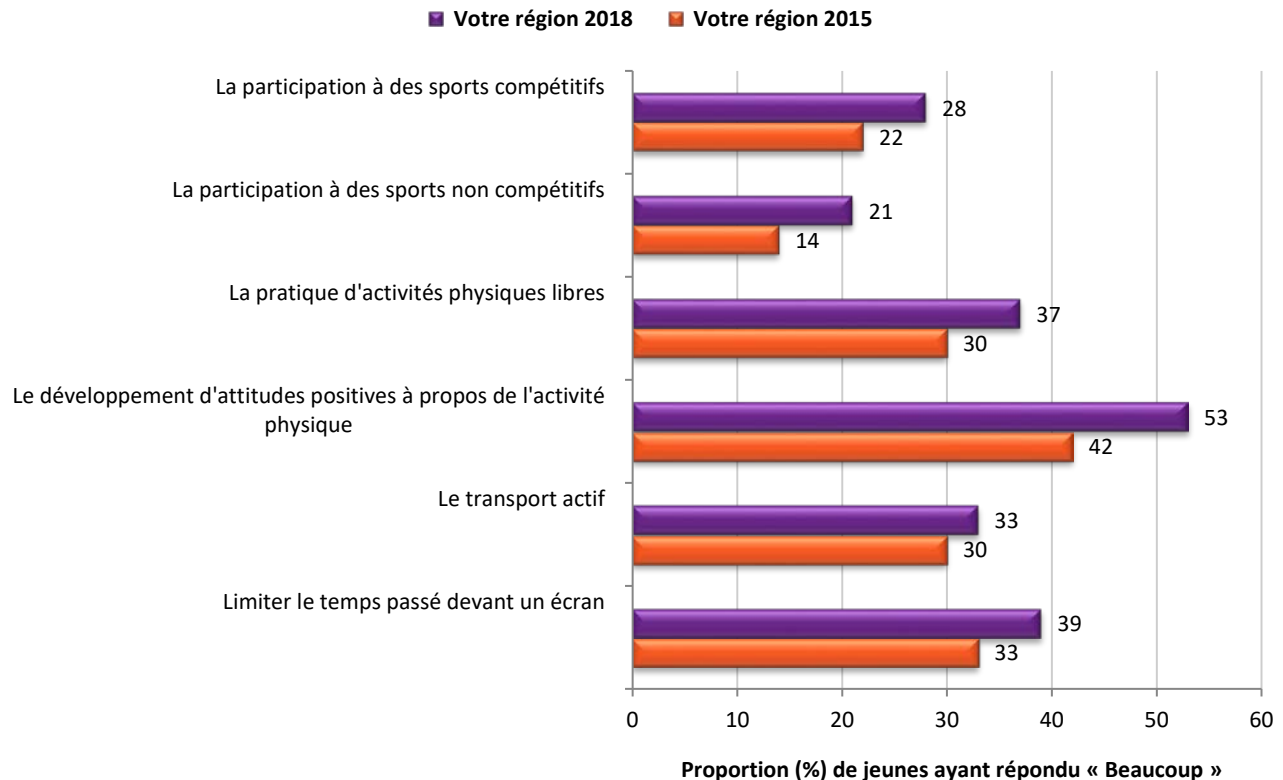
Quelle importance les familles des jeunes accordent-elles à la pratique d'activités physiques?

Au sein de votre région, 79 % des jeunes rapportent que leurs parents les encourageaient ou les encourageaient fortement à pratiquer des activités physiques. Les résultats montrent également qu'il y a davantage de familles qui accordent beaucoup d'importance au développement d'attitudes positives à l'égard de l'activité physique (53 %) et de la pratique d'activités physiques libres (37 %), plutôt qu'à la pratique de sports compétitifs (28 %) ou non (21 %) ainsi qu'au transport actif (33 %). Notons que 39 % des jeunes mentionnent que leur famille accorde beaucoup d'importance à la restriction du temps passé devant un écran.



L'approbation que les jeunes perçoivent de leur entourage immédiat détermine fortement leur intention d'être actifs ainsi que leur pratique d'activités physiques. Par conséquent, les camarades et les membres de la famille peuvent exercer une influence directe sur les comportements des jeunes (pression des camarades) ou encore indirecte (modèles).¹⁰

Importance de l'activité physique pour la famille





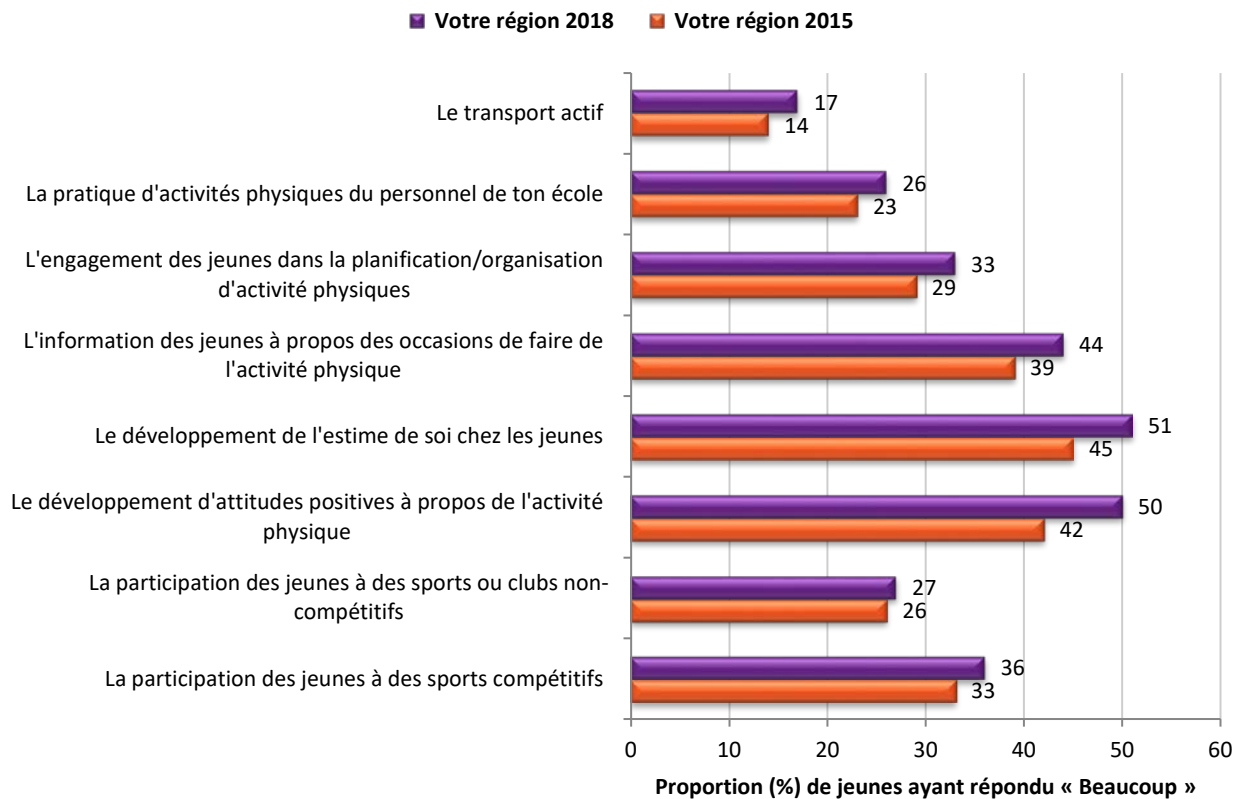
Quelle importance l'école accorde-t-elle à la pratique d'activités physiques chez les jeunes?

On a demandé aux jeunes du niveau secondaire quelle importance l'école accordait à la pratique d'activités physiques chez les jeunes. Les résultats montrent que selon 50 % des jeunes, l'école accorde beaucoup d'importance au développement d'attitudes positives à l'égard de l'activité physique. Les jeunes sont encore plus nombreux à trouver que l'école accorde beaucoup d'importance aux activités compétitives (36 %) plutôt qu'aux activités non compétitives (27 %). De plus, seulement 17 % d'entre eux pensent que le transport actif est valorisé par l'école.



Beaucoup des jeunes (33 %) rapportent que cette dernière accorde beaucoup d'importance à la participation des jeunes à la planification et à l'organisation d'activités physiques. Enfin, 44 % des jeunes estiment que l'école accorde beaucoup d'importance à la diffusion d'information sur la tenue d'activités physiques, notamment avec des affiches sur les babillards. En général, la perception qu'ont les jeunes de l'importance accordée à la pratique d'activités physiques dans les écoles ne varie pas selon le sexe des répondants.

Importance de l'activité physique pour l'école



NOTA : Ces questions étaient seulement posées aux jeunes au niveau secondaire.



LES HABITUDES ET LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DES JEUNES

Les jeunes consomment-ils le nombre de fruits et de légumes recommandé?

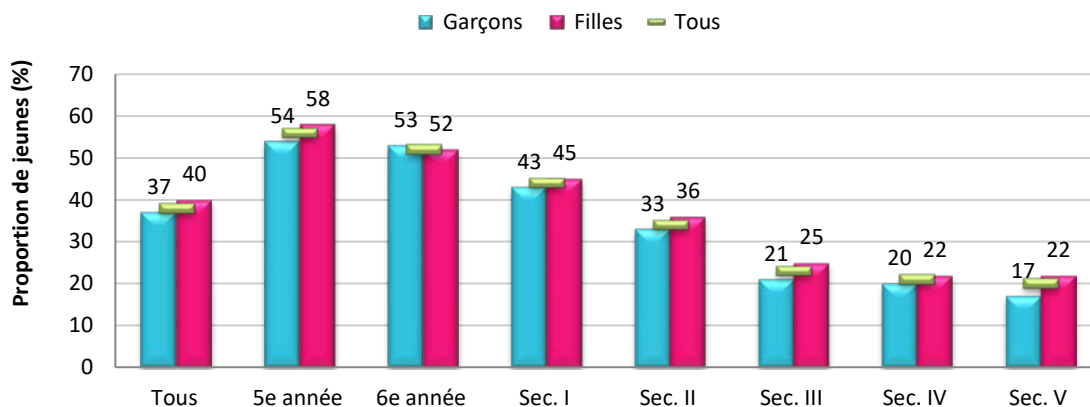
La veille de la passation des questionnaires, **38 % (34 % en 2015) des jeunes de votre région avaient consommé le nombre de fruits et de légumes recommandé** par le Guide alimentaire canadien.

En bref

Les résultats de 2010 indiquent que les jeunes du Québec pensent que s'ils mangent des fruits et des légumes, ils seront en meilleure santé (92 %) et ils auront plus d'énergie (86 %)⁴.



Proportion de jeunes qui respectent les recommandations du Guide alimentaire canadien au niveau des portions de fruits et légumes (excluant le jus) la veille du sondage, selon le sexe et le niveau scolaire, 2018



Les fruits et les légumes sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, au développement et à la santé des jeunes. Consommés en quantité suffisante, ils peuvent réduire le risque de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète.¹³



Qu'est-ce qui empêche les jeunes de consommer des fruits et des légumes?

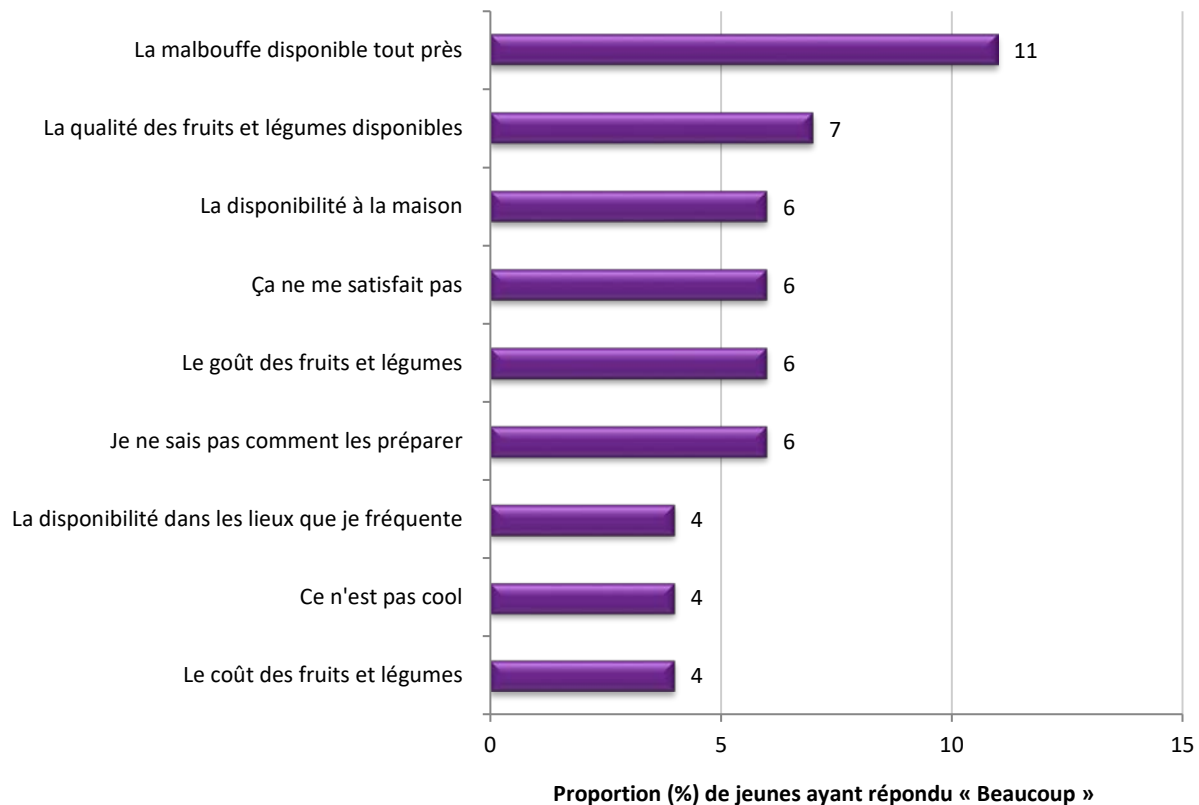
On a également demandé aux jeunes quels étaient les obstacles à leur consommation de fruits et de légumes. Au sein de votre région, la vente de malbouffe à proximité semble être un obstacle pour beaucoup de jeunes (11 % en 2018 et 13 % en 2015). Notons que pour 6 % (6 % en 2015) des jeunes, le manque d'habiletés culinaires (« je ne sais pas comment les préparer ») constitue un frein à la consommation de fruits et de légumes.

En bref

Les résultats de 2010 montrent que la disponibilité de la malbouffe à proximité (13 %) et le goût des aliments (11 %) sont les barrières les plus importantes pour les jeunes au Québec⁴.



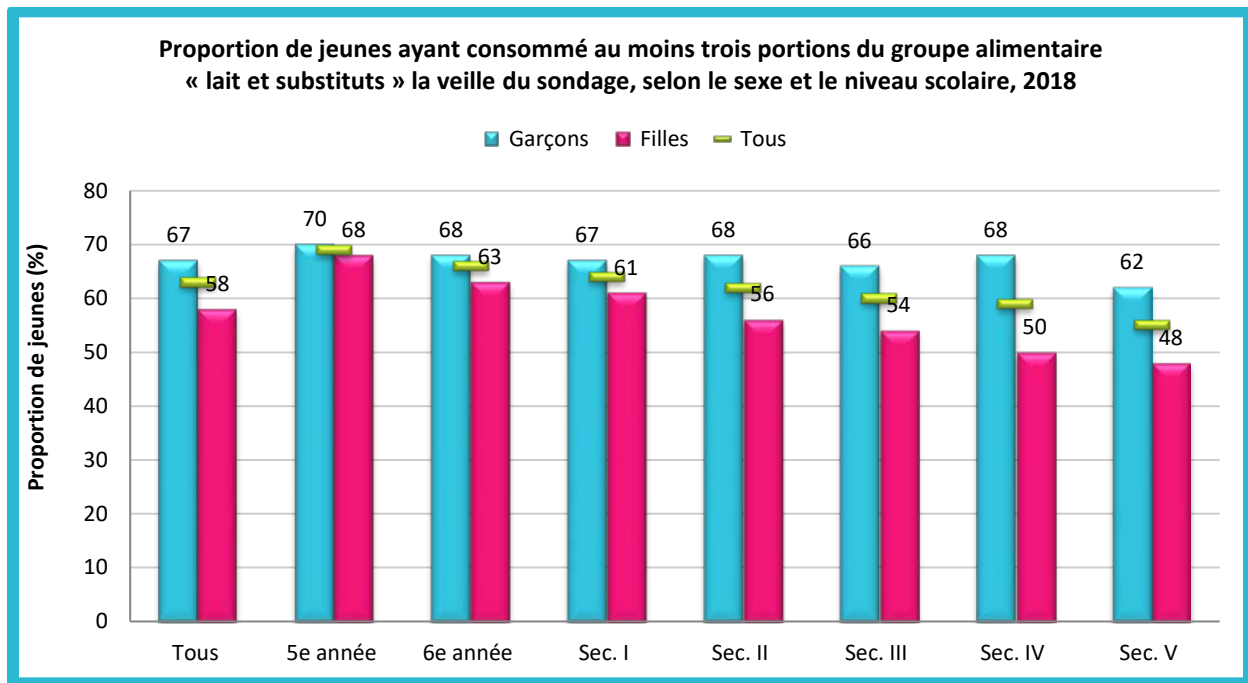
Ce qui empêche les jeunes de consommer des fruits et des légumes, 2018





Les jeunes consomment-ils suffisamment de portions du groupe alimentaire « lait et substituts »?

On a demandé aux jeunes de votre région combien ils avaient consommé de portions du groupe alimentaire « lait et substituts » (lait, boisson de soya, fromage, yogourt, etc.) le jour précédent le sondage. **Les résultats montrent que 63 % des jeunes (60 % en 2015*) avaient consommé au moins trois (3) portions de lait et substituts**, ce qui correspond à l'apport quotidien recommandé par le Guide alimentaire canadien. De plus, les garçons semblent être plus nombreux que les filles à avoir consommé au moins trois portions de lait et substituts le jour précédent le sondage (67 % des garçons comparativement à 58 % des filles). Il est à noter que 10 % des filles et 7 % des garçons affirmaient ne pas avoir consommé de lait ou substituts la veille du sondage.



Une portion = une tasse de lait ou de boisson de soya, 1 ½ oz de fromage ou ¾ tasse de yogourt.

Le Groupe « lait et substituts » du Guide alimentaire canadien est considéré comme essentiel au développement et au maintien de la santé des os et des dents.¹³

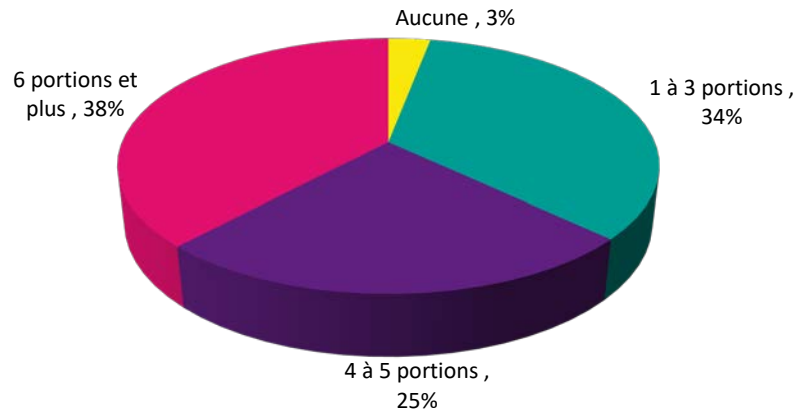
* À noter que cette donnée diffère de celle inscrite au rapport précédent du Questionnaire EN FORME publié en 2015 étant donné, d'une part, qu'elle combine les portions de lait et de boissons de soya aux portions de fromage et de yogourt et, d'autre part, que le nombre de portions quotidiennes est de trois (plutôt que deux) afin d'être conforme aux recommandations du Guide alimentaire canadien (9 à 18 ans).



Les jeunes consomment-ils suffisamment d'eau?

On a demandé aux jeunes de votre région la quantité d'eau qu'ils avaient bue la veille du sondage. **Les résultats montrent que 63 % (58 % en 2015) des jeunes avaient consommé quatre portions et plus d'eau** la veille du sondage, soit un litre ou plus. Il est à noter que 3 % des filles (5 % en 2015) et 3 % des garçons (5 % en 2015) affirment ne pas avoir consommé d'eau durant la journée précédant le sondage. Notons qu'en général, il ne semble pas y avoir de différence entre les filles et les garçons quant à leur consommation d'eau.

Consommation d'eau en nombre de portions la veille du sondage, 2018



En bref

Les résultats de 2010 montrent que 51 % des jeunes au Québec avaient consommé au moins quatre portions d'eau la veille du sondage.

Une portion = une tasse ou une petite bouteille d'eau.

Grâce à l'eau, le corps peut puiser l'énergie dans les aliments et assurer le bon fonctionnement de différentes fonctions vitales. L'eau est la meilleure boisson à consommer en tout temps. Il est donc essentiel de boire un à deux litres d'eau par jour ¹³



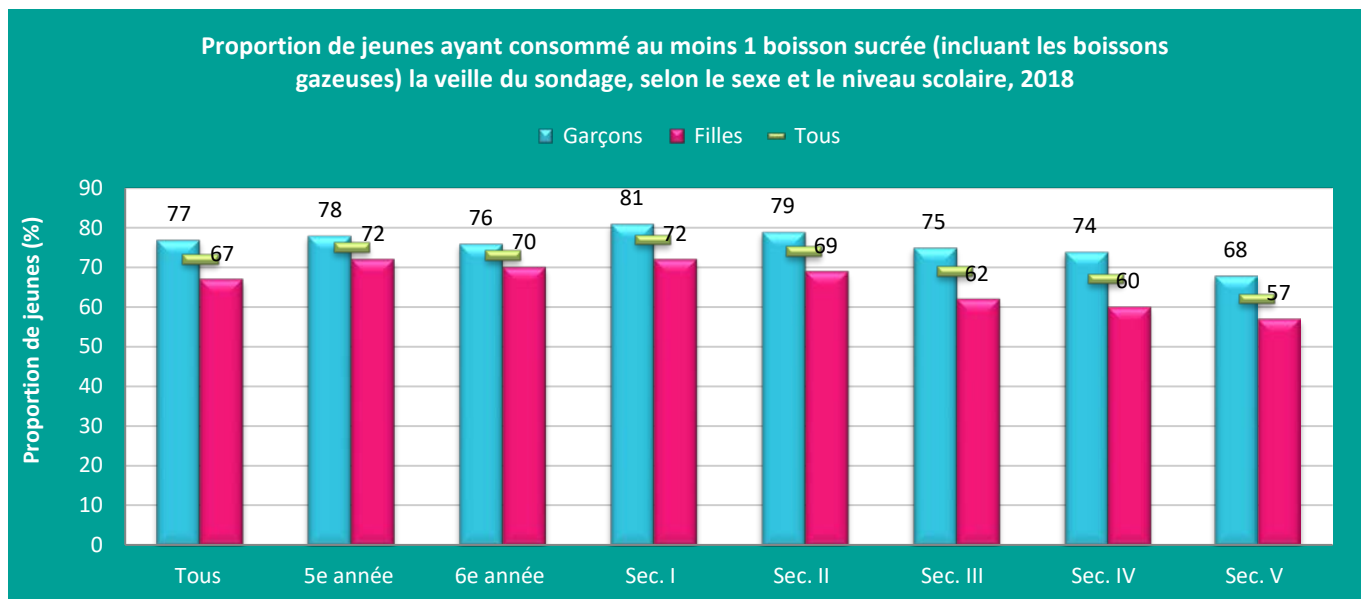
Les jeunes consomment-ils des boissons sucrées et énergisantes?

Boissons sucrées

On a questionné les jeunes sur leur consommation de boissons sucrées (incluant les boissons gazeuses) la veille du sondage. **Au sein de votre région, 72 % des jeunes ont indiqué qu'ils avaient consommé une boisson sucrée ou plus** la veille du sondage. Ce constat est plus marqué chez les garçons que chez les filles (77 % comparativement à 67 %). Les données de 2015 indiquent pour leur part que

72 % des jeunes (76 % des garçons et 67 % des filles) avaient consommé une boisson sucrée ou plus la veille du sondage.

Il est conseillé, pour agir efficacement sur la consommation des boissons sucrées, d'y aller avec un message positif, soit la promotion de la consommation de l'eau.



En bref

Les résultats de 2010 montrent que 9 % des jeunes au Québec avaient consommé au moins une boisson énergisante la veille du sondage.

Boissons énergisantes

On a aussi interrogé les jeunes sur leur consommation de boissons énergisantes la journée précédant la passation des questionnaires. **Au sein de votre région, 12 % des jeunes (16 % des garçons et 8 % des filles) ont consommé au moins une boisson énergisante** la veille du sondage. En 2015, ces données étaient de 12 % pour l'ensemble des jeunes (14 % garçons et 8 % filles).



Les jeunes sautent-ils des repas (déjeuner, dîner ou souper) au cours d'une semaine d'école (du lundi au vendredi)?

Déjeuner

Au cours d'une semaine d'école, soit du lundi au vendredi, 58 % des jeunes (62 % des garçons et 54 % des filles) ont indiqué qu'ils déjeunaient tous les matins (2015, 62 % des jeunes (67 % garçons et 57 % filles). En comparaison aux données provinciales de 2010, 69 % des jeunes (74 % des garçons et 65 % des filles) déjeunent chaque jour durant la semaine d'école⁴.

Dîner

En ce qui concerne le dîner, 70 % des jeunes (69 % des garçons et 70 % des filles) interrogés ont indiqué qu'ils en prenaient un chaque jour (données 2015, 73 % des jeunes (74 % garçons et 72 % filles)).

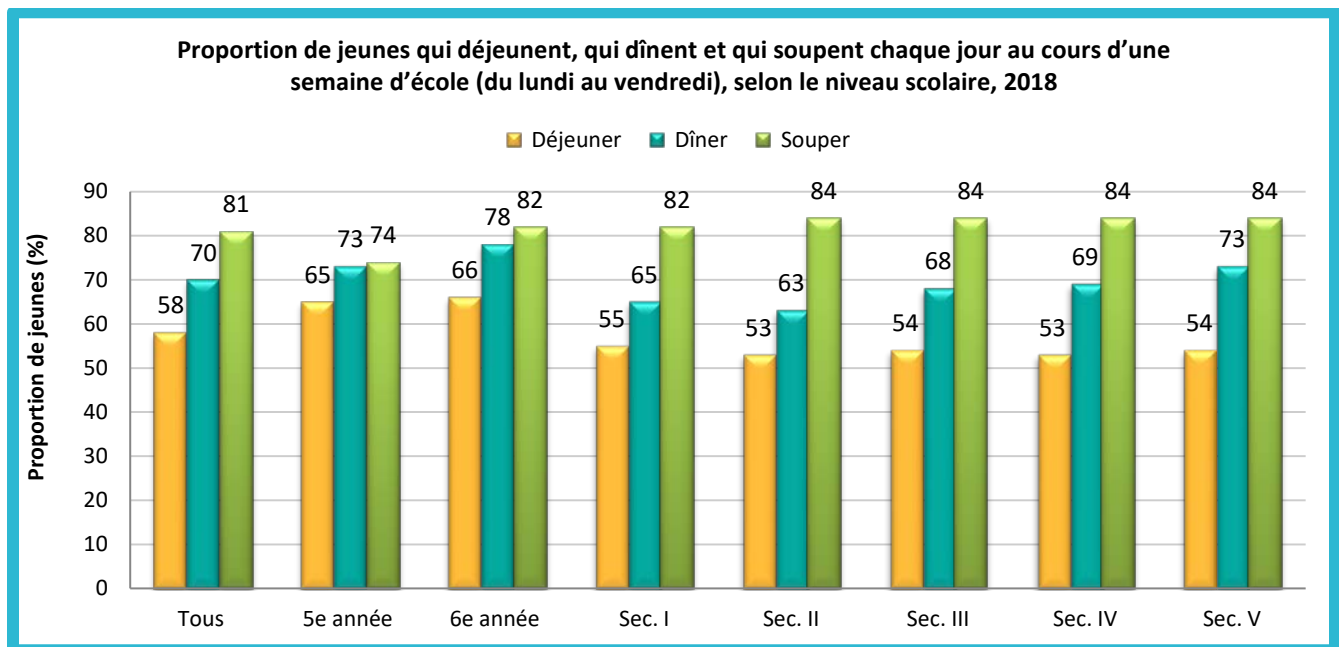
Souper

Par ailleurs, 81 % des jeunes (81 % des garçons et 82 % des filles) affirment souper chaque jour de la semaine d'école (données 2015, non disponibles).

La consommation régulière d'un déjeuner sain durant l'enfance et l'adolescence est associée à :

- *un poids corporel sain et un risque diminué d'obésité;*
- *un meilleur rendement scolaire;*
- *une meilleure mémoire;*
- *une assiduité accrue à l'école.*

La consommation régulière d'un déjeuner est liée à une meilleure alimentation en général¹⁴¹⁵.





Pourquoi les jeunes ne déjeunent-ils pas avant d'aller à l'école?

SI TU NE PRENDS PAS DE DÉJEUNER CHAQUE MATIN, POURQUOI SAUTES-TU CE REPAS?	Tous	GARÇONS	FILLES
JE N'AI PAS LE TEMPS DE DÉJEUNER	45 %	41 %	50 %
JE ME RÉVEILLE TROP TARD	31 %	33 %	32 %
JE N'AI PAS FAIM LE MATIN	58 %	52 %	66 %
JE ME SENS MALADE QUAND JE DÉJEUNE	20 %	13 %	28 %
J'ESSAIE DE PERDRE DU POIDS	9 %	7 %	12 %
IL N'Y A RIEN À LA MAISON QUE J'AIME MANGER	11 %	10 %	13 %
IL N'Y A PAS ASSEZ À MANGER À LA MAISON	6 %	6 %	7 %
AUTRE (NON SPÉCIFIÉ)	11 %	11 %	11 %



Les jeunes consomment-ils de la nourriture dans des chaînes de restauration rapide?

On a interrogé les jeunes sur leur consommation de nourriture dans les restaurants et les chaînes de restauration rapide.

Restaurant (tout type confondu)

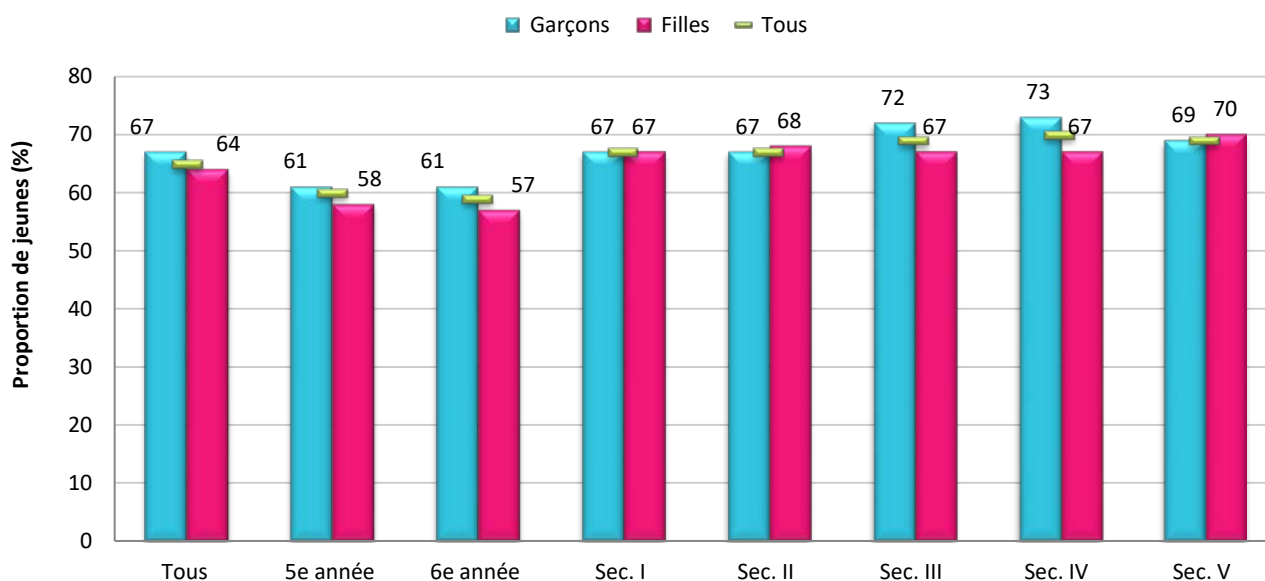
Globalement, **49 %** de jeunes mangent de la **nourriture provenant d'un restaurant (de n'importe quel type)** une à deux fois au cours d'une semaine normale (du lundi au dimanche). En 2015, cette même donnée se situait à 51 % des jeunes.

Restaurant rapide

Par ailleurs, **46 %** des jeunes (46 % garçons et 46 % filles) affirment consommer de la **nourriture provenant d'un restaurant rapide** une à deux fois au cours d'une semaine normale et 19 % des jeunes (20 % garçons et 18 % filles) le font trois et plus par semaine. En 2015, ces données étaient respectivement de 44 % chez les jeunes, 45 % chez les garçons et 44 % chez les filles (une à deux fois) et de 15 % chez les jeunes, 17 % pour les garçons et 12 % pour les filles (trois fois et plus).

La consommation fréquente d'aliments dans les restaurants rapides peut comporter des risques pour la santé, car on y offre souvent des aliments peu ou pas nutritifs, ainsi que des boissons sucrées, souvent en trop grandes portions. De plus, ce type d'alimentation est aussi associé à une faible consommation de fruits, de légumes, de fibres et de produits laitiers¹⁶.

Proportion de jeunes qui consomment de la nourriture provenant d'un restaurant rapide au moins une fois au cours d'une semaine normale, selon le sexe et le niveau scolaire, 2018



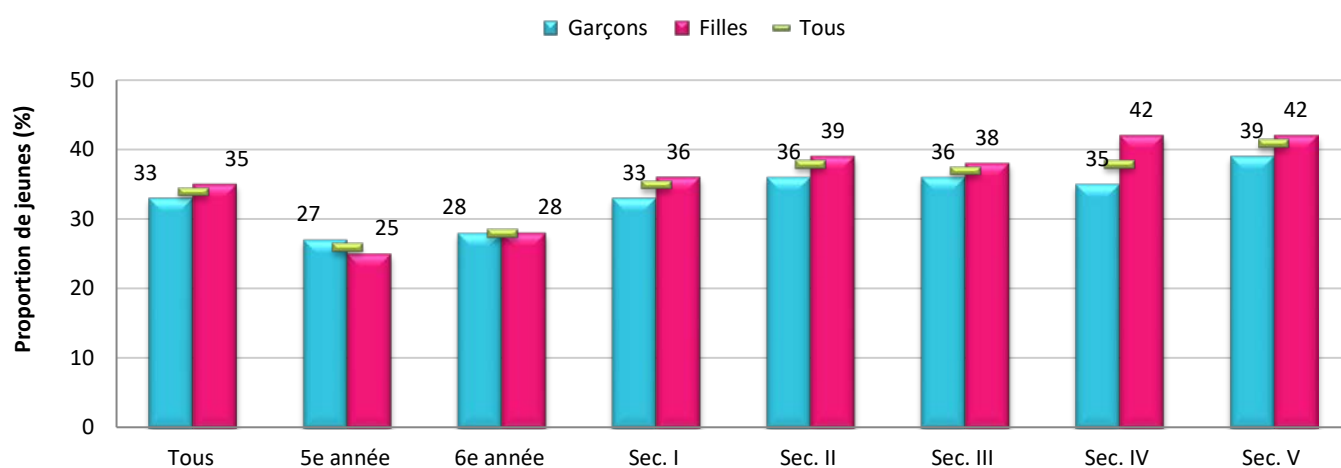
NOTA : Les résultats de cette question n'incluent pas les aliments de type « malbouffe » que les jeunes pourraient acheter ou consommer ailleurs que dans ce type de commerces.



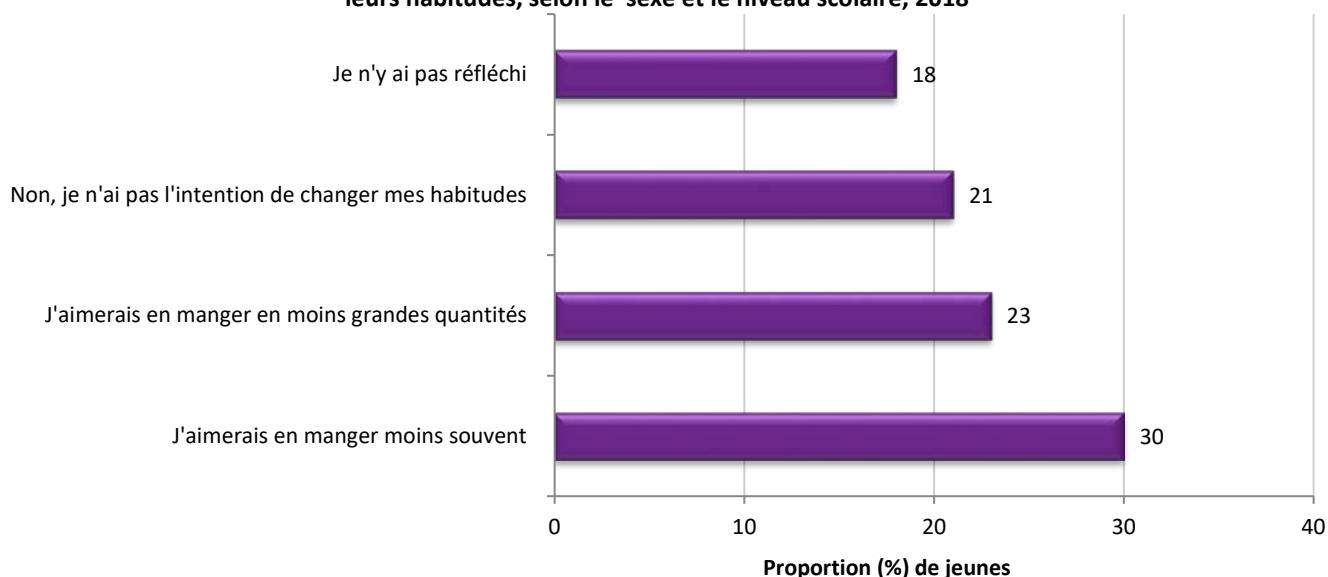
Les jeunes consomment-ils de la malbouffe?

Nous avons demandé aux jeunes s'ils consommaient de la malbouffe. Au sein de votre région, 34 % des jeunes (33 % garçons et 35 % filles) affirment en consommer régulièrement ou souvent alors que 66 % (67 % garçons et 65 % filles) en consomment peu ou pas du tout. On dénote une différence marquée entre les jeunes du primaire et ceux du secondaire. Parmi les jeunes qui mentionnent consommer de la malbouffe régulièrement ou souvent, 30 % disent qu'ils aimeraient en manger moins souvent, 23 % aimeraient en manger en moins grandes quantités, 21 % affirment ne pas avoir l'intention de changer leurs habitudes et 18 % reconnaissent ne pas y avoir réfléchi. Données 2015 non-disponibles.

Proportion de jeunes qui consomment régulièrement ou souvent de la malbouffe, selon le sexe et le niveau scolaire, 2018



Intention chez les jeunes qui consomment régulièrement ou souvent de la malbouffe de modifier leurs habitudes, selon le sexe et le niveau scolaire, 2018



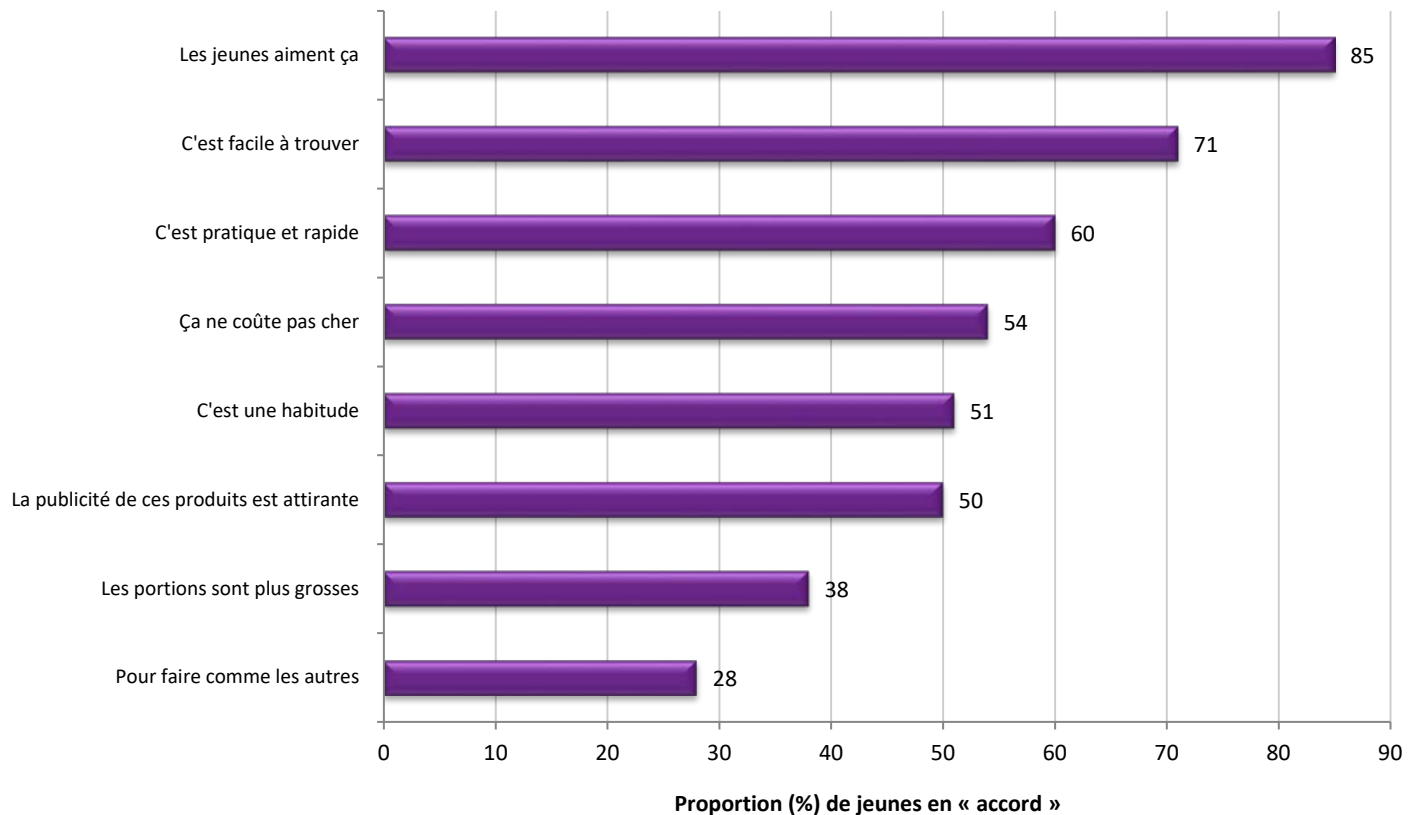


Pourquoi les jeunes consomment-ils de la malbouffe?

On a demandé aux jeunes pourquoi ils pensaient que les jeunes de leur âge mangeaient de la malbouffe. Au sein de votre région, 85 % des jeunes (80 % en 2015) ont répondu qu'ils consommaient de la malbouffe parce qu'ils aimaient ça. L'habitude (51 % 2018, 47 % 2015) et la facilité d'accès à la malbouffe (71 % 2018, 63 % 2015)) sont également des raisons importantes pour les jeunes.



Les raisons pour lesquelles les jeunes consomment de la malbouffe, 2018





Les jeunes prennent-ils leur repas avec au moins un adulte de la famille?

Les résultats montrent que 35 % des jeunes (35 % des garçons et 35 % des filles) de votre région prennent au moins huit repas (déjeuner, dîner ou souper) avec un adulte de leur famille au cours d'une semaine normale (du lundi au dimanche). En général, il n'y a pas de différence entre les filles et les garçons. En 2015, ces données étaient de 36 % chez l'ensemble des jeunes (36 % des garçons et 37 % des filles).

En bref

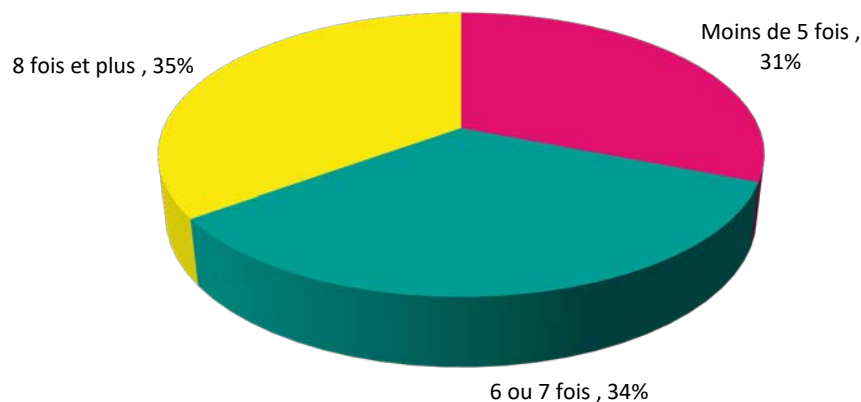
Les résultats de 2010 montrent que 40 % des jeunes au Québec (42 % des garçons et 39 % des filles) prennent au moins 8 repas avec un adulte de leur famille au cours d'une semaine normale.



Des contextes conviviaux pendant les repas – c'est-à-dire un lieu et une ambiance propices à l'acquisition de saines habitudes alimentaires – constituent des conditions favorables à la bonne alimentation chez les jeunes. Par conséquent, le repas en famille est associé à de meilleures habitudes alimentaires chez les jeunes et leur famille.

Durant la semaine, en général, 10 % des jeunes mangent leurs soupers seuls, 20 % en famille devant un écran (télévision, ordinateur, tablette), 68 % en famille à table (sans écran) et 2 % d'une autre façon (par ex., en déplacement en voiture, en route vers une activité, etc.). En 2015, ces données étaient respectivement de 11 % (seul), 13 % (en famille devant un écran) et 76 % (en famille, sans écran). Le choix « Autre » n'était pas offert en 2015.

Fréquence des repas pris avec au moins un adulte de la famille au cours d'une semaine régulière, 2018



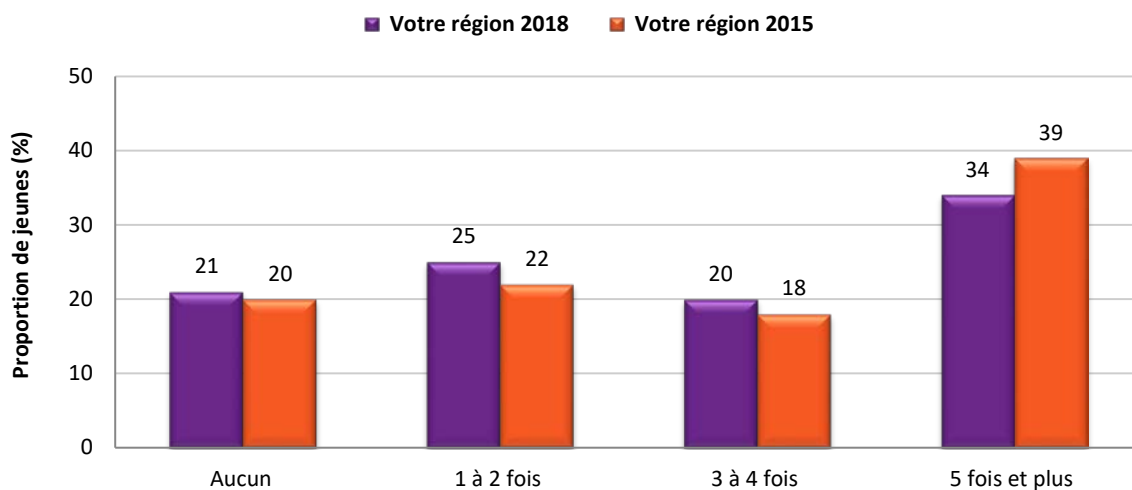


Les jeunes prennent-ils leurs repas devant un écran?

Au sein de votre région, 21 % des jeunes (21 % des garçons et 21 % des filles) ont indiqué qu'ils ne prennent jamais de repas devant un écran (télévision, ordinateur, tablette, téléphone cellulaire, etc.) au cours d'une semaine normale (du lundi au dimanche). En 2015, ces données étaient de 20 % pour l'ensemble des jeunes (20 % des garçons et 20 % des filles). Par contre, 34 % des jeunes (35 % des garçons et 33 % des filles) prennent leurs repas devant un écran cinq fois et plus par semaine (2015, 39 % ensemble des jeunes, 41 % garçons et 37 % des filles).



Fréquence des repas pris devant un écran au cours d'une semaine régulière



Manger devant un écran contribue à une consommation d'aliments au-delà de la faim : en plus de porter peu d'attention aux signaux de faim et de satiété, le jeune est soumis à une publicité intempestive¹⁷.



Les jeunes trouvent-ils que leur école accorde de l'importance à la saine alimentation?

Les résultats montrent que 43 % (49 % en 2015) des jeunes de votre région considèrent que l'école accorde de l'importance à la saine alimentation. En outre, 33 % des jeunes mentionnent que les repas servis à l'école sont bons pour la santé. Toutefois, ils sont seulement 20 % à estimer que l'acquisition d'habiletés culinaires chez les jeunes est valorisée par l'école. Enfin, 23 % des jeunes ont soutenu que leur école accordait de l'importance à la vente d'aliments nutritifs dans le cadre d'activités de financement.



ES-TU D'ACCORD OU EN DÉSACCORD AVEC LES ÉNONCÉS SUIVANTS?	% DES RÉPONDANTS « D'ACCORD » OU « TOUT À FAIT D'ACCORD »	
	2018	2015
LES REPAS SERVIS À LA CAFÉTÉRIA GOÛTENT BON **	43 %	48 %
LES REPAS SERVIS À LA CAFÉTÉRIA ONT UNE BELLE APPARENCE **	37 %	41 %
LA CAFÉTÉRIA DE L'ÉCOLE EST TROP BRUYANTE	64 %	56 %
LA CAFÉTÉRIA DE L'ÉCOLE EST UN ENDROIT AGRÉABLE POUR MANGER	42 %	44 %
LE NOMBRE DE FOURS À MICRO-ONDES EST SUFFISANT	25 %	26 %
LE TEMPS ACCORDÉ POUR MANGER MON DÎNER À L'ÉCOLE EST SUFFISANT	55 %	58 %
LES REPAS SERVIS À LA CAFÉTÉRIA SONT VENDUS À UN PRIX ABORDABLE **	34 %	39 %
IL FAUT INTERDIRE LA MALBOUFFE À L'ÉCOLE	27 %	32 %
LE TEMPS D'ATTENTE À LA CAFÉTÉRIA EST « ACCEPTABLE » **	30 %	32 %
CE QU'ON NOUS SERT À L'ÉCOLE EST BON POUR MA SANTÉ	33 %	40 %
IL EST DIFFICILE POUR MOI DE SAVOIR SI UN ALIMENT EST BON POUR MA SANTÉ	21 %	21 %
MON ÉCOLE ACCORDE UNE IMPORTANCE À LA Saine ALIMENTATION	43 %	49 %
MON ÉCOLE ME DONNE L'OCCASION D'APPRENDRE À CUISINER	20 %	17 %
MON ÉCOLE ACCORDE UNE IMPORTANCE À LA VENTE D'ALIMENTS NUTRITIFS LORS D'ACTIVITÉS DE FINANCEMENT	23 %	25 %
**NOTA : Ces options étaient seulement posées aux jeunes du secondaire.		



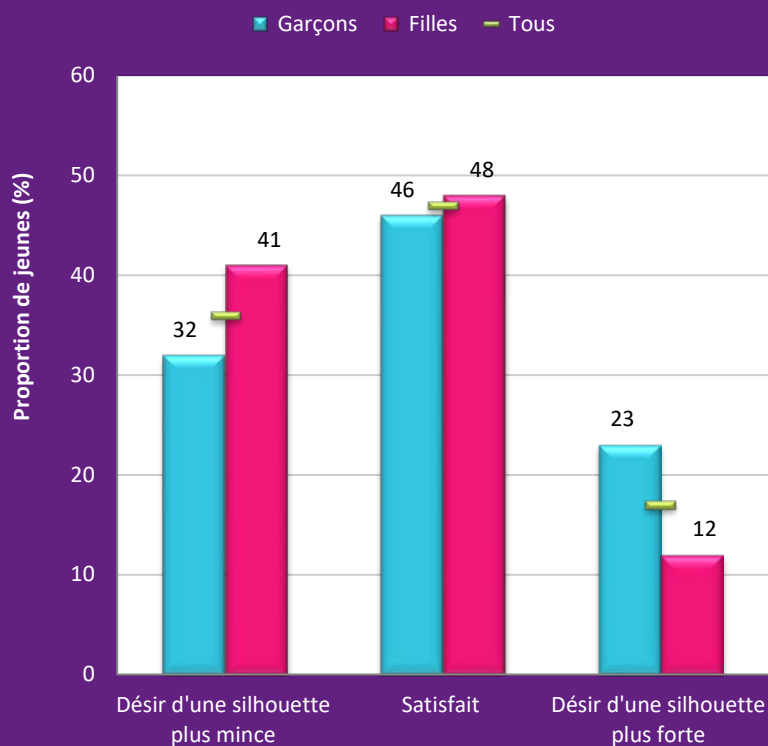
L'ESTIME DE SOI ET LA RÉUSSITE SCOLAIRE CHEZ LES JEUNES

Les jeunes sont-ils satisfaits de leur image corporelle?

Les élèves ont indiqué quel type de corps ils avaient et quel type de corps ils souhaiteraient avoir, à partir d'une échelle constituée de sept images du corps. **Au sein de votre région, seulement 47 % des jeunes sont « satisfaits » de leur image corporelle.** En effet, 36 % d'entre eux désirent une silhouette plus mince et 17 % aspirent à une silhouette plus forte. Les filles sont plus nombreuses que les garçons à vouloir une silhouette plus mince. Il y a plus de garçons qui désirent une silhouette plus forte. Malgré tout, il y a davantage de garçons qui désirent une silhouette plus mince comparativement à ceux qui désirent une silhouette plus forte.

Les comparaisons avec les données de 2010 (Québec) et de 2015 (Outaouais) ne sont pas possibles puisqu'il a été décidé d'opter en 2018 pour une question différente sur l'image corporelle (notamment celle utilisée par l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire (EQSJS)). Toutefois, il est possible d'établir des comparaisons (pour les élèves du secondaire seulement) entre les données de l'Enquête EN FORME Outaouais (2018) et celles de l'EQSJS 2010-2011 (Québec et Outaouais).

Image corporelle souhaitée par rapport à la perception que les jeunes ont de leur image corporelle actuelle, selon le sexe, 2018



L'image corporelle est l'idée qu'une personne se fait de son apparence. Elle renvoie à la perception cognitive, affective, consciente et inconsciente qu'un individu a de son corps. Le corps sera donc perçu différemment selon l'individu, en fonction de sa personnalité et de son environnement socioculturel. Une insatisfaction quant à son image corporelle n'est pas sans conséquence. Elle fait obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie et nuit à l'estime de soi et, de ce fait, à la réussite éducative et au plein développement du jeune^{18,19}.



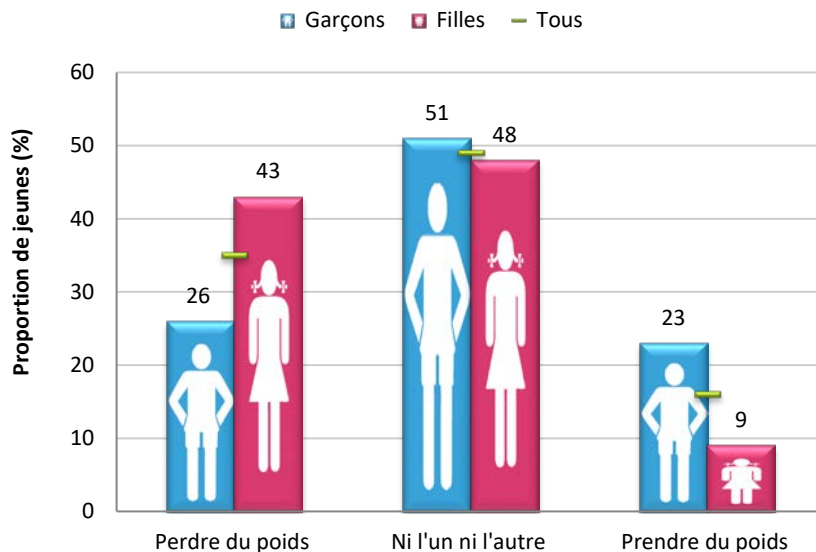


Les jeunes essaient-ils de modifier leur poids?

On a demandé aux jeunes si, au cours de la dernière année, s'ils avaient essayé de perdre ou de prendre du poids. **Au sein de votre région, 35 % des jeunes (38 % en 2015) ont essayé de perdre du poids.** On note qu'une proportion plus importante de filles (43 % en 2018 et 49 % en 2015) ont essayé de perdre du poids dans la dernière année.



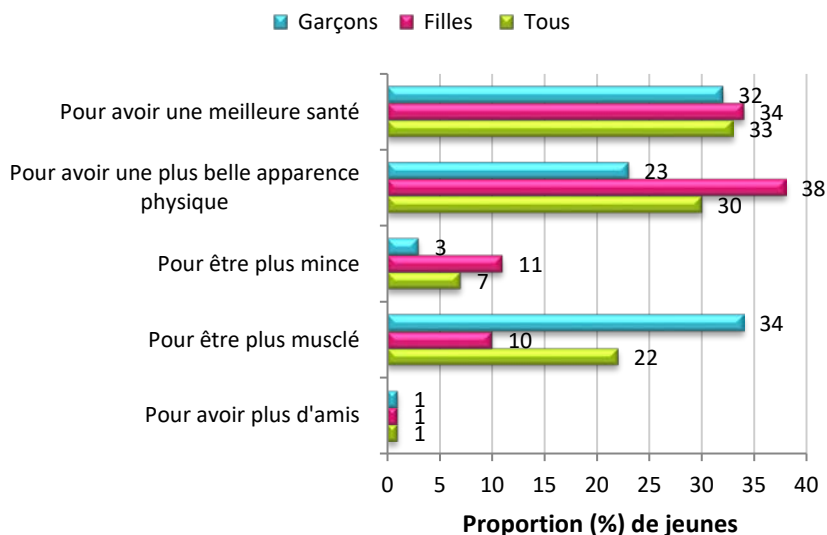
Proportion de jeunes qui ont essayé de perdre ou gagner du poids, ou ni l'un ni l'autre, selon le sexe, 2018



Les raisons pour lesquelles les jeunes aimeraient perdre ou prendre du poids

On a aussi demandé aux jeunes les raisons pour lesquelles ils aimeraient perdre ou prendre du poids. Les résultats montrent que beaucoup de jeunes aimeraient modifier leur poids pour avoir une meilleure santé (32 % des garçons et 34 % des filles) et pour avoir une plus belle apparence physique (23 % des garçons et 38 % des filles). En 2015, ces données étaient respectivement de 32 % garçons et 34 % filles (meilleure santé) et 21 % garçons et 38 % filles (plus belle apparence physique).

Raisons pour lesquelles les jeunes veulent perdre ou prendre du poids, selon les jeunes qui veulent modifier leur poids et le sexe, 2018



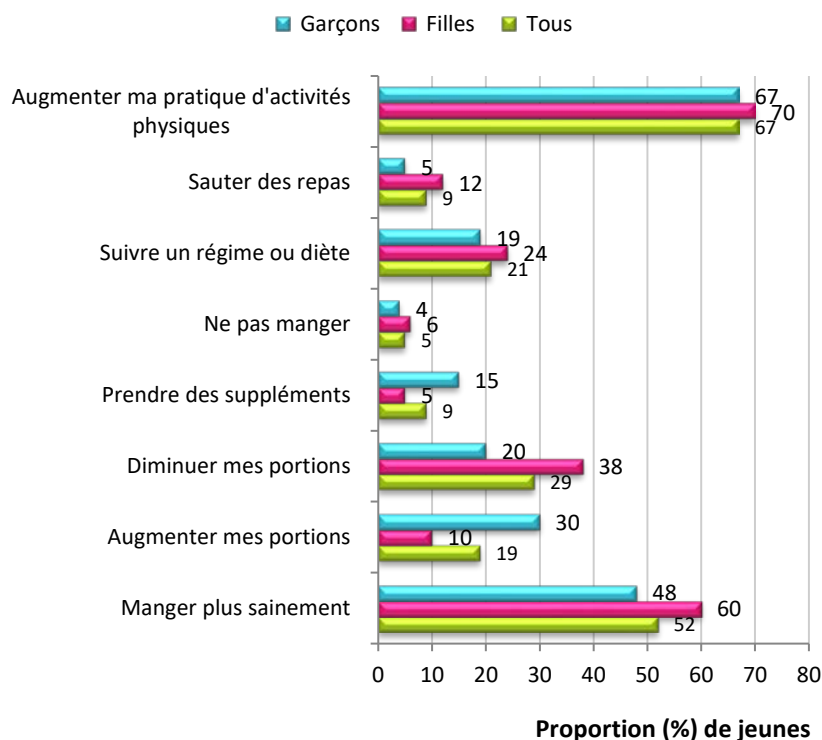


Comment les jeunes comptent-ils s'y prendre pour modifier leur poids?

On a demandé aux jeunes de votre région (niveau secondaire) comment ils comptaient s'y prendre pour modifier leur poids. Parmi les jeunes qui ont déclaré vouloir perdre du poids, 52 % (54 % en 2015) ont dit vouloir y arriver en mangeant plus sainement et 67 % (71 % en 2015) en augmentant leur pratique d'activités physiques.



Comment les jeunes comptent s'y prendre pour modifier leur poids, selon les jeunes qui veulent modifier leur poids et le sexe, 2018



NOTA : Cette question était seulement posée aux jeunes de niveau secondaire.

Les jeunes ont-ils une faible estime d'eux-mêmes?

Nous avons posé aux jeunes du niveau secondaire de votre région une série de 10 questions de l'Échelle d'estime de soi, de Rosenberg, qui évaluaient leur estime de soi²⁰. Des résultats élevés reflètent une estime de soi élevée. Les résultats montrent que **la plupart des élèves au sein de votre région ont un niveau d'estime de soi qui s'inscrit dans les limites normales**. Cependant, 23 % des élèves (15 % garçons et 30 % filles) ont un résultat qui semble indiquer une faible estime de soi. En 2015, ces données se présentaient comme suit : 21 % pour l'ensemble des jeunes, 13 % chez les garçons et 28 % chez les filles.

ESTIME DE SOI	% DE JEUNES	
	GARÇONS	FILLES
ESTIME DE SOI FAIBLE	15%	30 %
ESTIME DE SOI NORMALE/ÉLEVÉE	85 %	70 %

NOTA : Ces questions étaient seulement posées aux jeunes au niveau secondaire.



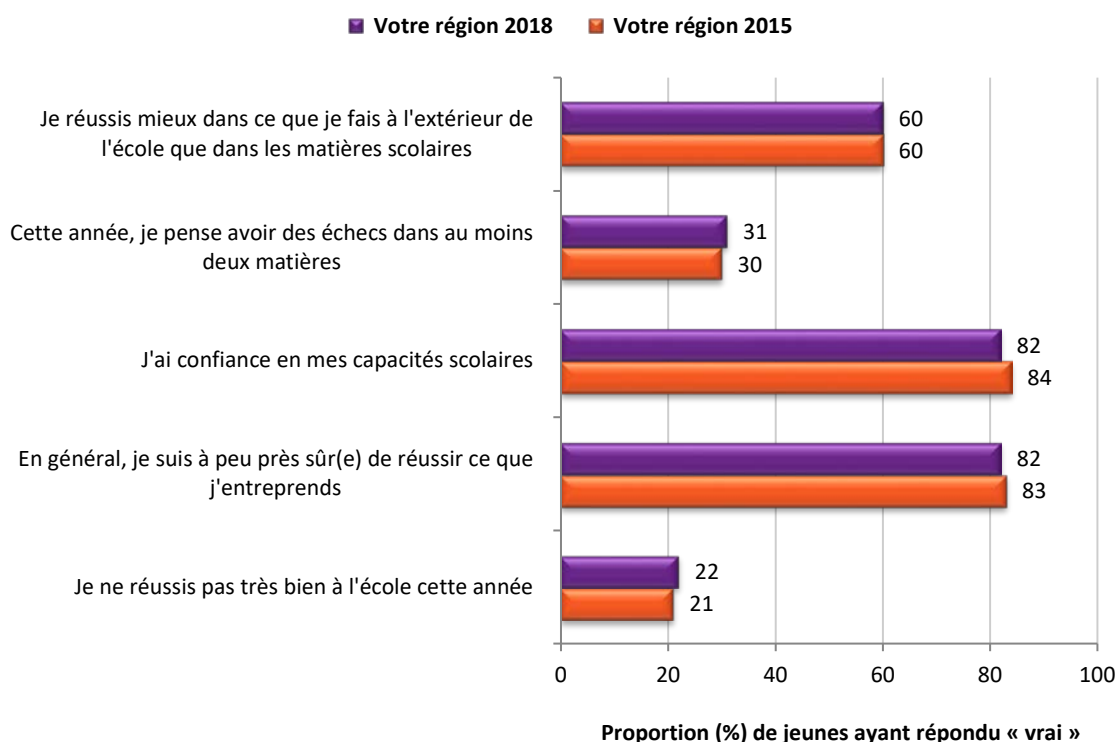
Les jeunes croient-ils en leur réussite scolaire?

Pour 91 % des jeunes (89 % des garçons et 94 % des filles), avoir de bonnes notes est important. De plus, au sein de votre région, 13 % des jeunes (11 % des garçons et 16 % des filles) affirment passer plus de sept heures par semaine à faire leurs travaux scolaires (à peu près une heure par jour). Par ailleurs, en 2015, 92 % des jeunes mentionnaient qu'avoir des bonnes notes est important et 12 % affirmaient passer plus de sept heures par semaine à faire leurs travaux scolaires. En 2010, 23 % des jeunes au Québec affirmaient passer plus de sept heures par semaine à faire leurs travaux scolaires.



On a aussi demandé aux jeunes de votre région s'ils avaient confiance en leur apprentissage scolaire. Le graphique ci-dessous présente ces résultats avec ceux de 2015.

Confiance dans la capacité de réussir à l'école



NOTA : Cette option était seulement posée aux jeunes du niveau secondaire.



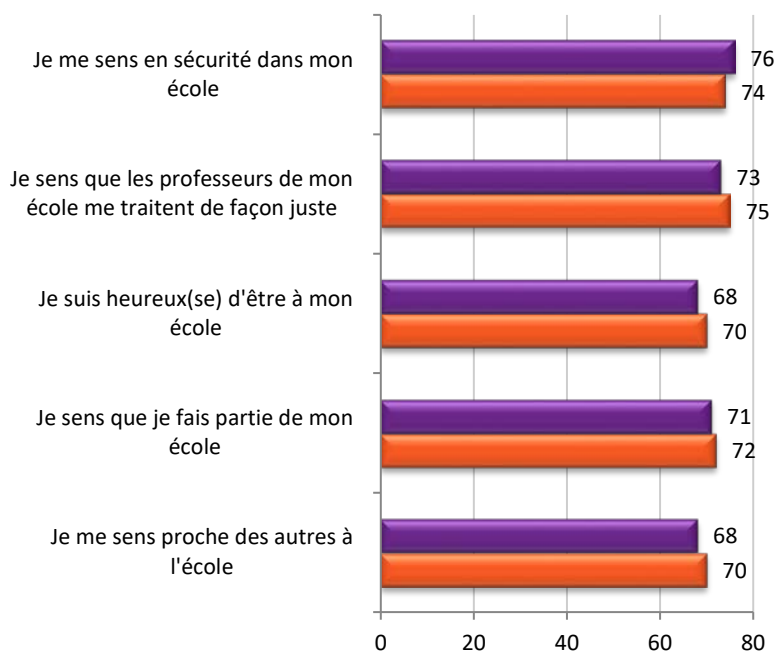
Les jeunes se sentent-ils attachés à leur école?

Un sentiment d'attachement à l'école et des règlements scolaires permettent aux jeunes de faire de bons choix. Le graphique ci-contre illustre les réponses (pour 2018 et 2015) des jeunes au niveau secondaire aux énoncés de l'échelle d'attachement à l'école.



Le sentiment d'appartenance à l'école

■ Votre région 2018 ■ Votre région 2015



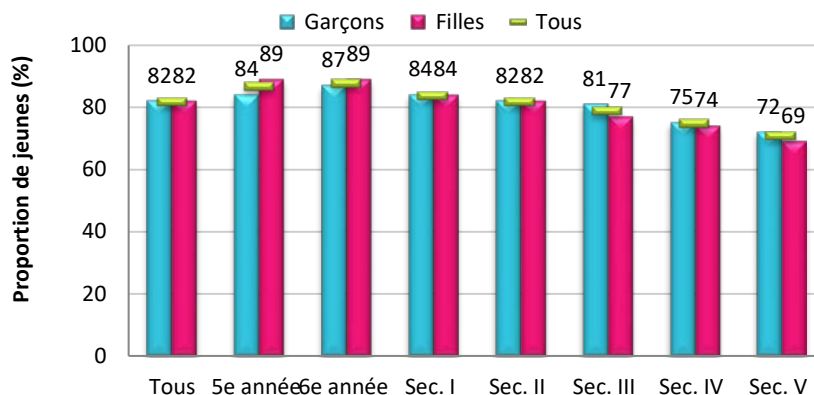
Proportion (%) de jeunes ayant répondu « tout à fait d'accord » ou « d'accord »

NOTA : Ces questions étaient seulement posées aux jeunes du niveau secondaire.

Les jeunes aiment-ils aller à l'école?

Afin de mesurer l'intérêt que les jeunes démontrent à l'égard de l'école, nous leur avons demandé combien de cours ils avaient manqués durant les deux dernières semaines d'école, parce qu'ils n'avaient pas envie d'y aller. Les résultats présentés dans le graphique ci-contre montrent une baisse progressive de jeunes qui affirment n'avoir manqué aucun cours. De façon générale en 2018, la proportion des jeunes de la 5^e année du primaire passe de 84 % chez les garçons (88 % en 2015) et 89 % chez les filles (91% en 2015) à 72 % chez les garçons (72 % en 2015) et 69 % chez les filles (66 % en 2015) en secondaire V.

Proportion de jeunes qui n'ont manqué aucun cours durant les 2 dernières semaines d'école, selon le sexe et niveau scolaire, 2018





Les jeunes ont-ils déjà envisagé abandonner l'école ou ont-ils l'intention de le faire?

Au sein de votre région, 16 % des jeunes (16 % en 2015) du secondaire ont déclaré avoir déjà pensé sérieusement abandonner l'école. Chez ces derniers, 64 % affirment l'avoir mentionné à quelqu'un. Parmi les choix de réponses proposés, ces jeunes ont indiqué l'avoir mentionné soit « À un ami ou une amie » (39 %), « À un membre de ta famille » (45 %) ou « À un intervenant ou intervenante » (6 %).

AS-TU DÉJÀ PENSÉ SÉRIEUSEMENT ABANDONNER L'ÉCOLE?	% DE JEUNES AYANT RÉPONDU « OUI »	
	2018	2015
Oui	16 %	16 %
SI OUI, L'AS-TU DÉJÀ MENTIONNÉ À QUELQU'UN?	2018 SEULEMENT	
Oui	64 %	
SI OUI, À QUI L'AS-TU MENTIONNÉ?	2018 SEULEMENT	
À UN AMI OU UNE AMIE	39 %	
À UN MEMBRE DE TA FAMILLE	45 %	
À UN INTERVENANT OU UNE INTERVENANTE	6 %	

On a présenté aux jeunes du secondaire une liste de réflexions qui peuvent être associées à l'idée d'abandonner l'école. Le tableau ci-dessous présente les résultats obtenus pour votre région en 2018 et en 2015.

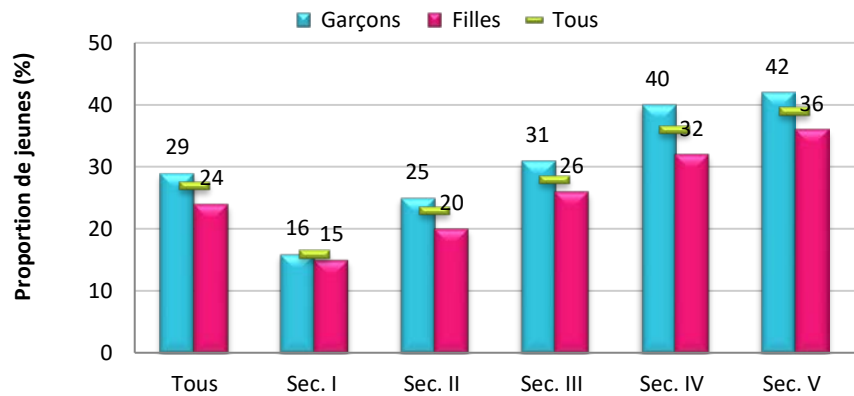
ÉNONCÉS	% DE JEUNES AYANT RÉPONDU « TOTALEMENT D'ACCORD » OU « PLUS OU MOINS D'ACCORD »	
	2018	2015
MES PARENTS SERAIENT D'ACCORD SI JE LÂCHAIS L'ÉCOLE	4 %	4 %
MES AMIS SERAIENT D'ACCORD AVEC MOI SI JE LÂCHAIS L'ÉCOLE	12 %	11 %
SI J'ABANDONNAIS MES ÉTUDES, JE POURRAIS ALLER TRAVAILLER ET GAGNER DE L'ARGENT	33 %	32 %
SI J'ABANDONNAIS L'ÉCOLE, JE POURRAIS MIEUX AIDER MA FAMILLE	19 %	18 %
JE SERAIS PLUS HEUREUX SI J'ABANDONNAIS L'ÉCOLE	21 %	17 %
C'EST IMPORTANT POUR MES PARENTS QUE JE RÉUSSISSE BIEN À L'ÉCOLE	96 %	96 %
NOTA : Ces questions étaient seulement posées aux jeunes du niveau secondaire		



Les jeunes pensent-ils qu'il pourrait se trouver un bon emploi s'ils abandonnaient l'école?

Nous avons demandé aux jeunes du secondaire si, selon eux, il serait facile de se trouver un bon emploi dans leur région s'ils abandonnaient l'école et 27 % (25 % en 2015) d'entre eux ont répondu qu'il serait « assez facile » ou « très facile ».

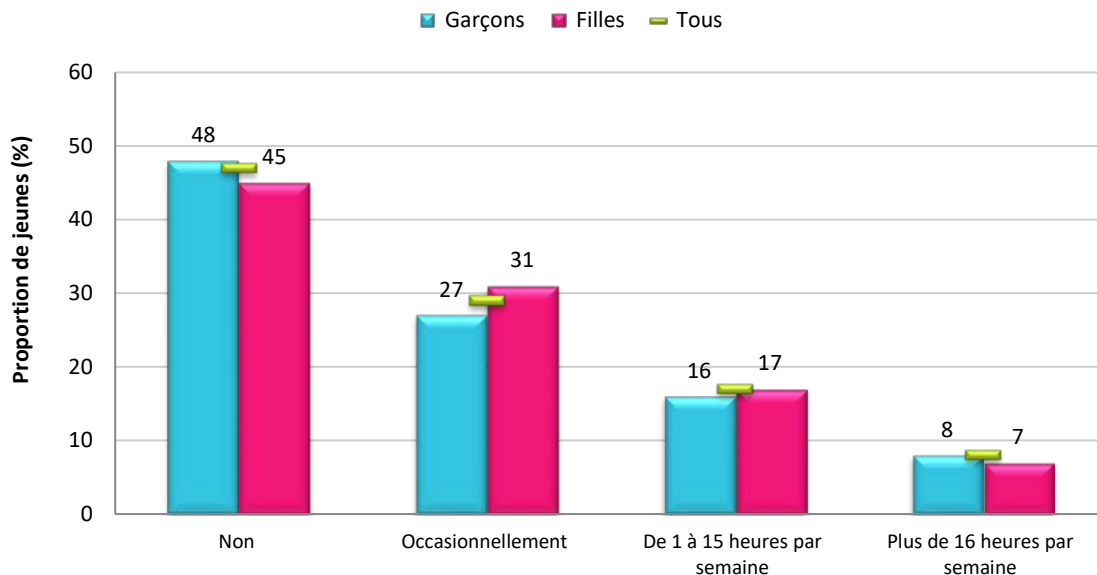
Proportion de jeunes qui pensent qu'il serait « assez facile » ou « très facile » de trouver un bon emploi s'ils abandonnaient l'école, selon le sexe et niveau scolaire, 2018



Les jeunes travaillent-ils en dehors de l'école?

Le travail en dehors de l'école est une raison pour laquelle les jeunes pensent abandonner l'école. **Les résultats montrent qu'au sein de votre région, 53 % des jeunes (57 % en 2015) du secondaire travaillent pour se faire de l'argent.** Parmi ceux-ci, 8 % (6 % en 2015) rapportent travailler 16 heures et plus par semaine.

Nombre d'heures par semaine que les jeunes travaillent durant l'année scolaire, selon le sexe, 2018





RÉFÉRENCES

- ¹ Tucker, P et coll. (2007). The effect of season and weather on physical activity: A systematic review. *Public Health*, Volume 121, Issue 12, 909-922.
- ² Institut national de santé publique du Québec, Institut de la statistique du Québec, Kino-Québec (2002). Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998. Les publications du Québec.
- ³ Bélanger, Mathieu et coll. (2009) Influence of Weather Conditions and Season on Physical Activity in Adolescents. *Annals of Epidemiology*, Volume 19, Issue 3, 180-186.
- ⁴ Université de Waterloo. (2011). Québec en Forme de 2010-2011, La province de Québec Profil des Jeunes. Waterloo (Ontario) : Centre pour l'avancement de la santé des populations Propel, 1-16.
- ⁵ Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2016). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Consultable en ligne : <http://www.csep.ca/view.asp?x=696>, le 21 mars 2018.
- ⁶ Gray C et coll. (2015). What is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 12 : 6455-74
- ⁷ Larouche L, Garriguet D, Gunnell KE, Goldfield GS, Tremblay MS. (2016) Temps passé dehors, activité physique, sédentarité et indicateurs de la santé chez les enfants de 7 à 14 ans : Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2012-2013. *Statistique Canada, Rapport sur la santé*.
- ⁸ Demers M et Lapierre L. (2012). Le jeu libre à l'extérieur comme élément indispensable au développement des jeunes. Québec en Forme, Faits saillants de la recherche. N 9, mars 2012.
- ⁹ Tremblay M et coll. (2015) Position Statement on Active Outdoor Play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 12. 6475-6505. Supplement 2 (français). Énoncé de position sur le jeu actif à l'extérieur. Consultable en ligne : <https://www.participation.com/sites/default/files/downloads/Participation%20-%202015%20Position%20Jeu%20Actif%20Exterieur-%20FR.pdf>, le 21 mars 2018.
- ¹⁰ Comité scientifique de Kino-Québec. (2011). L'activité physique, le sport et les jeunes — Savoir et agir. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph. D., Suzanne Laberge, Ph. D., et François Trudeau, Ph. D., 104p. Consultable en ligne : http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysique_LeSportEtLesJeunes_AvisCSKQ.pdf, le 21 mars 2018.
- ¹¹ Jeunes en forme Canada. (2012). Le jeu actif est-il en voie d'extinction? Bulletin de l'activité physique chez les jeunes de Jeunes en forme Canada. 1-106. Consultable en ligne : https://www.participation.com/sites/default/files/downloads/Participation%20-%20Bulletin%20-%202012%20FR_0.pdf, le 21 mars 2018.
- ¹² Dugas C et Point M. (2012). Portrait du développement moteur et de l'activité physique au Québec chez les enfants de 0 à 9 ans. Rapport de recherche. Consultable en ligne : https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC996/F142972850_Rapport_final_VersionF_vrier_2012final.pdf, le 21 mars 2018.
- ¹³ Santé Canada. (2011). Bien manger avec le guide alimentaire canadien. Consultable en ligne : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>, le 21 mars 2018.
- ¹⁴ Rempersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz JD. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5): 743-760.
- ¹⁵ Florence MD, Ashbridge M, Veuglers PJ. (2008). Diet quality and academic performance. *Journal of School Health*, 78(4): 209-215.
- ¹⁶ Bowman SA, Gortmaker SL, Ebbeling CB, Pereira MA, Ludwig DS. (2004). Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*, 113(1): 112-118.
- ¹⁷ Résumé de la présentation de Suzie Pellerin de la Coalition québécoise sur la problématique du poids (CQPP) dans le cadre de la mission spéciale du rapporteur des Nations Unies sur le droit à l'alimentation. (2012, mai). Marketing alimentaire aux enfants et redevance sur les boissons sucrées favorisant l'accès aux aliments sains. Montréal.
- ¹⁸ van den Berg PA, Mond J, Eisenberg M, Ackard D, Neumark-Sztainer D. (2010). The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status. *Journal of Adolescent Health*, 47(3): 290-296.
- ¹⁹ Huang C (2011). Self-concept and academic achievement: a meta-analysis of longitudinal relations. *Journal of School Psychology*, 49(5): 505-528.
- ²⁰ Rosenberg, M. (1989). Society and the Adolescent Self-image. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.

