
De saines habitudes de vie pour les jeunes lanauois : un gage de leur santé

**Par Louise Lemire
En collaboration avec Geneviève Marquis
Service de surveillance, recherche et évaluation
Direction de santé publique et d'évaluation**

**Colloque lanauois sur les saines habitudes de vie
tenu au Château Joliette**

28 octobre 2011

**De saines habitudes de vie pour les jeunes lanauois :
un gage de leur santé**

- 1 -

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière

Québec 



Objectifs de la présentation

- 1) Illustrer les liens existant entre les saines habitudes de vie (SHV) des jeunes et leur état de santé au cours de la vie.
- 2) Mettre en évidence les prévalences de quelques habitudes de vie des jeunes Lanaudois et de certains problèmes reliés à leur poids :
 - Tabagisme
 - Habitudes liées à l'alimentation
 - Faible pratique de l'activité physique
 - Embonpoint, obésité et préoccupation excessive des jeunes à l'égard du poids
- 3) Montrer l'importance d'adopter très tôt dans l'enfance et l'adolescence de SHV pour conserver un bon état de santé sa vie durant et vivre plus longtemps.



Le tabagisme qui débute tôt fait des ravages à l'âge adulte

- Un délai de 20 ans et plus entre le début du tabagisme et l'apparition du cancer du poumon.
- La grande majorité des fumeurs commence à fumer tous les jours entre 12 et 19 ans. Une faible proportion seulement de la population est initiée au tabac après l'âge de 20 ans.
- Constitue la principale cause de mortalité évitable au Québec et au Canada.
- Tue chaque année près d'un millier de Lanaudoises et de Lanaudois.
- Est associé à 85 % des cancers du poumon et des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC).
- Est associé à 30 % des maladies cardiovasculaires (MCV) et des autres cancers.
- En moyenne chaque année, 400 Lanaudoises et Lanaudois apprennent qu'ils sont atteints d'un cancer du poumon.



**De saines habitudes de vie pour les jeunes lanaudois :
un gage de leur santé**

- 3 -

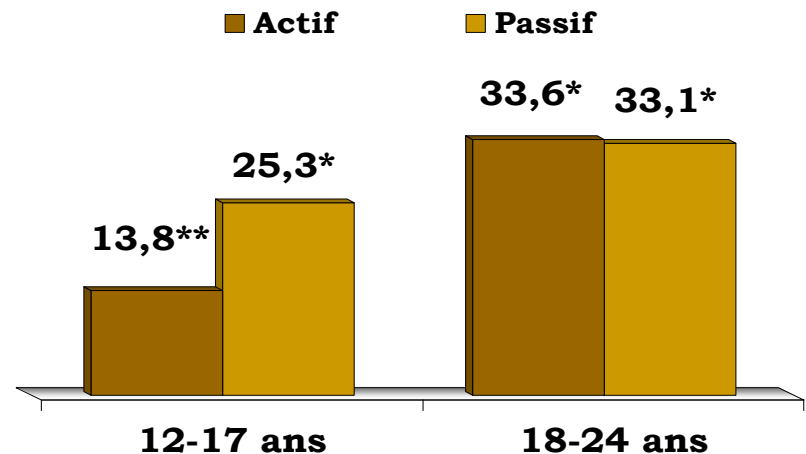
Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière

Québec 

Le tabagisme actif et passif en 2007-2008 dans Lanaudière

- Un jeune de 12-17 ans sur sept fume (~ 5 000 jeunes en 2011).
- Les jeunes fumeurs de 12-17 ans fument en moyenne 8 cigarettes par jour.
- Un jeune de 12-17 ans sur quatre est exposé tous les jours à la fumée de tabac (FT) à son domicile (~ 9 000 jeunes en 2011).
- Le tiers des jeunes de 18-24 ans fait usage de tabac et un tiers également est exposé à la FT à la maison.
- Aucune différence statistique n'est établie selon le sexe.
- Les taux de tabagisme actif et passif : plus élevés parmi les gens pauvres et faiblement scolarisés.

Prévalence du tabagisme actif et passif, population de 12-17 ans et de 18-24 ans, Lanaudière, 2007-2008 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

Sources : STATISTIQUE CANADA, ESCC 2007-2008. Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2009.

Rapport de l'onglet Plan commun de surveillance, produit par l'Infocentre de santé publique à l'INSPQ, février 2011.

(Site web www.infocentre.inspq.rtss.qc.ca, consulté en août 2011).

De saines habitudes de vie pour les jeunes lanaudois :
un gage de leur santé

Quelques habitudes liées à l'alimentation

- Avoir de saines habitudes alimentaires contribue à prévenir l'apparition de plusieurs maladies (MCV, cancer, diabète, etc.).
- En 2004, chez les jeunes québécois de 1 à 18 ans¹ :
 - La grande majorité des jeunes prennent 3 repas par jour. Un jeune sur sept (14 %) saute au moins un repas (déjeuner ou dîner);
 - Les deux groupes d'aliments, selon le *Guide alimentaire canadien*, insuffisamment consommés par les jeunes : fruits et légumes, lait et substituts;
 - Selon le groupe d'âge, entre 21 % à 26 % des jeunes prennent des collations. Pour certains, l'apport en énergie provenant des collations est plus important que le déjeuner;
 - Selon le groupe d'âge, entre la moitié et les deux tiers des jeunes consomment moins de 5 portions de fruits et de légumes par jour;
 - Les mets préparés à l'extérieur du foyer :
 - ✓ reconnus pour être trop riches en sucre, en gras saturés et en sel;
 - ✓ selon le groupe d'âge, de 39 % à 57 % des jeunes ont pris un repas préparé hors du foyer au cours de la journée (le % le plus élevé : chez les 14-18 ans);
 - ✓ selon le groupe d'âge, de 87 % à 99 % des jeunes excèdent l'apport maximal tolérable en sel (de 1 500 à 2 300 mg par jour).

¹ Source : STATISTIQUE CANADA, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)-nutrition* (2004).



Les repas en famille dans Lanaudière

- Les repas en famille :
 - Bienfaits nutritionnels (↑ ↑ la consommation de fruits et légumes et ↓ ↓ de celle des boissons gazeuses);
 - Risque plus faible d'excès de poids et d'obésité;
 - Favorisent les SHV, l'estime de soi et de meilleures relations familiales.

- Les repas en famille en 2010-2011¹ :
 - Lors d'un soir typique de semaine, 41 % des parents partagent avec leurs enfants un repas à table en famille;
 - 42 % des parents d'enfants de 12 ans et moins se retrouvent au moins 3 fois par semaine en situation de dernière minute pour la préparation du souper;
 - Au souper, la télé est présente sur une base régulière lors des repas pour plus de la moitié (52 %) des enfants.
 - Principaux obstacles à manger sainement en famille;
 - ✓ le manque de temps (35 %);
 - ✓ le manque d'idées et d'inspiration (25 %);
 - ✓ les horaires de travail et d'activités (24 %);
 - ✓ les goûts et les caprices des enfants (19 %);
 - ✓ le coût des aliments et les limites budgétaires (18 %).

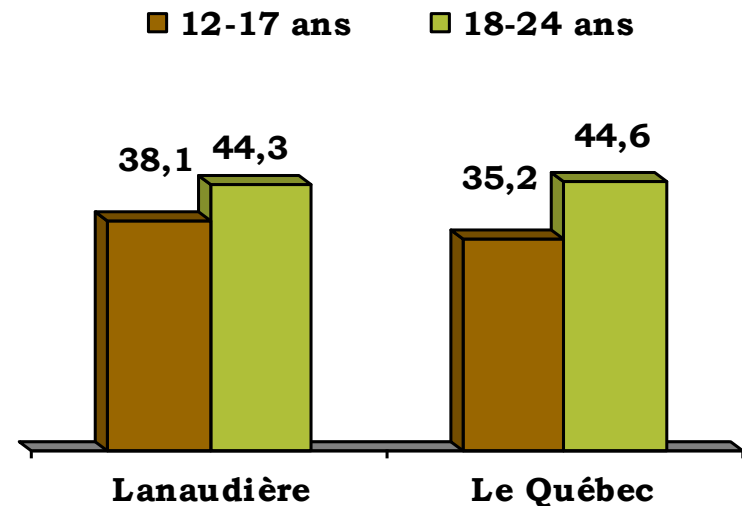
¹ Source : EXTENSO, Projet *Tout le monde à table*, mené par une équipe de professionnels de la santé spécialisés en nutrition rattachés à l'Université de Montréal.



Faible consommation de fruits et légumes dans Lanaudière en 2007-2008

- Environ deux Lanaudois âgés de 12-17 ans sur cinq ont une consommation insuffisante de fruits et de légumes (~13 600 jeunes en 2011).
- À 18-24 ans, ce pourcentage augmente à 44 %.
- Aucune différence significative n'est établie selon le sexe à 12-17 ans.
- À 18-24 ans, les jeunes hommes (55 %) sont beaucoup plus nombreux que les jeunes femmes (31 %) à ne pas consommer suffisamment de fruits et de légumes.
- La faible consommation de fruits et de légumes demeure plus répandue parmi les personnes peu scolarisées ou pauvres.
- En 2005, un Lanaudois sur vingt vit une situation d'insécurité alimentaire.

Population de 12-17 ans et de 18-24ans ayant consommé moins de 5 portions de fruits et de légumes par jour, Lanaudière et le Québec, 2007-2008 (%)



Source : STATISTIQUE CANADA, ESCC 2007-2008. Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2009.

De saines habitudes de vie pour les jeunes lanaudois :
un gage de leur santé

Les avantages de la pratique régulière de l'activité physique

- Recommandation du volume d'activités physiques :
 - Pour les jeunes de moins de 18 ans : au moins 60 minutes de marche rapide pour un minimum de 5 jours sur une semaine.
- Aide à prévenir l'apparition et la progression de plusieurs problèmes de santé et de maladies chroniques (MCV, diabète, hypertension, certains cancers, etc.).
- Permet d'augmenter de 2 à 8 ans l'espérance de vie.
- Améliore la condition physique (endurance cardiorespiratoire, résistance musculaire, flexibilité, posture, développement des tissus osseux et musculaires, etc.).
- Permet de prévenir l'embonpoint et l'obésité (favorise l'équilibre énergétique).
- Favorise la santé mentale et le bien-être psychologique (relaxation, concentration, mémoire, estime de soi, prévient la dépression, discipline personnelle, relations sociales satisfaisantes avec les pairs et l'autorité, etc.).
- Favorise l'adoption et le maintien tout au long de la vie de saines habitudes de vie et le développement des compétences sociales et des habiletés cognitives.
- Favorise la réussite scolaire.



**De saines habitudes de vie pour les jeunes lanauois :
un gage de leur santé**

- 8 -

Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière

Québec

Changements dans les environnements liés à la pratique de l'activité physique

- Au cours des dernières décennies, on a observé une augmentation du pourcentage de jeunes Québécois sédentaires. Les enfants et les adolescents québécois seraient 40 % moins actifs qu'il y a 40 ans :
 - Au Québec, en 2004, un garçon sur quatre et une fille sur deux de 6 à 11 ans ne font pas assez d'activités physiques;
 - À 12-17ans, un garçon sur deux et deux filles sur trois sont dans la même situation.
- Les changements des environnements des jeunes seraient devenus moins propices à la pratique de l'activité physique, selon le Comité scientifique de Kino-Québec :
 - Dans les années 70, la grande majorité des jeunes Québécois marchaient pour se rendre en classe. À l'heure actuelle, environ un jeune sur sept va à l'école à pied;
 - Augmentation du temps consacré aux loisirs sédentaires (télé, ordinateurs, jeux vidéo, cinéma maison, etc.);
 - À l'école, le temps consacré à l'éducation physique serait à la baisse;
 - Les conditions de sécurité déficientes dans certaines zones urbaines et sur les routes rurales ne favorisent pas les déplacements à pied ou à vélo des enfants et les adolescents.
- Ces changements ont pu contribuer à l'augmentation de l'obésité chez les jeunes.
- Promotion d'environnements favorables à la pratique de l'activité physique chez les jeunes : peut faire diminuer la sédentarité :
 - ✓ pistes cyclables et piétonnières sécuritaires;
 - ✓ parcs, piscines publiques, terrains de jeux;
 - ✓ plus grande accessibilité aux installations sportives dans les écoles après l'heure des classes, etc.

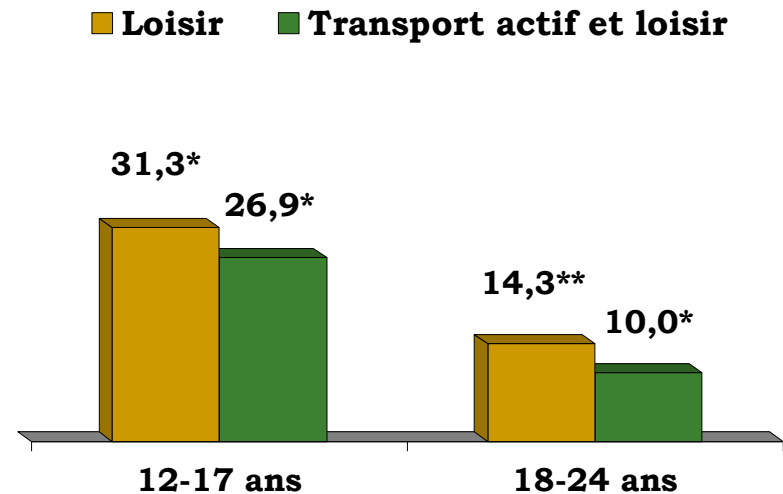
**De saines habitudes de vie pour les jeunes lanauois :
un gage de leur santé**



La sédentarité chez les jeunes Lanaudois en 2007-2008

- Près du tiers des Lanaudois de 12 à 17 ans est considéré inactif physiquement (~11 000 jeunes en 2011).
- Les filles (39 %) sont plus nombreuses que les garçons (24 %) à être sédentaires.
- En ajoutant les activités de transport actif, le pourcentage de jeunes Lanaudois sédentaires passe à 27 %.
- À 18-24 ans, un Lanaudois sur sept est inactif physiquement dans ses loisirs.
- En ajoutant les activités de transport actif, le pourcentage de jeunes adultes (18-24 ans) sédentaires diminue à 10 %.

Population de 12-17 ans et de 18-24 ans considérée inactive physiquement ou sédentaire, Lanaudière, 2007-2008 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.

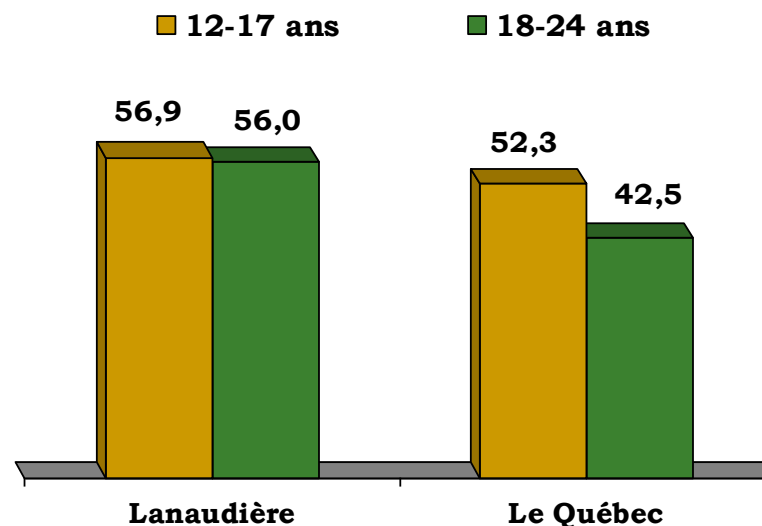
Source : STATISTIQUE CANADA, ESCC 2007-2008. Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2009.

**De saines habitudes de vie pour les jeunes Lanaudois :
un gage de leur santé**

Activités sédentaires parmi les jeunes Lanaudois en 2007-2008

- Trois Lanaudois de 12 à 24 ans sur cinq passent au moins 20 heures par semaine (~ un minimum de 3 h. par jour) à des activités sédentaires (ordinateur, jeux vidéo ou télé).
- Les 12-17 ans (19 %), demeurent plus nombreux que les 18-24 ans (12 %) à y passer 30 heures ou plus par semaine (~ un minimum de 4 h. par jour)
- La prévalence de l'embonpoint et de l'obésité est beaucoup plus élevée parmi les jeunes qui consacrent plus de 20 heures par semaine à des activités sédentaires.
- Les activités sédentaires vont de pair avec la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité chez les jeunes.

Population pratiquant 20 heures et plus d'activités sédentaires¹ au cours d'une semaine selon le groupe d'âge, Lanaudière et le Québec, 2007-2008 (%)



¹ Jeux vidéo, ordinateur, télévision, etc.

Source : STATISTIQUE CANADA, ESCC 2007-2008. Fichier de microdonnées à grande diffusion, 2009.

**De saines habitudes de vie pour les jeunes lanaudois :
un gage de leur santé**



L'embonpoint et l'obésité chez les jeunes : une préoccupation majeure de santé publique

- Préoccupation majeure en santé publique: à cause des répercussions sur la santé future des jeunes Lanaudois.
- En 25 ans, la prévalence du surplus de poids chez les jeunes québécois de 2 à 17 ans a augmenté de 55 % (de 14,6 % à 22,6 %).
- Toujours en 25 ans, l'obésité chez les jeunes de 2 à 17 ans a presque triplé (de 3 % en 1978 à 8 % en 2004).
- L'embonpoint a doublé chez les jeunes de 12 à 17 ans (de 10,8 % en 1978 à 24,4 % en 2004).
- Le diabète atteint maintenant des jeunes, ce qu'on ne voyait pas avant :
 - ++ de risques de taux de cholestérol élevé, d'hypertension et de MCV.
 - Leur espérance de vie est en baisse.
- Conséquences psychosociales du surplus de poids chez les jeunes : baisse de l'estime de soi, intimidation, piètre image d'eux-mêmes.



**De saines habitudes de vie pour les jeunes Lanaudois :
un gage de leur santé**

- 12 -

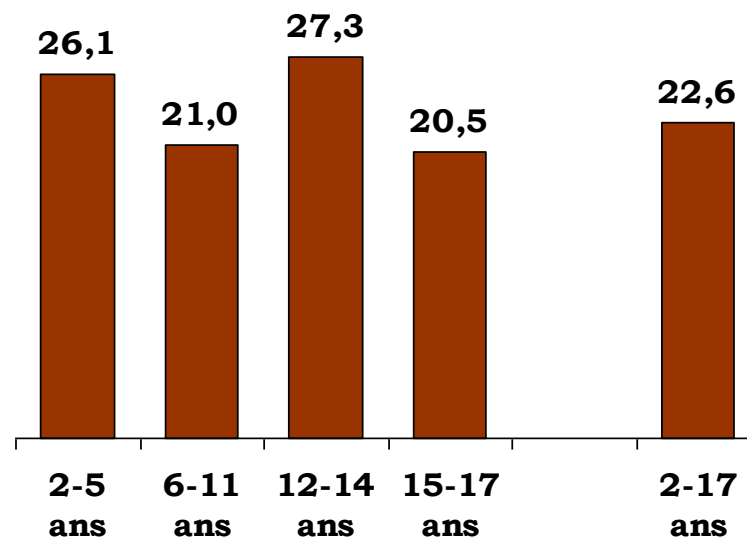
Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière

Québec 

Prévalence du surplus de poids parmi les jeunes québécois de 2 à 17 ans en 2004

- Les données mesurées versus les données autodéclarées chez les 12-17 ans.
- Un Québécois de 2 à 17 ans sur quatre a un surplus de poids.
- Parmi les jeunes québécois de 12-14 ans : 27 % ont un surplus de poids.
- Parmi les jeunes québécois de 2-5 ans : 26 % ont un surplus de poids.
- 8 % des 2 à 17 ans sont obèses.
- Les enfants présentant un surplus de poids dès l'enfance sont deux fois plus susceptibles que les autres de le conserver à l'âge adulte.

Prévalence du surplus de poids (embonpoint + obésité) parmi les jeunes âgés de 2 à 17 ans (données mesurées), le Québec, 2004 (%)



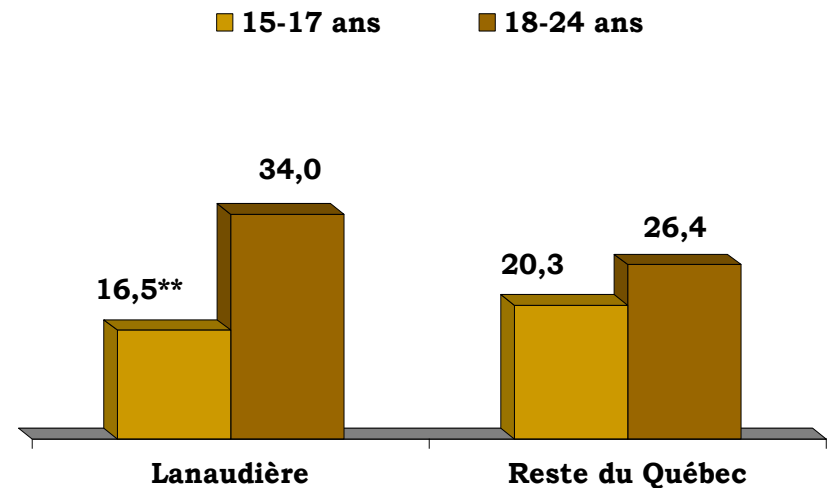
Source : LAMONTAGNE, Patricia, et Denis HAMEL. *Le poids corporel chez les enfants et les adolescents du Québec, de 1978 à 2005*, Montréal, Institut national de santé publique du Québec, 2009, p. 14-17.



Le surplus de poids dans Lanaudière en 2008

- Un jeune lanaudois de 15-17 ans sur six présente un surplus de poids (~3 300 jeunes lanaudois en 2011).
- À 18-24 ans, le tiers des jeunes lanaudois affiche un surplus de poids.
- Aucune différence statistique n'est établie entre les données de Lanaudière et du Québec, ni entre celles des deux RLS.
- Le surplus de poids est plus répandu parmi les garçons (25 %) et les jeunes hommes (43 %).
- Dans la population adulte, l'obésité est plus fréquente parmi la population faiblement scolarisée ou pauvre.

Population de 15-17 ans et 18-24 ans présentant un surplus de poids (embonpoint+obésité), Lanaudière et le Québec, 2008 (%)



* Coefficient de variation supérieur à 15 % et inférieur ou égal à 25 %. La valeur doit être interprétée avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 %. La valeur n'est présentée qu'à titre indicatif.
Source : INSPQ, Infocentre de santé publique, fichier maître de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2008, Institut de la statistique du Québec.
(Site web www.infocentre.inspq.rtss.qc.ca, consulté en août 2011).

De saines habitudes de vie pour les jeunes lanaudois :
un gage de leur santé



Préoccupation excessive des jeunes à l'égard de leur poids

- Paradoxe : la prévalence de l'obésité augmente alors qu'on n'a jamais autant essayé d'être mince!
- Les trois quarts (77 %) des jeunes ont un poids normal.
 - La moitié d'entre eux sont insatisfaits de leur image corporelle :
 - ✓ 45 % sont insatisfaits à 9 ans;
 - ✓ 60 % sont insatisfaits entre 13 et 16 ans.
- Environ la moitié des adolescents sautent des repas dans le but de maigrir ou de contrôler leur poids.
- 42 % des adolescentes craignent de prendre du poids si elles arrêtent de fumer.
- Les jeunes qui suivent des régimes ou autres méthodes de contrôle du poids augmentent le risque de développer un surplus de poids en vieillissant.
- La réalité et la perception diffèrent selon le sexe :
 - ✓ 9 % des filles présentent un surplus de poids alors que 15 % des filles se perçoivent en excès de poids;
 - ✓ 25 % des garçons présentent un surplus de poids alors que 10 % des garçons se perçoivent en excès de poids.



Les SHV contribuent...

- À la **réussite** et à la **persévérance** scolaires des jeunes.
- À la **qualité des milieux de vie** des jeunes et de leurs familles (mission des municipalités).
- Au **développement optimal** de l'enfant.
- À la promotion de la **santé et du bien-être** de la population et à la prévention des **maladies chroniques**.
- Au **développement durable des communautés** (action sur les déterminants de la santé).



Pour en savoir plus...

- LEMIRE, Louise. *La pratique de l'activité physique dans Lanaudière en 2005. Un portrait de la situation chez les jeunes et chez les adultes*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2008, 24 p.
- LEMIRE, Louise, Chantal GOSSELIN (coll.) et Sarah MONETTE (coll.) *L'usage de la cigarette et l'exposition à la fumée de tabac dans l'environnement en 2005. Un aperçu de la situation dans Lanaudière*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2009, 20 p.
- LEMIRE, Louise, Dominique CORBEIL (coll.) et Monique DUCHARME (coll.) *Embonpoint, obésité et surplus de poids parmi la population adulte lanaudoise. Portrait de la situation en 2005*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2009, 20 p.
- LEMIRE, Louise, et Christine GARAND (coll.). *Les facteurs de risque associés aux maladies chroniques. Les maladies chroniques dans Lanaudière*, Joliette, Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière, Direction de santé publique et d'évaluation, Service de surveillance, recherche et évaluation, 2010, 40 p.

Les versions PDF de ces documents produits par le Service de surveillance, recherche et évaluation sont disponibles sur le site Web de l'Agence au www.agencelanaudiere.qc.ca/SYLIA

