



L'ALIMENTATION CHEZ LES ADOS : DES DÉFIS À RELEVER!

Direction de santé publique de la Montérégie

Les données de ce document concernent les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire de la Montérégie. Ces dernières sont issues du 2^e cycle de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS)*, réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2016-2017. Cliquez [ici](#) pour en savoir davantage sur cette enquête.

Les jeunes consomment moins de légumes et fruits

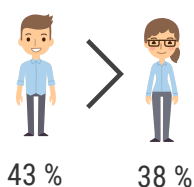
2010-2011

51 %

des jeunes consomment
au moins 5 portions de
légumes et fruits
par jour

2016-2017

41 %



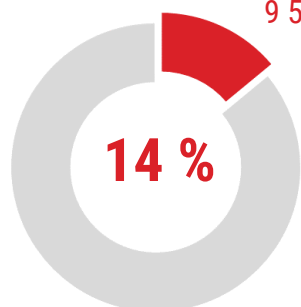
Si on **exclut les jus de fruits**
cette proportion tombe à seulement

28 %!

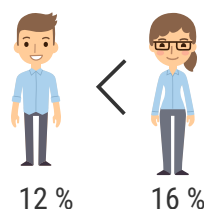
Pour en retirer un maximum
de bienfaits sur la santé, il est
recommandé de privilégier les légumes
et fruits entiers à tous les repas
(la moitié de l'assiette)

Plus de 1 élève sur 10 ne déjeune pas les jours d'école

9 500 jeunes **ne consomment aucun aliment ou boisson avant leurs cours**



Hausse en comparaison
de 2010-2011 (11 %)



Augmente avec le niveau secondaire
chez les garçons et les filles

À l'inverse, près de 6 élèves sur 10 déjeunent
tous les matins les jours d'école

Baisse de la consommation de boissons sucrées

25 %

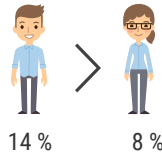
2010-2011

11 %

2016-2017

consomment quotidiennement au moins une **boisson sucrée**

Tout comme en 2010-2011, davantage de garçons en consomment en 2016-2017



Boissons à saveur de fruits



Boissons gazeuses



Boissons pour sportifs



Boissons énergisantes

Il importe de demeurer vigilant puisque ces boissons contiennent beaucoup de sucre et sont très accessibles.

Boire de l'eau est la MEILLEURE option en tout temps

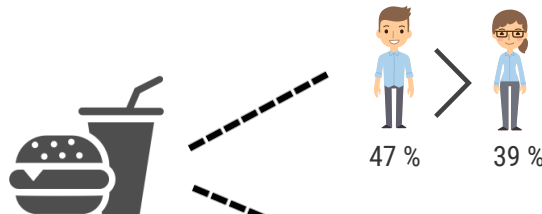
Les boissons à saveur de fruits demeurent les plus populaires auprès des jeunes

Qu'en est-il de la malbouffe ?

4 élèves sur 10



consomment de la **malbouffe le midi** les jours d'école



+ chez les élèves qui fréquentent une école plus défavorisée

À retenir

L'adolescence est une période de plus grande autonomie durant laquelle l'influence de l'entourage (amis par exemple) et les environnements alimentaires peuvent influencer de façon favorable ou non les choix alimentaires des jeunes. Il s'agit ainsi d'une période propice pour les éduquer et les sensibiliser à l'importance de leurs choix et de leurs habitudes alimentaires sur leur santé et leur bien-être.

Au cours des dernières années, des efforts ont été déployés pour limiter la présence de boissons sucrées et d'aliments de moins bonne valeur nutritive dans les écoles. Ce qui n'est pas nécessairement le cas pour les commerces autour. Nous avons tous un rôle à jouer pour rendre plus accessible les aliments sains.

Que peuvent faire la **FAMILLE**, l'**ÉCOLE** et la **COMMUNAUTÉ**?

Rendre les aliments nutritifs attrayants et facilement accessibles dans tous les milieux fréquentés par les jeunes

Impliquer les jeunes dans la planification, l'achat des aliments et la préparation des repas

Limiter la présence de commerces offrant de la malbouffe autour des écoles

Lors de la prise de repas : privilégier le plaisir et une ambiance agréable sans distraction



Les jeunes au cœur de nos actions

Rendre l'eau potable accessible et encourager l'eau comme premier choix pour s'hydrater

Outils les jeunes pour qu'ils développent leurs connaissances et leurs compétences en matière d'alimentation

Pour plus d'exemples pour les **parents**, consultez la section *Boîte à outils* du site enmodeado.ca.

Pour des données par territoire, cliquez [ici](#).

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2021). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *L'alimentation chez les ados : des défis à relever!* CISSS de la Montérégie-Centre.

Rédaction : Julie Boulais et Isabelle Marcoux avec la précieuse collaboration de Catherine Risi.

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe du développement des enfants et des jeunes.

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la production de ce document.

GLOSSAIRE

Consommation de boissons sucrées

Élèves consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée (boissons gazeuses régulières et diètes - Coke, 7 Up, Pepsi, Sprite, etc.; boissons à saveur de fruits régulières et diètes ou sans sucre - punch aux fruits, Slush, Fruitopia, Déli-Cinq, Snapple, etc.; boissons pour sportifs régulières et diètes ou faibles en calories - Gatorade, Powerade, etc.; boissons énergisantes régulières et sans sucre ou faibles en calories - Red Bull, Red Rave, Energy, Rush, Rock Star, etc.).

Consommation de légumes et fruits

Élèves consommant au moins 5 portions de légumes et fruits par jour.

Consommation de malbouffe

Au cours de la dernière semaine d'école, élèves ayant mangé dans un restaurant ou un casse-croûte des aliments comme des frites, de la poutine, des hamburgers, de la pizza, des pizzas pochettes, des ailes de poulet, du poulet frit, des hot-dogs, des pogos.

Niveaux du secondaire

Secondaire 1 à 5.

Prise du déjeuner

Élèves ayant mangé ou bu quelque chose (incluant le déjeuner) avant de commencer leurs cours. Ne compte pas le café, ni le thé ni l'eau.

* Donnée à interpréter avec prudence.

>< Valeur significativement plus élevée ou plus faible à celle présentée en comparaison.

↗↘ Hausse ou baisse significative entre 2010-2011 et 2016-2017.
