

Les habitudes de vie des jeunes au secondaire en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine

Principaux résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023

Direction de santé publique Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine | 2025

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Gaspésie
Québec

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Rédaction du rapport et analyse des données

Sandrine Leblanc-Florent, agente de planification, programmation et recherche (APPR) – surveillance de l'état de santé

Avec la collaboration de

Sophie Arsenault, APPR – Substances psychoactives, surdoses et lutte au tabagisme

Jessica Boudreau, APPR – Éclaireurs-Veilleurs (santé mentale jeunesse par intérim)

Eloïse Bourdon, APPR – Promotion de la saine alimentation

Ingrid Fleurant, APPR – Promotion de la santé et prévention en contexte scolaire (École en santé)

Kim Lavoie-Pelletier, APPR – Mode de vie physiquement actif et traumatismes non intentionnels

Émilie Truchon-Villeneuve, APPR – Substances psychoactives, surdoses et lutte au tabagisme

Révision du contenu

Ariane Courville, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive

Révision linguistique et orthographique

Julie Dubé, agente administrative

Production et diffusion

Direction de santé publique Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine
144, boulevard Gaspé
Gaspé (Québec) G4X 1A9

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025
Bibliothèques et Archives Canada, 2025
ISBN : 978-2-555-01352-0 (version PDF)

Table des matières

Introduction 4
Les habitudes alimentaires 5
L'activité physique 11
Le sommeil 16
Le temps d'écran 20
Le tabagisme et la cigarette électronique 24
Les effets de la pandémie de COVID-19 29
Les actions en place 30
Conclusion 32
Bibliographie 35
Annexe 1 : Évolution 2010-2011 à 2022-2023 par RLS 36

Introduction

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) est réalisée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) aux 6 ans, à la demande du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Ce document présente les résultats de l'édition 2022-2023. Il s'agit de la troisième édition de l'enquête, la première édition ayant eu lieu en 2010-2011 et la deuxième en 2016-2017. L'enquête vise l'ensemble des élèves inscrits dans les écoles secondaires du Québec, que ce soit les écoles francophones ou anglophones, publiques ou privées. Les résultats sont disponibles aux échelles provinciales, régionales et locales. Les régions sociosanitaires des Terres-Cries-de-la-Baie-James et du Nunavik sont toutefois exclues. Les résultats à l'échelle régionale et locale peuvent parfois être imprécis et doivent être mis en contexte en utilisant d'autres sources d'information sur les caractéristiques du territoire géographique concerné.

En 2022-2023, au Québec, 70 825 élèves de secondaire 1 à 5, dans 483 écoles, ont participé à l'enquête, avec un taux de réponse de 88%. En Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2 976 élèves dans 18 écoles ont participé à la collecte de données pour un taux de réponse de 86%. La collecte de données a eu lieu du 7 novembre 2022 au 17 mai 2023. Des membres du personnel de l'ISQ se sont rendus dans les classes pour que les élèves répondent aux questionnaires. La durée de complétion était d'environ 30 minutes. Dans le cadre de l'EQSJS, les résultats de certains indicateurs peuvent être affectés par la période où les données ont été collectées (avant les Fêtes/après les Fêtes). Lorsque c'est le cas, les données sont ajustées afin d'éliminer l'effet de la période de collecte.

Cette enquête a comme objectifs de dresser un portrait de l'état de santé des élèves du secondaire dans les régions du Québec. Les thèmes des habitudes de vie, de la santé physique et mentale et de l'adaptation sociale sont abordés. En 2022-2023, l'enquête a aussi permis d'évaluer la perception des jeunes quant à l'impact de la pandémie de COVID-19 sur leur vie. Enfin, comme l'édition 2022-2023 est la troisième de cette enquête, l'objectif est de voir l'évolution de l'état de santé et des déterminants depuis les 12 dernières années.

Ce document présente les résultats 2022-2023 quant aux habitudes de vie des jeunes du secondaire en abordant les habitudes alimentaires, l'activité physique, le sommeil, le temps d'écran et le tabagisme.

Pour plus de détails sur la méthodologie de l'EQSJS, vous pouvez vous référer au document méthodologique complet (Boucher et Tremblay, 2024). Vous pouvez également vous référer au document présentant l'ensemble des résultats provinciaux (Traoré, Simard et Julien, 2024).

Notes pour la compréhension du document :

Les données sont présentées par genre plutôt que par sexe. « Par genre, on entend le genre actuel, qui peut différer du sexe assigné à la naissance ». La question posée était « Quel est ton genre? » et les choix de réponse : « Masculin », « Féminin » et « Ou s'il te plaît, précise ». En raison des petits nombres et pour préserver la confidentialité et la qualité des estimations, la catégorie non binaire n'est pas présentée. Les personnes non binaires sont incluses de façon aléatoire dans l'un ou l'autre des genres, ainsi les catégories sont nommées « Filles+ » et « Garçons+ » (Traoré, Simard et Julien, 2024, p.753).

Dans le document, nous présentons des données selon le plus haut niveau de scolarité des parents, l'objectif étant de mettre en évidence les inégalités sociales de santé en lien avec l'éducation. Les jeunes ne connaissent pas nécessairement le revenu du ménage, tandis que le niveau de scolarité de leur parent est généralement connu.

Pour les territoires locaux, les données présentées sont celles par Réseaux locaux de services (RLS) à l'exception des territoires d'Avignon et de Bonaventure qui sont les Municipalités régionales de comté (MRC).

Les habitudes alimentaires

En 2022-2023

21% des élèves de secondaire consomment 5 portions de fruits et légumes par jour en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine.

21% consomment 2 portions ou plus de produits laitiers et substituts par jour.

17% consomment des grains entiers quotidiennement.

19% consomment des aliments protéinés d'origine végétale chaque jour.

52% boivent 4 verres d'eau ou plus par jour.

24% consomment un même type de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries quotidiennement[1].

20% consomment au moins une boisson sucrée par jour.

17% ont mangé de la malbouffe au restaurant ou dans un casse-croûte 3 fois ou plus dans les sept derniers jours.

20% ont mangé de la malbouffe au restaurant ou dans un casse-croûte pour le dîner 2 fois ou plus dans la dernière semaine d'école.

28% n'ont pas déjeuné le matin avant leurs cours dans la dernière semaine.

Évolution depuis 2010-2011

En Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et au Québec, la consommation de **fruits et légumes** et de **produits laitiers** chez les jeunes du secondaire est en **diminution** en 2022-2023 par rapport à 2010-2011 et 2016-2017. En effet, dans la région, la proportion de jeunes du secondaire consommant 5 portions de fruits et légumes par jour est passée de 28% en 2010-2011 à 21% en 2022-2023, et la proportion de jeunes consommant 2 portions de produits laitiers ou plus par jour, est passée de 43% en 2010-2011 à 21% en 2022-2023 (Tableau 1).

En 2022-2023, dans la région, 52% des élèves du secondaire boivent **4 verres d'eau ou plus** par jour, une **augmentation** depuis 2010-2011 (45%) (Tableau 1). L'augmentation s'observe également au Québec (donnée non illustrée). En 2016-2017, en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 31% des jeunes consommaient une même sorte de **boissons sucrées, grignotines ou sucreries** quotidiennement[1] comparativement à 24% en 2022-2023, une **diminution** significative (Tableau 1). Cette diminution s'observe aussi à l'échelle provinciale (donnée non illustrée).

En Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et au Québec, la proportion de jeunes qui **n'ont pas déjeuné** dans la dernière semaine d'école est en **augmentation.** Dans la région, la proportion est passée de 11% en 2010-2011 à 28% en 2022-2023 (Tableau 1).

[1] « Les estimations sur la consommation quotidienne portent uniquement sur les élèves qui consomment un même type d'aliment quotidiennement. Ainsi, un élève qui aurait consommé des boissons gazeuses « 4 à 6 fois par semaine » et des boissons pour sportifs « 1 à 3 fois par semaine » n'est pas considéré comme une personne qui consomme quotidiennement des boissons sucrées. Par conséquent, les proportions d'élèves qui consomment l'un ou l'autre de ces aliments tous les jours sont sous-estimées. » (Traoré, Simard et Julien, 2024, p.110)

Comparaison avec le Québec

Lorsque comparés au Québec, les jeunes du secondaire, en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, sont **moins nombreux**, en proportion, à consommer **5 portions de fruits et légumes par jour**, soit 21% dans la région et 25% dans la province. L'écart entre la région et la province est principalement attribuable aux garçons. En effet, ils sont 21% en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine à consommer 5 portions de fruits et légumes ou plus par jour, comparativement à 27% au Québec. L'écart entre les filles de la région et celles du Québec est non significatif (21% et 23% respectivement) (Tableau 1 et données non illustrées pour le Québec).

Les élèves de la région sont proportionnellement **plus nombreux** que ceux de la province à avoir **mangé de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte pour le dîner 2 fois ou plus dans la dernière semaine d'école**, avec des proportions de 20% et 16% respectivement. La différence est attribuable aux garçons. En effet, 24% des garçons de la région ont cette habitude comparativement à 17% des garçons de la province, tandis que la proportion de filles avec cette habitude est de 15% dans les deux territoires (Tableau 1 et données non illustrées pour le Québec).

Enfin, une **proportion plus élevée** de jeunes en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine (52%) qu'au Québec (46%) **boit 4 verres d'eau ou plus par jour**. Cette différence en faveur de la région par rapport au Québec s'observe autant chez les garçons que les filles. Les garçons en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine sont 56% à boire minimum 4 verres d'eau par jour comparativement à 51% des garçons de la province. Pour les filles, elles sont 48% dans la région et 40% au Québec à avoir cette habitude (Tableau 1 et données non illustrées pour le Québec).

Caractéristiques associées à certaines habitudes alimentaires

Les **garçons** sont plus nombreux que les filles à consommer 2 portions de produits laitiers par jour, à consommer des grains entiers quotidiennement et à boire 4 verres d'eau ou plus par jour. D'un autre côté, les garçons sont plus nombreux que les filles à avoir consommé de la malbouffe 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours (Tableau 1). Les **filles** sont quant à elles plus nombreuses que les garçons à ne pas avoir déjeuné dans la dernière semaine d'école (31% comparativement à 24%) (Tableau 1).

Les élèves dans le **RLS Rocher-Percé** sont plus nombreux que ceux dans le reste de la région à avoir mangé de la malbouffe 2 fois ou plus sur l'heure du dîner lors de la dernière semaine d'école (28% comparativement à 18% dans le reste de la région) et à avoir mangé de la malbouffe 3 fois ou plus dans la dernière semaine (25% comparativement à 17% dans le reste de la région) (Tableau 1).

Les **élèves dans les écoles anglophones** sont plus nombreux, en proportion, que ceux dans les écoles francophones à consommer des boissons sucrées, grignotines ou sucreries chaque jour, à avoir mangé de la malbouffe dans un restaurant ou casse-croûte dans la dernière semaine, et à ne pas avoir déjeuné dans la dernière semaine d'école (Tableau 2).

Les **élèves dont les parents n'ont pas de diplôme ou ont un diplôme d'études secondaires** sont **moins nombreux** que les élèves dont les parents ont un diplôme d'études postsecondaires à consommer quotidiennement 5 portions de fruits et légumes, des grains entiers et des protéines végétales, et ils sont **plus nombreux** à consommer de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte, à consommer quotidiennement des boissons sucrées, grignotines ou sucreries, et à ne pas déjeuner le matin (Tableau 2).

Tableau 1 : Certaines habitudes alimentaires des élèves du secondaire

	Gaspésie - Îles			Québec	GÎM vs Québec	Gaspésie - Îles		Avignon	Bonaventure	Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Îles
	2010-2011	2016-2017	2022-2023	2022-2023		Garçons+	Filles+							
Fruits et légumes Consommation de 5 portions ou plus, excluant les jus de fruits purs à 100%	27,5 [a]	27,4 [b]	21,4 [a, b]	25,2	(-)	21,4	21,4	21,9	22,2	22,1	17,7*	22,4	22,8	20,8
Lait et substituts Consomme 2 portions ou plus	43,2 [a]	34,7 [a]	20,6 [a]	19,7	NS	25,3 [a]	15,7 [a]	21,2	18,7	19,9	20,8	19,3	27,4	17,9*
Grains entiers Consommation d'aliments à grains entiers tous les jours	ND	ND	16,5	20,2	NS	19,0 [a]	14,0 [a]	18,1	16,5	17,3	16,1	17,8	11,8*	17,3*
Protéines végétales Consommation d'aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	ND	ND	19,1	24,0	NS	20,7	17,4	21,7	22,0	21,9	15,4	17,2	20,5	17,1*
Eau Boivent 4 verres d'eau ou plus par jour	45,2 [a]	48,0 [b]	51,9 [a, b]	45,6	(+)	56,1 [a]	47,6 [a]	48,0	52,5	50,4	54,8	49,7	55,4	53,3
Boissons sucrées, grignotines ou sucreries Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, grignotine ou sucrerie	ND	31,4 [a]	23,6 [a]	23,5	NS	24,3	22,8	16,7 (--)	25,9	21,6	33,1 (++)	21,2	29,1	16,1*
Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète	ND	14,2 [a]	19,9 [a]	19,9	NS	20,7	19,0	14,4 * (--)	22,9	18,9	29,2 (++)	18,3	21,9	11,4* (--)
Malbouffe au restaurant ou casse-croûte En ont mangé 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	32,3 [a]	21,6 [a]	17,4 [a]	17,9	NS	20,0 [a]	14,8 [a]	14,0*	17,4	15,8	25,1 (++)	18,4	11,8* (--)	16,4*
En ont mangé 2 fois ou plus pour le dîner dans la dernière semaine d'école	21,7 [a]	17,6 [a]	19,5	16,4	(+)	24,3 [a]	14,5 [a]	17,6	18,6	18,1	27,7 (++)	19,1	14,0*	19,1*
Déjeuner N'a pas déjeuné le matin avant les cours dans la dernière semaine	10,9 [a]	15,0 [a]	27,7 [a]	26,1	NS	24,2 [a]	31,4 [a]	26,1	30,3	28,3	34,8	28,9	22,3	19,9*

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

(+) ou (-) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

NS Valeur non significativement différente de celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

ND (données non disponibles) : Cet indicateur n'était pas étudié en 2010-2011 ni 2016-2017.

(++) ou (--) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Tableau 2 : Certaines habitudes alimentaires des élèves du secondaire, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

	Niveau de scolarité		Langue d'enseignement		Niveau de scolarité des parents		
	1er cycle	2e cycle	Français	Anglais	Sans diplôme	Diplôme d'études secondaires	Diplôme postsecondaire
Fruits et légumes Consommation de 5 portions ou plus, excluant les jus de fruits purs à 100%	22,6	20,4	21,4	21,7*	16,6**	13,9* [a]	23,7 [a]
Lait et substituts Consomme 2 portions ou plus	20,9	20,3	21,1	13,0**	13,6**	19,6*	22,1
Grains entiers Consommation d'aliments à grains entiers tous les jours	14,1 [a]	18,5 [a]	17,0	10,1**	6,8** [a]	13,6*	18,3 [a]
Protéines végétales Consommation d'aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	20,7	17,8	19,7	10,5**	9,3** [a]	11,7* [b]	22,0 [a, b]
Eau Boivent 4 verres d'eau ou plus par jour	52,5	51,5	51,9	52,5	55,6	53,4	52,9
Boissons sucrées, grignotines ou sucreries Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, grignotine ou sucrerie	22,6	24,4	22,9 [a]	34,1* [a]	36,8* [a]	39,4 [b]	19,8 [a, b]
Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète	19,9	19,8	19,1 [a]	31,9 * [a]	33,3* [a]	35,0 [b]	16,3 [a, b]
Malbouffe au restaurant ou casse-croûte En ont mangé 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	17,3	17,6	16,4 [a]	32,6* [a]	27,4* [a]	23,1 [b]	15,3 [a, b]
En ont mangé 2 fois ou plus pour le dîner dans la dernière semaine d'école	21,0	18,3	18,0 [a]	40,4 [a]	31,5* [a]	29,0 [b]	15,8 [a, b]
Déjeuner N'a pas déjeuné le matin avant les cours dans la dernière semaine	25,2	29,7	26,8 [a]	41,9 [a]	45,3 [a, b]	31,4 [a]	25,2 [b]

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les élèves **insatisfaits de leur silhouette** sont plus nombreux, en proportion, que ceux satisfaits de leur silhouette à **ne pas déjeuner avant les cours** (Tableau 3a).

Les jeunes dont le **niveau de soutien social dans la famille est faible ou moyen** sont moins nombreux à consommer **5 portions de fruits et légumes par jour** que ceux ayant un soutien social élevé dans la famille (Tableau 3a).

À l'inverse, les jeunes ayant un **niveau de soutien social faible ou moyen dans la famille** sont plus nombreux, en proportion, à **consommer de la malbouffe au restaurant ou au casse-croûte 3 fois ou plus** dans la dernière semaine et à **ne pas déjeuner avant les cours** dans la dernière semaine (Tableau 3a).

Les jeunes ayant un **faible ou moyen niveau de supervision parentale** sont proportionnellement plus nombreux à manger de la **malbouffe au restaurant ou au casse-croûte 3 fois ou plus** dans les 7 derniers jours (Tableau 3a).

Les jeunes qui **consomment des substances psychoactives** (alcool, drogue, tabac) sont proportionnellement plus nombreux à consommer des **boissons sucrées, grignotines ou sucreries**, de la **malbouffe au restaurant ou au casse-croûte** 3 fois ou plus dans la dernière semaine, ou à **ne pas déjeuner le matin** avant les cours dans la dernière semaine (Tableau 3b).

Les jeunes qui consacrent **4 heures ou plus par jour aux écrans pour les communications et les loisirs** sont plus nombreux, en proportion, que ceux y consacrant moins de 4 heures par jour, à consommer des **boissons sucrées, grignotines ou sucreries** chaque jour, et de la **malbouffe au restaurant ou au casse-croûte** 3 fois ou plus dans la dernière semaine. À l'inverse, les jeunes qui consacrent 4 heures ou plus par jour aux écrans sont moins nombreux à consommer **5 portions de fruits et légumes** par jour (Tableau 3b).

Les élèves **un peu actifs, très peu actifs ou inactifs** sont proportionnellement **moins nombreux** que ceux actifs et moyennement actifs à **consommer 5 fruits et légumes** par jour et ils sont **plus nombreux** à **consommer des boissons sucrées, grignotines ou sucreries** tous les jours et à **ne pas déjeuner le matin** dans la dernière semaine (Tableau 3b).

Tableau 3a : Certaines habitudes alimentaires des élèves du secondaire selon leur satisfaction à l'égard de leur apparence et leur environnement social, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Fruits et légumes 5 portions ou plus par jour	**Boissons sucrées, grignotines ou sucreries** chaque jour	**Malbouffe au restaurant ou casse-croûte** 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	**Déjeuner** N'a pas déjeuné dans la dernière semaine d'école
Apparence physique					
Satisfaction à l'égard de leur apparence	Satisfait de sa silhouette	22,0	22,0	18,0	22,1 [a]
	Insatisfait de sa silhouette	20,9	24,9	20,6	31,6 [a]
Environnement social					
Niveau de soutien social dans la famille	Faible ou moyen	16,7 [a]	25,7	24,4 [a]	43,0 [a]
	Élevé	22,6 [a]	22,9	15,4 [a]	23,9 [a]
Niveau de supervision parentale	Faible ou moyen	21,1	22,6	19,9 [a]	27,7
	Élevé	21,7	24,2	13,6 [a]	27,6
Niveau de soutien social provenant des amis	Faible ou moyen	15,6 [a]	23,0	16,2	28,2
	Élevé	24,4 [a]	23,8	17,9	27,7

Tableau 3b : Certaines habitudes alimentaires des élèves du secondaire selon leur consommation de substances psychoactives et d'autres habitudes de vie, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Fruits et légumes 5 portions ou plus par jour	**Boissons sucrées, grignotines ou sucreries** chaque jour	**Malbouffe au restaurant ou casse-croûte** 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	**Déjeuner** N'a pas déjeuné dans la dernière semaine d'école
Consommation de substances psychoactives					
Consommation de drogues au cours des 12 derniers mois	Oui	19,8	32,8 [a]	26,0 [a]	39,9 [a]
	Non	21,9	21,1 [a]	17,5 [a]	24,8 [a]
Consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois	Oui	22,2	24,8	21,4 [a]	31,2 [a]
	Non	20,0	21,8	15,3 [a]	21,7 [a]
Statut de fumeurs	Fumeurs et fumeuses	ND	49,4* [a]	38,5* [a]	28,4**
	Non-fumeurs, non-fumeuses	ND	22,6 [a]	18,7 [a]	27,4
Habitudes de vie					
Temps d'écran pour les communications et les loisirs	4h ou plus	16,1 [a]	31,8 [a]	21,5 [a]	ND
	Moins de 4h	23,1 [a]	20,6 [a]	16,0 [a]	ND
Activité physique de loisir durant l'année scolaire	Actif	34,6 [a]	20,5 [a]	ND	22,1 [a]
	Moyennement actif	23,7 [a]	18,4 [b]	ND	22,9 [b]
	Un peu actif, très peu actif ou inactif	16,3 [a]	27,0 [a, b]	ND	31,6 [a, b]

[a] les catégories avec la même lettre se différencient significativement les unes des autres.

ND : données non disponibles.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

L'activité physique

« Dans l'EQSJS, par **activité physique de loisir** on entend la pratique globale d'une **activité effectuée par les élèves durant les temps libres** tout au long de l'année scolaire, notamment les activités physiques pratiquées soit à la maison, à l'école ou ailleurs […]. Les catégories d'activités de loisir citées dans le questionnaire sont : le sport, le plein air, l'entraînement physique, la danse et la marche. Les activités pratiquées dans le cadre de programmes spéciaux à l'école, comme le sport-études, la danse-études, les concentrations sports ou les autres programmes non obligatoires, choisis par certains élèves, sont également incluses, tandis que **les activités faites pendant le cours d'éducation physique obligatoire sont exclues**. » (Traoré, Simard et Julien, 2024, p. 173)

Les jeunes sont classés selon leur niveau d'activité physique qui est calculé en fonction de la fréquence de leur pratique d'activité physique par semaine, l'intensité (élevé, modéré, faible) et la durée. Pour la présentation des résultats, on se concentre sur les catégories « actif » et « inactif ».

Pour atteindre le niveau actif, un jeune doit pratiquer une activité physique d'une intensité élevée ou modérée, la fréquence doit être de 5 jours par semaine ou plus, et la durée doit atteindre 40 minutes si l'activité est d'intensité élevée, ou 1 heure si l'intensité de l'activité est modérée.

En 2022-2023

27% des jeunes du secondaire, en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, sont **actifs** dans leurs loisirs ou leurs transports.

25% sont **inactifs** dans leurs loisirs ou leurs transports.

Évolution depuis 2010-2011

Dans la région, la proportion de jeunes actifs et de jeunes inactifs est restée stable entre les trois cycles de l'enquête autant pour les loisirs que les transports (Tableau 4). La stabilité au fil du temps s'observe chez les filles et les garçons de la région et s'observe aussi dans les catégories moyennement actif, peu actif et très peu actif (résultats non illustrés).

Au Québec, la proportion de jeunes inactifs dans les loisirs et les transports a augmenté entre les cycles d'enquête, passant de 20% à 23%. Cependant, l'augmentation est principalement attribuable aux résultats des filles (22% en 2016-2017 et 27% en 2022-2023) puisque la différence entre les cycles d'enquête est non significative chez les garçons (résultats non illustrés).

Comparaison avec le Québec

La proportion de jeunes **actifs** dans leurs **loisirs et transports** est plus faible dans la région (27%) que dans la province (31%). La différence est principalement attribuable au **transport**, en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine 2,9% des jeunes sont actifs dans les transports par rapport à 4,6% au Québec (Tableau 4).

La proportion de jeunes **inactifs** dans les **loisirs et les transports** est plus élevée dans la région qu'au Québec avec 25% comparativement à 23%. Cette différence est attribuable aux **transports**, car 66% des jeunes de la région sont inactifs dans leurs transports, une proportion plus élevée qu'au Québec (57%). À l'inverse, l'inactivité physique dans les **loisirs** est plus faible dans la région qu'au Québec, soit 35% par rapport à 38% (Tableau 4).

Les garçons de la région sont proportionnellement moins actifs que leurs homologues du Québec. En effet, 32% des garçons, en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, sont actifs dans les loisirs ou les transports comparativement à 37% des garçons du Québec. Chez les filles, la proportion de jeunes actives et de jeunes inactives dans les loisirs ou les transports ne se distingue pas significativement entre la région et le Québec (Tableau 4 et résultats du Québec non illustrés).

Caractéristiques associées à l'inactivité physique

Les **filles** sont moins nombreuses que les garçons à être actives dans leurs loisirs et leurs transports, avec une proportion de 23% comparativement à 32% (Tableau 4).

Les jeunes du secondaire qui vivent dans la **MRC Bonaventure** sont proportionnellement plus nombreux que les autres jeunes de la région à être inactifs dans leurs loisirs. En **Haute-Gaspésie**, toutes proportions gardées, les jeunes sont plus nombreux à être inactifs dans leurs loisirs, mais ils sont moins nombreux à être inactifs dans leur transport. Aux **Îles-de-la-Madeleine**, c'est plutôt l'inverse, donc une plus grande proportion de jeunes inactifs dans leurs transports, et une plus faible proportion à être inactifs dans leurs loisirs (Tableau 4).

Les jeunes dont les **parents n'ont pas de diplôme, ou ont un diplôme d'études secondaires** sont moins nombreux, en proportion, à être actifs dans leurs loisirs que les élèves dont les parents ont un diplôme postsecondaire, avec des proportions respectives de 15%, 21% et 31% (Tableau 5).

Tableau 4 : Proportion (%) d'élèves actifs et inactifs dans les loisirs et les transports

	Gaspésie - Îles			Québec	GÎM vs Québec	Gaspésie - Îles		Avignon	Bonaventure	Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Îles
	2010-2011	2016-2017	2022-2023	2022-2023		Garçons+	Filles+							
Actifs physiquement dans leurs loisirs et transports durant l'année scolaire	27,0	26,8	27,3	30,9	(-)	31,9 [a]	22,6 [a]	27,7	25,6	26,6	25,5	28,1	25,7	32,2 (++)
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	15,4 [a]	17,1	17,6 [a]	18,1	NS	21,8 [a]	13,4 [a]	15,8	16,5	16,1	17,8	18,3	14,5	24,1
dans leurs transports durant l'année scolaire	3,9 [a, b]	2,2 [a]	2,9 [b]	4,6	(-)	3,8 [a]	2,0* [a]	3,5*	3,7*	3,6	2,3**	2,6*	3,4**	1,7**
Inactifs physiquement dans leurs loisirs et transports durant l'année scolaire	25,0	23,6	25,2	23,4	(+)	24,0	26,5	25,5	30,1 (++)	28,0 (++)	27,4	20,5 (--)	26,8	21,0 (--)
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	33,6	33,0	34,8	37,7	(-)	33,4	36,2	35,8	39,8 (++)	37,9 (++)	37,4	28,7 (--)	42,5 (++)	24,8 (--)
dans leurs transports durant l'année scolaire	63,2 [a, b]	67,0 [a]	66,3 [b]	56,7	(+)	64,1 [a]	68,6 [a]	63,0	67,0	65,1	69,7	66,7	56,7 (--)	75,1 (++)

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

(+) ou (-) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

NS Valeur non significativement différente de celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

(++) ou (--) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Tableau 5 : Proportion (%) d'élèves actifs et inactifs dans les loisirs et les transports, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

	Niveau de scolarité		Langue d'enseignement		Niveau de scolarité des parents		
	1er cycle	2e cycle	Français	Anglais	Sans diplôme	Diplôme d'études secondaires	Diplôme postsecondaire
Actifs physiquement							
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	25,7	28,6	27,7	21,7	15,4 [a]	21,4 [b]	31,1 [a, b]
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	15,8 [a]	19,0 [a]	17,9	13,7*	4,2** [a]	12,5 [a]	20,9 [a]
dans leurs transports durant l'année scolaire	3,0*	2,8	2,9	3,4**	X	X	X
Inactifs physiquement							
dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	26,3	24,4	25,0	28,1	38,1 [a]	38,7 [b]	19,8 [a, b]
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	37,0 [a]	33,1 [a]	34,5	39,7	52,6 [a]	53,9 [b]	27,6 [a, b]
dans leurs transports durant l'année scolaire	65,1	67,3	66,8	59,4	59,5	67,8	66,0

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

X données masquées pour des raisons de confidentialité.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

La proportion de jeunes **inactifs dans les loisirs et les transports** est plus élevée chez les jeunes se situant à un **niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique** que ceux se situant à un niveau faible ou moyen (Tableau 6a).

Les jeunes ayant une **faible estime de soi** sont plus nombreux, en proportion, à être inactifs dans les loisirs et les transports que ceux ayant une estime de soi moyenne ou élevée (Tableau 6a).

Les jeunes ayant un **soutien social faible ou moyen dans la famille ou provenant des amis** sont proportionnellement plus nombreux à être inactifs dans les loisirs ou les transports que ceux ayant un soutien social élevé (Tableau 6a).

La proportion de jeunes inactifs dans les loisirs ou les transports est plus élevée chez ceux et celles qui **ont utilisé la cigarette électronique dans les 30 derniers jours** par rapport aux jeunes qui n'en ont pas fait usage (Tableau 6b).

Le temps d'écran élevé est associé à l'inactivité physique, avec une proportion plus élevée de jeunes inactifs dans les loisirs ou les transports chez ceux et celles qui **consacrent 4 heures ou plus aux écrans pour les loisirs et les communications,** lorsque comparée aux jeunes y consacrant moins de 4 heures par jour (Tableau 6b).

Les jeunes ayant un **risque élevé de décrochage scolaire** sont proportionnellement plus nombreux à être inactifs dans les loisirs ou les transports que les jeunes qui ne présentent pas ce risque de décrochage (Tableau 6b).

Tableau 6a : Proportion (%) d'élèves actifs et inactifs dans les loisirs et les transports, selon leur santé mentale et leur environnement social, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Actifs dans les loisirs et transports	Inactifs dans les loisirs et transports
Santé mentale			
Indice de détresse psychologique	Faible ou moyen	28,9	23,2 [a]
	Élevé	28,3	30,5 [a]
Échelle d'estime de soi	Faible	22,2 [a]	31,8 [a]
	Moyen ou élevé	30,1 [a]	22,1 [a]
Satisfaction à l'égard de leur apparence	Satisfait de sa silhouette	28,8	22,5
	Insatisfait de sa silhouette	24,3	25,7
Environnement social			
Niveau de soutien social dans la famille	Faible ou moyen	26,3	30,7 [a]
	Élevé	27,8	23,3 [a]
Niveau de soutien social provenant des amis	Faible ou moyen	24,5	30,1 [a]
	Élevé	29,1	22,3 [a]
Niveau de soutien social à l'école	Faible ou moyen	28,8	26,5
	Élevé	29,2	24,7
Niveau de soutien social dans la communauté	Faible ou moyen	30,2	25,8
	Élevé	27,7	24,7

Tableau 6b : Proportion (%) d'élèves actifs et inactifs dans les loisirs et les transports, selon leur consommation de substances psychoactives, leurs habitudes de vie et leur risque de décrochage scolaire, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Actifs dans les loisirs et transports	Inactifs dans les loisirs et transports
Consommation d'autres substances psychoactives			
Consommation de drogues au cours des 12 derniers mois	Oui	26,1	26,7
	Non	27,5	24,8
Consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois	Oui	29,0 [a]	23,3 [a]
	Non	23,9 [a]	28,8 [a]
Statut de fumeurs	Fumeurs et fumeuses	24,3*	35,3
	Non fumeurs, non fumeuses	27,6	24,5
Utilisation de la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours	Oui	23,4 [a]	29,6 [a]
	Non	28,9 [a]	23,5 [a]
Habitudes de vie			
Nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école	Oui	29,3	24,0
	Non	25,6	25,8
Temps d'écran pour les communications et les loisirs	4h ou plus	20,9 [a]	30,8 [a]
	Moins de 4h	30,0 [a]	22,7 [a]
Décrochage scolaire			
Indice de risque de décrochage scolaire	Nul, faible ou modéré	31,6 [a]	22,3 [a]
	Élevé	19,6 [a]	36,7 [a]

[a] les catégories avec la même lettre se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Le sommeil

En 2022-2023

49% des élèves de secondaire dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine. Les recommandations sont de 9 à 11 heures par nuit pour les jeunes de 13 ans ou moins et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans (Traoré, Simard et Julien, 2024, p. 263).

25% ne dorment pas le nombre d'heures recommandées pendant la fin de semaine.

18% ont un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine.

Évolution depuis 2016-2017

La proportion de jeunes ne dormant pas le nombre d'heures recommandées a **augmenté** entre 2016-2017 et 2022-2023, passant de 33% à 49% les jours de semaine et de 18% à 25% la fin de semaine (Tableau 7). Cette augmentation s'observe aussi au Québec (résultats non présentés).

Le sommeil n'était pas abordé à l'édition 2010-2011 et la qualité du sommeil est abordée en 2022-2023 seulement, donc l'évolution n'est pas disponible pour cet indicateur.

Comparaison avec le Québec

Dans la région, les élèves du secondaire sont proportionnellement **plus nombreux** que ceux du Québec à **dormir moins** d'heures que la durée recommandée pendant **la fin de semaine**, soit 25% et 22% respectivement (Tableau 7).

Dans la région, les jeunes sont **moins nombreux**, en proportion, que ceux du Québec à avoir un **sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant** ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine, avec des proportions de 18% dans la région et de 21% dans la province (Tableau 7).

Caractéristiques associées à la durée du sommeil

Les **garçons** sont plus nombreux que les filles à **dormir moins** d'heures que les recommandations **la fin de semaine**, 26% et 23% respectivement dans la région (Tableau 7).

Le **sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant** touche davantage de **filles** (23%) que de garçons (12%), ainsi qu'une plus grande proportion de jeunes dont **les parents n'ont pas de diplôme** (24%) que de jeunes dont les parents ont un diplôme d'étude postsecondaire (17%) (Tableaux 7 et 8).

Les élèves de **premier cycle** sont plus nombreux, en proportion, que les élèves de deuxième cycle à **dormir moins d'heures que la durée recommandée**. Pendant la semaine, ils sont 56% au premier cycle et 43% au deuxième cycle, et pendant la fin de semaine, ils sont 32% au premier cycle et 19% au deuxième cycle (Tableau 8).

Les élèves de **deuxième cycle** (20%) sont plus nombreux que ceux de premier cycle (14%) à avoir un **sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant des répercussions sur leurs activités quotidiennes 4 jours ou plus par semaine** (Tableau 8).

La proportion de jeunes dormant moins d'heures que les recommandations est plus élevée chez les élèves dans les écoles **anglophones** (73% la semaine et 33% la fin de semaine) que ceux dans les écoles francophones (47% la semaine et 24% la fin de semaine) (Tableau 8).

Tableau 7 : Proportion (%) d'élèves du secondaire dormant moins d'heures que la durée recommandée[1] et proportion (%) de jeunes ayant un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant

	Gaspésie - Îles			Québec	GÎM vs Québec	Gaspésie - Îles		Avignon	Bonaventure	Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Îles
	2010-2011	2016-2017	2022-2023	2022-2023		Garçons+	Filles+							
Sommeil Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	ND	32,8 [a]	49,1 [a]	48,1	NS	48,0	50,2	30,7	56,9	44,5	58,2	57,6	31,6	26,1
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	ND	18,1 [a]	24,5 [a]	22,3	(+)	26,4 [a]	22,6 [a]	23,2	26,2	24,8	27,4	24,2	19,0	26,1
Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine	ND	ND	17,5	21,3	(-)	11,7 [a]	23,2 [a]	15,9	16,6	16,2	22,5 (++)	15,2	20,6	15,9

[1]Les recommandations sont de 9 à 11 heures par nuit pour les jeunes de 13 ans ou moins et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans.

ND donnée non disponible.

[a] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

(+) ou (-) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

NS Valeur non significativement différente de celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

(++) Valeur significativement supérieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Tableau 8 : Proportion (%) d'élèves du secondaire dormant moins d'heures que la durée recommandée[1] et proportion (%) de jeunes ayant un sommeil de mauvaise qualité, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

	Niveau de scolarité		Langue d'enseignement		Niveau de scolarité des parents		
	1er cycle	2e cycle	Français	Anglais	Sans diplôme	Diplôme d'études secondaires	Diplôme postsecondaire
Sommeil							
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	56,4 [a]	43,3 [a]	47,4 [a]	73,4 [a]	51,8	49,6	48,1
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	31,6 [a]	18,9 [a]	23,9 [a]	33,2 [a]	28,3	24,2	23,5
Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine	14,2 [a]	20,0 [a]	17,4	17,8*	24,4 [a]	19,7	16,8 [a]

[1]Les recommandations sont de 9 à 11 heures par nuit pour les élèves de 13 ans ou moins et de 8 à 10 heures par nuit pour les 14 à 17 ans.

[a] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les élèves du secondaire se situant à un **niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique** sont proportionnellement plus nombreux à dormir moins d'heures que les recommandations et à avoir un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant impactant leurs activités quotidiennes (Tableau 9a).

Avoir une **faible estime de soi** est aussi associée à un sommeil de moindre durée que les recommandations (Tableau 9a).

Les jeunes ayant **un faible ou un moyen soutien social dans la famille** sont plus nombreux, en proportion, que les jeunes ayant un soutien social élevé dans la famille à dormir moins d'heures que les recommandations. Puis, ceux et celles qui ont **un faible ou un moyen soutien social provenant des amis ou dans la communauté** sont plus nombreux, en proportion, à avoir un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant (Tableau 9a).

Les élèves **un peu actifs, très peu actifs ou inactifs dans les loisirs** sont proportionnellement plus nombreux que les élèves actifs à dormir moins d'heures que les recommandations et à avoir un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant (Tableau 9b).

La proportion de jeunes qui ont un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant est plus élevée chez ceux et celles qui **consacrent 4 heures ou plus par jour aux écrans pour les communications ou les loisirs** que ceux et celles qui y consacrent moins de 4 heures par jour (Tableau 9b).

Les jeunes ayant un risque élevé de décrochage scolaire sont plus nombreux, en proportion, à dormir moins d'heures que les recommandations, que les jeunes qui n'ont pas ce risque de décrochage scolaire (Tableau 9b).

Tableau 9a : Proportion (%) d'élèves du secondaire dormant moins d'heures que la durée recommandée[1] et proportion (%) de jeunes ayant un sommeil de mauvaise qualité, selon leur santé mentale et leur environnement social, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine
Santé mentale			
Indice de détresse psychologique	Faible ou moyen	43,2 [a]	7,3 [a]
	Élevé	60,2 [a]	38,0 [a]
Échelle d'estime de soi	Faible	59,9 [a]	ND
	Moyen ou élevé	43,4 [a]	ND
Environnement social			
Niveau de soutien social dans la famille	Faible ou moyen	60,6 [a]	30,9 [a]
	Élevé	45,9 [a]	13,7 [a]
Niveau de soutien social provenant des amis	Faible ou moyen	ND	21,0 [a]
	Élevé	ND	15,5 [a]
Niveau de soutien social à l'école	Faible ou moyen	49,8	ND
	Élevé	48,6	ND
Niveau de soutien social dans la communauté	Faible ou moyen	ND	21,8 [a]
	Élevé	ND	14,9 [a]

Tableau 9b : Proportion (%) d'élèves du secondaire dormant moins d'heures que la durée recommandée[1] et proportion (%) de jeunes ayant un sommeil de mauvaise qualité, selon leurs habitudes de vie et leur risque de décrochage scolaire, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine
Habitudes de vie			
Activité physique de loisir durant l'année scolaire	Actif	43,9 [a]	12,9 [a]
	Moyennement actif	49,3	16,5
	Un peu actif, très peu actif ou inactif	50,5 [a]	19,3 [a]
Temps passé par jour devant un écran pour les communications et les loisirs	4 heures ou plus	Voir section temps d'écran	26,6 [a]
	Moins de 4 heures		14,2 [a]
Décrochage scolaire			
Indice de risque de décrochage scolaire	Nul, faible ou modéré	47,3 [a]	ND
	Élevé	56,0 [a]	ND

[a] les catégories avec la même lettre se différencient significativement les unes des autres.

ND : données non disponibles.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Le temps d'écran

En 2022-2023

25% des élèves de secondaire passent 4 heures ou plus devant l'écran pour les activités scolaires en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine.

28% des élèves passent 4 heures ou plus devant l'écran pour les communications et les loisirs.

Évolution

Cet indicateur n'était pas inclus dans les éditions précédentes de l'enquête, alors l'évolution n'est pas disponible.

Comparaison avec le Québec

Dans la région, les élèves du secondaire sont proportionnellement **plus nombreux** que ceux du Québec à consacrer **4 heures ou plus par jour devant les écrans**. Cela s'observe pour les **activités scolaires** (25% des jeunes de la région et 21% des jeunes du Québec) et pour les **communications et loisirs** (28% dans la région et 25% dans la province) (Tableau 10).

Chez les garçons, l'écart n'est pas significatif entre ceux de la région et ceux du Québec. C'est plutôt chez les filles qu'une différence significative s'observe. En effet, la proportion de filles passant 4 heures ou plus devant les écrans pour les activités scolaires est de 28% dans la région et 23% au Québec, et pour les communications et les loisirs elles sont 31% en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine et 28% au Québec à y consacrer 4 heures ou plus par jour (Tableau 10).

Caractéristiques associées au temps d'écran élevé

Les **filles** sont plus nombreuses que les garçons à passer 4 heures ou plus par jour devant les écrans. Pour les activités scolaires, elles sont 28% à y consacrer 4 heures ou plus par jour comparativement à 21% des garçons et pour les loisirs et les communications, elles sont 31% comparativement à 24% des garçons (Tableau 10). C'est également cette tendance qui s'observe à l'échelle de la province.

Les jeunes du **RLS Rocher-Percé** sont plus nombreux, en proportion, que ceux du reste de la région à consacrer 4 heures et plus chaque jour aux écrans, que ce soit pour les activités scolaires (35% au Rocher-Percé et 23% dans le reste de la région), ou les communications et les loisirs (39% au Rocher-Percé et 26% dans le reste de la région) (Tableau 10).

Les élèves de **deuxième cycle** et ceux dans les **écoles anglophones** sont plus nombreux, en proportion, que ceux de premier cycle et ceux dans les écoles francophones à passer 4 heures ou plus par jour devant les écrans pour les communications et les loisirs (Tableau 11).

Les jeunes dont les **parents n'ont pas de diplôme ou ont un diplôme d'études secondaires** sont proportionnellement plus nombreux que ceux dont les parents ont un diplôme postsecondaire à consacrer 4 heures ou plus aux écrans pour les activités scolaires. Dans la région, bien que non significative, cette tendance s'observe aussi pour les communications et les loisirs (Tableau 11).

Tableau 10 : Proportion (%) d'élèves du secondaire passant 4 heures ou plus devant l'écran pour les activités scolaires ou les communications et les loisirs

	Gaspésie - Îles			Québec	GÎM vs Québec	Gaspésie - Îles		Avignon	Bonaventure	Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Îles
	2010-2011	2016-2017	2022-2023	2022-2023		Garçons+	Filles+							
Temps d'écran														
Pour les activités scolaires														
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	24,5	21,0	(+)	20,8 [a]	28,3 [a]	21,2	26,4	24,0	34,7 (++)	19,4 (--)	27,7	19,5 (--)
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine	ND	ND	27,5	25,2	(+)	24,1 [a]	30,9 [a]	25,9	29,1	27,6	37,8 (++)	22,1 (--)	29,5	21,9 (--)
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires la fin de semaine	ND	ND	41,3	38,1	(+)	38,5 [a]	44,1 [a]	37,9	42,8	40,5	50,1 (++)	38,5	44,7	34,2 (--)
Pour les communications et les loisirs														
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	27,6	25,2	(+)	24,1 [a]	31,0 [a]	22,1 (--)	30,0	26,3	39,1 (++)	25,0	27,3	22,0 (--)
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine	ND	ND	29,4	26,6	(+)	26,4 [a]	32,4 [a]	23,6 (--)	31,7	27,9	42,0 (++)	26,7	28,2	24,2 (--)
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs la fin de semaine	ND	ND	50,5	48,9	NS	46,0 [a]	54,9 [a]	44,7 (--)	51,7	48,4	61,2 (++)	49,5	52,7	42,8 (--)

ND (donnée non disponible) : Cet indicateur n'était pas étudié en 2010-2011 ni 2016-2017.

[a] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

(+) ou (-) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

ns Valeur non significativement différente de celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

(++) Valeur significativement supérieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Tableau 11 : Proportion (%) d'élèves du secondaire passant 4 heures ou plus devant l'écran pour les activités scolaires ou les communications et les loisirs, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

	Niveau de scolarité		Langue d'enseignement		Niveau de scolarité des parents		
	1er cycle	2e cycle	Français	Anglais	Sans diplôme	Diplôme d'études secondaires	Diplôme postsecondaire
Temps d'écran							
Pour les activités scolaires							
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine et de fin de semaine	23,7	25,2	24,2	29,4	35,5 [a]	29,5 [b]	21,6 [a, b]
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine	25,9	28,7	27,2	30,7	38,9 [a]	33,6 [b]	24,0 [a, b]
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires la fin de semaine	43,9 [a]	39,2 [a]	41,0	44,7	59,3 [a]	48,5 [a]	37,2 [a]
Pour les communications et les loisirs							
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine et de fin de semaine	24,4 [a]	30,1 [a]	26,9 [a]	37,1 [a]	33,4	28,9	26,2
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine	25,9 [a]	32,1 [a]	28,7 [a]	38,8 [a]	36,5	30,6	27,8
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs la fin de semaine	47,4 [a]	52,9 [a]	49,9	57,8	54,0	52,6	49,6

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les jeunes se situant à un **niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique** sont proportionnellement plus nombreux à consacrer 4 heures ou plus aux écrans pour les communications et les loisirs que les jeunes se situant à un niveau faible ou moyen à l'indice de détresse psychologique (Tableau 12a).

La proportion de jeunes qui passent 4 heures ou plus aux écrans pour les communications et les loisirs est plus élevée chez ceux ayant un **diagnostic médical d'anxiété** que chez ceux qui n'ont pas ce diagnostic (Tableau 12a).

Les jeunes ayant une **faible estime de soi** sont plus nombreux, en proportion, à consacrer 4 heures ou plus aux écrans que les jeunes ayant une estime de soi moyenne ou élevée (Tableau 12a).

Un **faible ou moyen soutien social dans la famille** est associé à une plus grande proportion de jeunes qui consacrent 4 heures ou plus par jour aux écrans pour les communications et les loisirs qu'un niveau élevé de soutien social dans la famille (Tableau 12a).

Les élèves du secondaire qui **consomment de l'alcool ou de la drogue** sont plus nombreux, en proportion, à passer 4 heures par jour devant les écrans pour les communications et les loisirs que les élèves qui ne consomment pas d'alcool ou de drogue (Tableau 12b).

Les jeunes qui **fument la cigarette ou qui utilisent la cigarette électronique** sont proportionnellement plus nombreux à avoir cette habitude de vie que les jeunes qui ne consomment pas ces substances (Tableau 12b).

Les jeunes qui sont **peu actifs, très peu actifs ou inactifs dans leur loisir** sont proportionnellement plus nombreux que ceux actifs à consacrer 4 heures ou plus par jour aux écrans pour les communications et les loisirs (Tableau 12b).

La proportion de jeunes qui consacrent 4 heures ou plus aux écrans pour les communications et les loisirs est plus élevée, en proportion, chez ceux et celles qui **ne dorment pas le nombre d'heures recommandées** que chez ceux et celles qui dorment le nombre d'heures recommandées pour leur âge (Tableau 12b).

Tableau 12a : Proportion (%) d'élèves du secondaire passant 4 heures ou plus devant l'écran pour les communications et les loisirs selon leur santé mentale et leur environnement social, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		4 heures ou plus pour les communications et les loisirs
Santé mentale		
Indice de détresse psychologique	Faible ou moyen	24,0 [a]
	Élevé	40,9 [a]
Diagnostic médical d'anxiété	Oui	35,3 [a]
	Non	24,7 [a]
Échelle d'estime de soi	Faible	34,5 [a]
	Moyen ou élevé	24,0 [a]
Satisfaction à l'égard de leur apparence	Satisfait de sa silhouette	22,5
	Insatisfait de sa silhouette	26,5
Environnement social		
Niveau de soutien social dans la famille	Faible ou moyen	32,8 [a]
	Élevé	26,0 [a]
Niveau de supervision parentale	Faible ou moyen	28,3
	Élevé	26,2
Niveau de soutien social provenant des amis	Faible ou moyen	27,6
	Élevé	27,6
Niveau de soutien social à l'école	Faible ou moyen	30,6
	Élevé	28,9
Niveau de soutien social dans la communauté	Faible ou moyen	31,3
	Élevé	28,7

Tableau 12b : Proportion (%) d'élèves du secondaire passant 4 heures ou plus devant l'écran pour les communications et les loisirs selon leur consommation de substances psychoactives et leurs habitudes de vie, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		4 heures ou plus pour les communications et les loisirs
Consommation de substances psychoactives		
Consommation de drogues au cours des 12 derniers mois	Oui	36,7 [a]
	Non	25,0 [a]
Consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois	Oui	29,6 [a]
	Non	23,9 [a]
Statut de fumeurs	Fumeurs et fumeuses	35,2 [a]
	Non fumeurs, non fumeuses	27,2 [a]
Utilisation de la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours	Oui	34,7 [a]
	Non	24,9 [a]
Habitudes de vie		
Activité physique de loisir durant l'année scolaire	Actif	20,8 [a]
	Moyennement actif	21,9 [b]
	Un peu actif, très peu actif ou inactif	31,8 [a, b]
Nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école	Oui	21,1 [a]
	Non	33,7 [a]

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.
Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Le tabagisme et la cigarette électronique

En 2022-2023

2,4% des élèves de secondaire fument la **cigarette** en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine [2].

44% ont essayé la **cigarette électronique** au cours de leur vie.

27% ont utilisé une **cigarette électronique** au cours des 30 derniers jours.

25% ont utilisé une **cigarette électronique contenant de la nicotine** au cours des 30 derniers jours. Parmi les jeunes qui ont utilisé une cigarette électronique dans les 30 derniers jours, 96% ont consommé avec de la nicotine.

4% ont utilisé **d'autres produits du tabac** que la cigarette ou la cigarette électronique « par exemple, le cigare, le cigarillo, le petit cigare, la pipe à eau ou shisha, le tabac à mâcher, le tabac chauffé ou autre » (Traoré, Simard et Julien, 2024, p. 310).

Évolution depuis 2010-2011 et 2016-2017

La proportion de jeunes qui fument occasionnellement ou quotidiennement **la cigarette est en diminution** passant de 12% en 2010-2011 à 2,4% en 2022-2023 dans la région (Tableau 13). Cette même tendance s'observe au Québec (7% à 0,9%) (résultats non illustrés pour le Québec).

À l'inverse, l'utilisation de **la cigarette électronique est en augmentation**. En Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, en 2022-2023, 44% des jeunes au secondaire ont répondu avoir essayé la cigarette électronique au cours de leur vie, comparativement à 34% en 2016-2017. L'usage de la **cigarette électronique au cours des 30 derniers jours** est aussi en **augmentation**, passant de 13% en 2016-2017 à 27% en 2022-2023 (Tableau 13). Dans l'ensemble du Québec, la popularité de la cigarette électronique est en augmentation (résultats du Québec non illustrés).

L'utilisation d'**autres produits du tabac** que la cigarette ou la cigarette électronique **a diminué** entre 2016-2017 et 2022-2023, passant de 14% à 4% dans la région (Tableau 13).

[2] Cela comprend les fumeurs quotidiens et occasionnels, soit les « élèves qui ont fumé au moins 100 cigarettes au cours de leur vie et qui ont fumé la cigarette **tous les jours au cours des 30 derniers jours** » et les « élèves qui ont fumé au moins 100 cigarettes au cours de leur vie et qui ont fumé **moins souvent que tous les jours au cours des 30 derniers jours** » (Traoré, Simard et Julien, 2024, p. 294).

Comparaison avec le Québec

Que ce soit la cigarette ou la cigarette électronique, la proportion de jeunes en faisant usage est **plus élevée dans la région qu'au Québec** (Tableau 13).

Autant au niveau de la cigarette que de la cigarette électronique, la différence avec le Québec est attribuable aux garçons et aux filles, c'est-à-dire que les deux genres ont des proportions significativement plus élevées de consommation en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine qu'au Québec (Tableau 13).

Par exemple, en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, la proportion de jeunes qui fume la cigarette est de 1,6% chez les filles et 3,2% chez les garçons, tandis qu'au Québec, les proportions sont de 0,8% chez les filles et 1,0% chez les garçons (Tableau 13 et résultats du Québec non illustrés).

Concernant la cigarette électronique, dans la région, 46% des filles en ont utilisé au courant de leur vie comparativement à 33% des filles du Québec et 41% des garçons de la région comparativement à 29% de ceux du Québec. L'usage de la cigarette électronique dans les 30 derniers jours atteint une proportion de 28% chez les Gaspésiennes et Madeliniennes et une proportion de 19% chez les Québécoises. Les garçons sont 26% à avoir utilisé la cigarette électronique dans les 30 derniers jours comparativement à 13% chez ceux de la province (Tableau 13 et résultats du Québec non illustrés). Toutes ces différences entre la région et la province sont significatives.

Caractéristiques associées à l'utilisation de la cigarette ou de la cigarette électronique

Les **garçons** (3,2%) de la région sont plus nombreux que les filles (1,6%) à fumer la cigarette (Tableau 13).

Les **filles** (46%) sont plus nombreuses que les garçons (41%) à avoir utilisé la cigarette électronique au cours de leur vie (Tableau 13).

Les jeunes de la **MRC Avignon** et du **RLS Rocher-Percé** sont plus nombreux, en proportion, à utiliser la cigarette électronique que les jeunes du reste de la région.

Les **élèves de deuxième cycle** sont plus nombreux, en proportion, que les élèves de premier cycle à fumer la cigarette, à avoir essayé la cigarette électronique au cours de leur vie, à avoir utilisé la cigarette électronique dans les 30 derniers jours, ou à utiliser d'autres produits du tabac (Tableau 14).

Les **élèves dans les écoles francophones** (44%) sont proportionnellement plus nombreux que ceux dans les écoles anglophones (35%) à avoir essayé la cigarette électronique au cours de leur vie (Tableau 14).

Les **élèves dont les parents n'ont pas de diplôme ou ont un diplôme d'études secondaires** sont proportionnellement plus nombreux que ceux dont les parents ont un diplôme postsecondaire à fumer la cigarette, à avoir essayé la cigarette électronique au cours de leur vie ou à avoir utilisé la cigarette électronique dans les 30 derniers jours (Tableau 14).

Tableau 13 : Proportion (%) d'élèves du secondaire fumant la cigarette ou ayant utilisé la cigarette électronique

	Gaspésie - Îles			Québec	GÎM vs Québec	Gaspésie - Îles		Avignon	Bonaventure	Baie-des-Chaleurs	Rocher-Percé	Côte-de-Gaspé	Haute-Gaspésie	Îles
	2010-2011	2016-2017	2022-2023	2022-2023		Garçons+	Filles+							
Cigarette Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)	12,0 [a]	6,4 [a]	2,4 [a]	0,9	(+)	3,2 [a]	1,6* [a]	2,6**	1,1**	1,8*	2,1**	3,7*	3,3**	1,4**
Cigarette électronique Utilisation au cours de la vie	ND	33,9 [a]	43,5 [a]	29,9	(+)	40,7 [a]	46,2 [a]	51,1 (++)	41,5	46,0 (++)	51,6 (++)	38,8 (--)	47,0	29,2 (--)
Utilisation au cours des 30 derniers jours	ND	12,8 [a]	27,0 [a]	15,9	(+)	25,9	28,0	32,6 (++)	25,8	29,0 (++)	34,5 (++)	23,2 (--)	27,6	16,7 (--)
Cigarette électronique contenant de la nicotine Utilisation au cours des 30 derniers jours	ND	ND	25,2	14,3	(+)	24,1	26,2	29,5 (++)	23,8	26,5	33,3 (++)	21,7 (--)	25,4	16,2 (--)
Autres produits du tabac Ayant consommé un produit du tabac autre que la cigarette ou la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours	ND	13,7 [a]	4,0 [a]	3,0	(+)	5,5*	2,4*	X	X	X	6,0**	5,0*	X	3,3**

[a] les catégories avec la même lettre se différencient significativement les unes des autres.

ND (donnée non disponible) : Cet indicateur n'était pas étudié en 2010-2011.

(+) Valeur significativement supérieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

(++) ou (--) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste de la région au seuil de 0,05.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence. **CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

X : données non présentées par souci de confidentialité.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Tableau 14 : Proportion (%) d'élèves du secondaire fumant la cigarette ou ayant utilisé la cigarette électronique, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

	Niveau de scolarité		Langue d'enseignement		Niveau de scolarité des parents		
	1er cycle	2e cycle	Français	Anglais	Sans diplôme	Diplôme d'études secondaires	Diplôme postsecondaire
Cigarette Fumeurs occasionnels ou quotidiens (fumeurs actuels)	1,0** [a]	3,6 [a]	2,4	2,9**	5,8** [a]	4,5** [b]	2,0* [a, b]
Cigarette électronique Utilisation au cours de la vie	28,6 [a]	55,1 [a]	44,1 [a]	34,6 [a]	56,8 [a]	54,1 [b]	41,9 [a, b]
Utilisateurs au cours des 30 derniers jours	16,8 [a]	35,0 [a]	27,4	20,8	40,8 [a]	35,1 [b]	25,0 [a, b]
Cigarette électronique contenant de la nicotine Utilisation au cours des 30 derniers jours	15,2 [a]	33,0 [a]	25,8 [a]	16,6* [a]	37,4 [a]	33,4 [b]	23,2 [a, b]
Autres produits du tabac Ayant consommé un produit du tabac autre que la cigarette ou la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours	1,6** [a]	5,9 [a]	X	X	5,3**	6,0**	3,7*

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence. **CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

X : données non présentées par souci de confidentialité.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les jeunes au **niveau élevé à l'indice de détresse psychologique** sont proportionnellement plus nombreux à utiliser la cigarette ou la cigarette électronique que les jeunes se situant à un niveau faible ou moyen de l'indice (Tableau 15a).

Ceux et celles ayant un **diagnostic médical d'anxiété, de dépression ou d'un trouble du comportement alimentaire** sont proportionnellement plus nombreux à utiliser la cigarette ou la cigarette électronique que ceux et celles n'ayant pas l'un de ces diagnostics (Tableau 15a).

Les élèves ayant une **faible estime de soi** sont plus nombreux, en proportion, à utiliser la cigarette ou la cigarette électronique que les jeunes ayant une estime de soi moyenne ou élevée (Tableau 15a).

L'environnement social des jeunes est corrélé à leur utilisation de cigarette ou cigarette électronique. Ceux et celles ayant un **soutien social faible ou moyen dans la famille, à l'école ou dans la communauté** sont plus nombreux, en proportion, à utiliser ces substances que les jeunes ayant un soutien élevé dans ces environnements (Tableau 15a).

À l'opposé, ceux et celles ayant un **soutien social élevé provenant des amis** sont proportionnellement plus nombreux et nombreuses à utiliser la cigarette ou la cigarette électronique que ceux et celles ayant un faible soutien social des amis (Tableau 15a).

Les élèves ayant **consommé de l'alcool ou de la drogue dans les 12 derniers mois** sont plus nombreux, en proportion, à utiliser la cigarette ou la cigarette électronique que les élèves qui n'ont pas consommé ces substances (Tableau 15b).

Les jeunes **fumeurs et fumeuses de cigarettes** sont proportionnellement plus nombreux et nombreuses à avoir utilisé la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours (Tableau 15b).

Enfin, les jeunes à **risque élevé de décrochage scolaire** sont plus nombreux, en proportion, à utiliser la cigarette ou la cigarette électronique que les jeunes qui ne présentent pas ce risque de décrochage scolaire (Tableau 15b).

Tableau 15a : Proportion (%) d'élèves du secondaire fumant la cigarette ou ayant utilisé la cigarette électronique selon leur santé mentale et leur environnement social, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Cigarette	Cigarette électronique	
		Fumeurs occasionnels ou quotidiens	Utilisateurs au cours de la vie	Utilisateurs au cours des 30 derniers jours
Santé mentale				
Indice de détresse psychologique	Élevé	4,6* [a]	58,8 [a]	39,4 [a]
	Faible ou moyen	1,7** [a]	33,6 [a]	19,3 [a]
Diagnostic médical d'anxiété, de dépression ou d'un trouble du comportement alimentaire	Oui	4,3* [a]	58,2 [a]	40,0 [a]
	Non	1,6* [a]	37,0 [a]	21,3 [a]
Échelle d'estime de soi	Moyen ou élevé	1,9* [a]	38,3 [a]	23,1 [a]
	Faible	3,5* [a]	53,5 [a]	34,7 [a]
Environnement social				
Niveau de soutien social dans la famille	Élevé	1,9 [a]	40,0 [a]	23,6 [a]
	Faible ou moyen	4,5 [a]	55,1 [a]	38,1 [a]
Niveau de supervision parentale	Élevé	1,1** [a]	ND	17,3 [a]
	Faible ou moyen	3,2 [a]	ND	32,6 [a]
Niveau de soutien social provenant des amis	Élevé	2,6	46,0 [a]	29,5 [a]
	Faible ou moyen	2,2*	39,2 [a]	22,6 [a]
Niveau de soutien social à l'école	Élevé	1,6**	ND	22,6 [a]
	Faible ou moyen	3,5*	ND	28,8 [a]
Niveau de soutien social dans la communauté	Élevé	1,5** [a]	ND	23,0 [a]
	Faible ou moyen	3,9* [a]	ND	30,0 [a]

Tableau 15b : Proportion (%) d'élèves du secondaire fumant la cigarette ou ayant utilisé la cigarette électronique selon leur consommation d'autres substances psychoactives, leurs habitudes de vie et leur risque de décrochage scolaire, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, 2022-2023

		Cigarette	Cigarette électronique	
		Fumeurs occasionnels ou quotidiens	Utilisateurs au cours de la vie	Utilisateurs au cours des 30 derniers jours
Consommation d'autres substances psychoactives				
Statut de fumeurs	Fumeurs et fumeuses		ND	93,4 [a]
	Non fumeurs, non fumeuses		ND	22,6 [a]
Consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois	Oui	3,5 [a]	61,0 [a]	39,1 [a]
	Non	0,5** [a]	11,3 [a]	4,9 [a]
Consommation de drogues au cours des 12 derniers mois	Oui	10,1 [a]	93,8 [a]	78,8 [a]
	Non	0,4** [a]	29,0 [a]	12,1 [a]
Habitudes de vie				
Activité physique de loisir durant l'année scolaire	Actif	1,9**	41,6	23,0 [a]
	Moyennement actif	1,0** [a]	43,7	26,2
	Un peu actif, très peu actif ou inactif	3,4 [a]	43,9	29,4 [a]
Décrochage scolaire				
Indice de risque de décrochage scolaire	Nul, faible ou modéré	1,1** [a]	36,6 [a]	20,6 [a]
	Élevé	8,7* [a]	64,5 [a]	47,8 [a]

[a] les catégories avec la même lettre se différencient significativement les unes des autres.

ND : données non disponibles.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence. **CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les effets de la pandémie de COVID-19

En 2022-2023

28% des jeunes du secondaire ont vu leur alimentation se détériorer en raison de la pandémie de COVID-19 en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine.

34% des jeunes perçoivent que la qualité de leur sommeil s'est détériorée en raison de la pandémie de COVID-19.

39% indiquent que leur pratique d'activité physique a diminué pendant la pandémie de COVID-19.

68% ont augmenté leur temps d'écran en raison de la pandémie de COVID-19.

Comparaison avec le Québec

Pour les quatre habitudes de vie présentées, la proportion de jeunes en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine rapportant une **détérioration** de celles-ci en raison de la pandémie de COVID-19 est **plus faible qu'au Québec**. Les jeunes de la région sont plus nombreux, en proportion, que les jeunes du Québec à avoir des habitudes de vie demeurées stables (Tableau 16).

Caractéristiques associées à des modifications d'habitudes de vie

Les **filles** sont plus nombreuses que les garçons à percevoir que leurs habitudes de vie se sont détériorées en raison de la pandémie de COVID-19. De leur côté, les garçons sont plus nombreux que les filles à indiquer que leurs habitudes de vie sont restées stables pendant la pandémie de COVID-19 (Tableau 16).

Tableau 16 : Répartition (%) des jeunes du secondaire selon la perception que la pandémie de COVID-19 a eu une influence sur certaines de leurs habitudes de vie, 2022-2023

	Gaspésie - Îles	Québec	Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine	
			Garçons	Filles
Alimentation				
Détérioration	28,3 (-)	32,9	18,5 [a]	38,1 [a]
Stabilité	55,1 (+)	50,0	61,6 [b]	48,6 [b]
Amélioration	16,6	17,0	19,9 [c]	13,3 [c]
Qualité du sommeil				
Détérioration	34,1 (-)	37,8	21,8 [a]	46,3 [a]
Stabilité	47,5 (+)	42,9	55,1 [b]	40,1 [b]
Amélioration	18,4	19,3	23,1 [c]	13,7 [c]
Pratique d'activité physique				
Diminution	38,8 (-)	43,0	35,1 [a]	42,5 [a]
Stabilité	32,6 (+)	28,9	33,7	31,5
Augmentation	28,6	28,1	31,1 [b]	26,0 [b]
Temps d'écran				
Diminution	6,9	6,8	8,1 [a]	5,7 [a]
Stabilité	24,9 (+)	20,3	27,6 [b]	22,1 [b]
Augmentation	68,2 (-)	72,9	64,3 [c]	72,1 [c]

[a, b, c] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

(+) ou (-) Valeur significativement supérieure ou inférieure à celle du reste du Québec au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les actions en place

Face à ces constats, il est important de mentionner que plusieurs actions sont déployées sur le territoire afin de créer, développer et renforcer la santé des jeunes. Pour ce faire, il est reconnu qu'il faut travailler autant sur le développement des compétences personnelles et sociales que sur les actions qui favorisent la création d'environnements favorables.

En effet, le fait d'adopter de saines habitudes de vie dépend largement des environnements dans lesquels une personne évolue et n'est pas qu'une responsabilité individuelle, d'où l'importance de travailler sur la création d'environnements favorables à la santé.

La promotion et la prévention de la santé des jeunes est une responsabilité partagée qui demande un partenariat de tous les acteurs impliqués auprès de ceux-ci (parents, réseau de la santé et des services sociaux, réseau de l'éducation, organismes communautaires, municipalités).

Dans la région, des actions sont déployées par la Direction de santé publique dans les différents milieux de vie (école, famille, communauté), et ce, partout sur le territoire. Par exemple :

- Les actions basées sur le référent ÉKIP et le projet Épanouir visent à développer les compétences personnelles et sociales des jeunes, et à rendre les milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants, de façon à favoriser leur santé (Filion, 2022 ; Gouvernement du Québec 2024). Elles concernent les établissements scolaires primaire et secondaire, incluant les centres de formation professionnelle, ainsi que les centres d'éducation des adultes.
- Les accompagnateurs et accompagnatrices École en santé accompagnent les milieux scolaires dans une démarche structurante qui permet d'identifier leurs besoins, de planifier, de mettre en œuvre et d'évaluer les actions.
- Les accompagnateurs et accompagnatrices École en santé soutiennent le milieu scolaire dans l'implantation d'activités ou de programmes de promotion de la santé et de prévention reconnus comme étant efficaces (p. ex. : des programmes comme Hors-piste ou Dévelop'Action) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, s.d. ; Action toxicomanie, 2025).
- Les infirmières scolaires présentes dans les écoles offrent des services de type « clinique jeunesse » aux jeunes en réponse à leurs besoins et les orientent vers des ressources d'aide ou font une référence vers des services spécialisés si nécessaire.
- Des kiosques de sensibilisation sur les habitudes de vie sont offerts.
- Les autres directions cliniques (Direction jeunesse, Direction santé mentale) collaborent aussi pour un meilleur arrimage de la trajectoire de soins pour les jeunes présentant des difficultés.

Spécifique à la saine alimentation :

- Des formations portant sur des contextes de repas conviviaux offertes à l'ensemble du personnel soutenant les jeunes ou les écoles.
- Le soutien individualisé à chaque école qui désire améliorer son environnement alimentaire en cohérence avec la politique-cadre du ministère de l'Éducation, ou pour des projets spéciaux tels que « Pour un approvisionnement local dans les écoles du Québec » (Équiterre, 2025).
- La promotion et l'utilisation de l'offre d'activités et d'outils proposées par la Table québécoise en saine alimentation, dont ÉducaMiam (Association québécoise de la garde scolaire, 2024).
- Des initiatives en développement de la littératie alimentaire et en réduction du gaspillage alimentaire telle que la Tablée des chefs (La Tablée des chefs, s.d.).

Spécifique à l'activité physique :

- Un appui pour le déploiement du programme Filleactive (Fillactive, 2025).
- Un support pour la mise en place de classe flexible et extérieure.
- De l'accompagnement dans l'aménagement des cours d'école à l'aide du projet Réenchanter la cour d'école (Réseau des URLS, s.d.).
- L'accompagnement des municipalités dans leurs aménagements pour favoriser les déplacements actifs vers l'école.

Spécifique au tabagisme et au vapotage :

- Des formations et l'implication des infirmières scolaires en cessation tabagique/vapotage, de façon individuelle ou via la formation de groupes *Libair* (CQTS, 2024).

- La tenue d'activités ponctuelles en prévention du vapotage en milieu scolaire avec possibilité de financement.
- La promotion et l'utilisation de l'offre d'activités et d'outils clés en main du Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS, 2022).

En somme, il importe de poursuivre nos efforts en partenariat avec les acteurs du milieu afin et développer et renforcer la santé et les saines habitudes de vie des jeunes.

Conclusion

En terminant, l'objectif de ce document était de présenter les principaux résultats sur les habitudes de vie des jeunes du secondaire en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, de voir l'évolution dans le temps, de comparer les résultats de la région avec ceux du Québec et de rendre compte des différences selon le genre, le niveau de scolarité, la langue d'enseignement, le plus haut niveau de scolarité des parents des élèves, ainsi que selon l'état de santé mentale, l'environnement social des jeunes, les habitudes de vie, la consommation de substances, etc.

Par rapport aux éditions 2010-2011 ou 2016-2017, en 2022-2023, certaines habitudes de vie des jeunes de la Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine se sont améliorées comme la consommation d'eau et l'activité physique de loisir, ainsi que la consommation d'une même sorte de boissons sucrées, grignotines ou sucreries, la consommation de malbouffe dans les restaurants ou casse-croûtes, et l'usage occasionnel ou quotidien de cigarette. À l'inverse, certaines habitudes de vie se sont détériorées au fil des cycles de l'enquête, comme la consommation de fruits et légumes et de produits laitiers, ainsi que la pratique d'activité physique de transport. La détérioration des habitudes de vie s'observe aussi par une augmentation de jeunes qui ne déjeunent pas, qui ne dorment pas le nombre d'heures recommandées et qui utilisent la cigarette électronique (Tableau 17).

Lorsque comparées au Québec, certaines habitudes de vie chez les jeunes de la région sont favorables, comme une plus grande consommation d'eau, une plus grande proportion de jeunes pratiquant de l'activité physique de loisir, ainsi qu'une plus faible proportion de jeunes ayant un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant. Cependant, certaines habitudes de vie sont moins favorables dans la région qu'au Québec. Par exemple, une plus faible proportion de jeunes consommant 5 portions de fruits et légumes et une plus grande proportion consommant de la malbouffe de restaurant ou de casse-croûte. Ensuite, toutes proportions gardées, davantage de jeunes dans la région qu'au Québec dorment moins d'heures que les recommandations, passent 4 heures ou plus chaque jour devant les écrans, fument la cigarette et utilisent la cigarette électronique. Enfin, moins de jeunes, en proportion, pratiquent de l'activité physique de transport (Tableau 18).

Les résultats de l'enquête démontrent des **différences selon le genre** pour certaines habitudes de vie. Les **filles**, lorsque comparées aux garçons, sont plus nombreuses à ne pas déjeuner le matin, à avoir un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant, à avoir essayé la cigarette électronique au cours de leur vie, à consacrer 4 heures ou plus par jour aux écrans, et elles sont moins actives physiquement que les garçons. Les **garçons,** quant à eux, sont plus nombreux que les filles à consommer de la malbouffe de restaurant ou de casse-croûte, à dormir moins d'heures que les recommandations la fin de semaine, et à fumer la cigarette.

Les élèves de **deuxième cycle** rapportent plus souvent que ceux du premier cycle des habitudes de vie moins favorables. Par exemple, les élèves de deuxième cycle sont proportionnellement plus nombreux que ceux de premier cycle à consacrer 4 heures ou plus aux écrans chaque jour pour les communications et les

loisirs, ainsi qu'à fumer la cigarette ou à vapoter. À l'inverse, toutes proportions gardées, les élèves de premier cycle sont plus nombreux que ceux de deuxième cycle à dormir moins d'heures que les recommandations.

Certaines différences quant aux habitudes de vie s'observent entre les élèves d'écoles anglophones et ceux d'écoles francophones. Les **élèves d'écoles anglophones** sont plus nombreux, en proportion, que ceux d'écoles francophones à consacrer 4 heures ou plus aux écrans, à dormir moins d'heures que les recommandations, à manger de la malbouffe et à manger plus de boissons sucrées, grignotines et sucreries. Les **élèves dans les écoles francophones** sont plus nombreux, en proportion, à avoir essayé la cigarette électronique.

L'environnement dans lequel les jeunes grandissent influence leurs habitudes de vie. Par exemple, les **élèves dont les parents n'ont pas de diplôme ou ont un diplôme d'études secondaires** comme plus haut niveau de scolarité rapportent plus souvent des habitudes de vie moins favorables que ceux dont les parents ont un diplôme d'études supérieures. C'est le cas notamment pour la consommation de boissons sucrées, grignotines ou sucreries, la consommation de malbouffe, le fait de ne pas déjeuner le matin, l'activité physique, le sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant qui impacte négativement les activités quotidiennes, le temps d'écran pour les activités scolaires, ainsi que l'usage de la cigarette et de la cigarette électronique. De plus, les jeunes ayant un **soutien social dans la famille** faible ou moyen sont plus nombreux, en proportion, que ceux et celles ayant un soutien social élevé dans la famille à fumer la cigarette, à utiliser la cigarette électronique, à être inactifs dans les loisirs et les transports, à ne pas consommer 5 portions de fruits et légumes, à consommer de la malbouffe, à ne pas déjeuner avant les cours, à dormir moins d'heures que les recommandations et à consacrer 4 heures ou plus aux écrans par jour.

Aussi, les jeunes ayant une **moins bonne santé mentale** comme ceux et celles qui se situent à un niveau élevé sur l'échelle de détresse psychologique, qui ont une faible estime de soi, ou qui ont un diagnostic d'anxiété sont généralement plus nombreux, en proportion, que les jeunes ayant une bonne santé mentale à avoir des habitudes de vie moins favorables à la santé, comme fumer la cigarette, utiliser la cigarette électronique, être inactif dans les loisirs et les transports, dormir moins d'heures que les recommandations et passer 4 heures ou plus par jour devant les écrans.

Plusieurs habitudes de vie sont corrélées, c'est-à-dire qu'un jeune ayant une certaine habitude de vie moins favorable à la santé a plus de risque d'adopter une autre habitude de vie moins favorable. Par exemple, les **élèves inactifs, très peu actifs, ou peu actifs**, sont plus nombreux à fumer la cigarette, à avoir utilisé la cigarette électronique dans les 30 derniers jours, à consommer de la malbouffe 3 fois dans la dernière semaine, ainsi que des boissons sucrées, grignotines ou sucreries chaque jour, à dormir moins d'heures que les recommandations, à avoir un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant, à ne pas déjeuner le matin et à consacrer 4 heures ou plus aux écrans. Ils sont aussi moins nombreux à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.

Les élèves **ayant consommé de l'alcool ou de la drogue** dans les 12 derniers mois sont plus nombreux, en proportion, à avoir fumé la cigarette ou utilisé la cigarette électronique, à avoir mangé de la malbouffe, à ne pas avoir déjeuné avant les cours et à avoir consacré 4 heures ou plus aux écrans par jour que les jeunes qui n'ont pas consommé d'alcool ou de drogue dans les 12 derniers mois.

Les élèves qui **fument la cigarette** sont plus nombreux, en proportion, à utiliser également la cigarette électronique, à manger de la malbouffe et à consacrer 4 heures ou plus aux écrans quotidiennement.

Les élèves qui consacrent **4 heures ou plus aux écrans tous les jours** sont plus nombreux, en proportion, à être inactifs dans leur loisir, à consommer de la malbouffe 3 fois dans la dernière semaine, ainsi que des boissons sucrées, grignotines ou sucreries chaque jour, et à avoir un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant. Ils sont aussi moins nombreux à consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.

Les jeunes à **risque élevé de décrochage scolaire** sont proportionnellement plus nombreux que ceux à risque nul, faible ou modéré, à fumer la cigarette, à utiliser la cigarette électronique, à être inactifs dans les loisirs et à dormir moins d'heures que les recommandations.

Tableau 17 : Indicateurs pour lesquels la situation s'est détériorée ou améliorée en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine en 2022-2023 par rapport à 2010-2011 ou 2016-2017

Amélioration	Détérioration
• Consommation d'eau • Consommation de boissons sucrées, grignotines ou sucreries • Consommation de malbouffe de restaurant ou casse-croûte • Activité physique de loisir • Fumeurs occasionnels ou quotidiens de cigarette	• Consommation de fruits et légumes • Consommation de produits laitiers • Ne pas déjeuner avant les classes • Activité physique de transports • Dormir moins d'heures que les recommandations • Utilisation de la cigarette électronique

Tableau 18 : Indicateurs pour lesquels la situation est en faveur ou en défaveur en Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine par rapport au Québec, 2022-2023

En faveur de la région	En défaveur de la région
• Consommation d'eau • Activité physique de loisir • Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant	• Consommation de fruits et légumes • Consommation de malbouffe de restaurant ou casse-croûte • Activité physique de loisir ou de transport • Activité physique de transport • Dormir moins d'heures que les recommandations • Temps d'écran • Fumeurs occasionnels ou quotidiens de cigarette • Utilisation de la cigarette électronique

Bibliographie

Action toxicomanie. (2025). *Programme de prévention*. https://www.actiontox.com/services-de-prevention-en-milieu-scolaire/programme-de-prevention/

Association québécoise de la garde scolaire. (2024). *ÉducaMiam : cultivons une alimentation positive.* https://educamiam.gardescolaire.org/

Boucher, M., Tremblay, M-E. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023. Méthodologie de l'enquête.* Institut de la statistique du Québec. statistique.quebec.ca/fr/fichier/ enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023-methodologie.pdf

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, (s.d.). *Hors-piste.* https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/

Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS). (2022). *Nos projets.* https://cqts.qc.ca/projet/activites-cles-en-main/

Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS). (2024). *Nos projets : Libair.* https://cqts.qc.ca/projet/libair/

Équiterre. (2025). *Alimentation locale dans les écoles du Québec*. https://www.equiterre.org/fr/initiatives/alimentation-locale-dans-les-ecoles-du-quebec

Fillactive. (2025). *Fillactive – la mission.* https://fillactive.ca/a-propos/mission

Filion, M-L. (2022). *Projet épanouir - promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire, cadre de référence*. Ministère de la Santé et des Services sociaux. https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf

Gouvernement du Québec. (2024). *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes.* https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip

La Tablée des chefs. (s.d.) *Nourrir aujourd'hui pour lutter contre l'insécurité alimentaire.* https://www.tableedeschefs.org/fr/nourrir/

Réseau des URLS. (s.d.) *Réenchanter la cour d'école secondaire.* https://reseau-urls.quebec/programmes/reenchanter-la-cour-decole-secondaire/

Traoré, I., Simard, M., Julien, D. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023.* Institut de la statistique du Québec. statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf

Annexe 1 : Évolution 2010-2011 à 2022-2023 par RLS

Les habitudes de vie des jeunes dans le RLS Baie-des-Chaleurs, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023

	2010-2011	2016-2017	2022-2023
Habitudes alimentaires			
Fruits et légumes Consommation de 5 portions ou plus, excluant les jus de fruits purs à 100%	28,6 [a]	25,4	22,1 [a]
Lait et substituts Consomme 2 portions ou plus	46,3 [a]	33,8 [a]	19,9 [a]
Grains entiers Consommation d'aliments à grains entiers tous les jours	ND	ND	17,3
Protéines végétales Consommation d'aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	ND	ND	21,9
Eau Boivent 4 verres d'eau ou plus par jour	49,1	44,0	50,4
Boissons sucrées, grignotines ou sucreries Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, grignotines ou sucreries	ND	15,9	21,6
Malbouffe au restaurant ou casse-croûte En ont mangé 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	32,6 [a, b]	19,1 [a]	15,8 [b]
En ont mangé 2 fois ou plus pour le dîner dans la dernière semaine d'école	22,3	18,5	18,1
Déjeuner Ne consomme pas d'aliment ou de boisson le matin avant les cours dans la dernière semaine d'école	12,6 [a]	13,2 [b]	28,3 [a, b]
Activité physique			
Actifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	27,3	25,3	26,6
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	14,9	15,8	16,1
dans leurs transports durant l'année scolaire	4,2*	2,3*	3,6
Inactifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	25,8	24,0	28,0
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	32,4 [a]	32,7	37,9 [a]
dans leurs transports durant l'année scolaire	62,3	66,2	65,1
Sommeil			
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	ND	29,1 [a]	44,5 [a]
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	ND	18,8 [a]	24,8 [a]
Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine	ND	ND	16,2
Temps d'écran			

Pour les activités scolaires			
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	24,0
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine	ND	ND	27,6
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires la fin de semaine	ND	ND	40,5
Pour les communications et les loisirs			
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	26,3
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine	ND	ND	27,9
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs la fin de semaine	ND	ND	48,4

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

ND (donnée non disponible) : Cet indicateur n'était pas disponible en 2010-2011 et/ou 2016-2017.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les habitudes de vie des jeunes dans le RLS Rocher-Percé, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023

	2010-2011	2016-2017	2022-2023
Habitudes alimentaires			
Fruits et légumes Consommation de 5 portions ou plus, excluant les jus de fruits purs à 100%	24,6	26,7	17,7*
Lait et substituts Consomme 2 portions ou plus	35,8 [a]	35,4 [b]	20,8 [a, b]
Grains entiers Consommation d'aliments à grains entiers tous les jours	ND	ND	16,1
Protéines végétales Consommation d'aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	ND	ND	15,4
Eau Boivent 4 verres d'eau ou plus par jour	41,9 [a, b]	54,1 [a]	54,8 [b]
Boissons sucrées, grignotines ou sucreries Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, grignotines ou sucreries	ND	22,2*	33,1
Malbouffe au restaurant ou casse-croûte En ont mangé 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	40,1 [a]	28,6	25,1 [a]
En ont mangé 2 fois ou plus pour le dîner dans la dernière semaine d'école	31,6	20,4	27,7
Déjeuner Ne consomme pas d'aliment ou de boisson le matin avant les cours dans la dernière semaine d'école	10,5* [a]	19,6 [a]	34,8 [a]
Activité physique			
Actifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	28,2	28,7	25,5
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	16,0	20,5	17,8
dans leurs transports durant l'année scolaire	5,3*	2,3**	2,3**
Inactifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	24,1	27,1	27,4
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	35,3	35,6	37,4
dans leurs transports durant l'année scolaire	56,8 [a, b]	70,7 [a]	69,7 [b]
Sommeil			
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	ND	32,2 [a]	58,2 [a]
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	ND	16,4 [a]	27,4 [a]
Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine	ND	ND	22,5
Temps d'écran			
Pour les activités scolaires 4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	34,7
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine	ND	ND	37,8
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires la fin de semaine	ND	ND	50,1

Pour les communications et les loisirs			
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	39,1
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine	ND	ND	42,0
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs la fin de semaine	ND	ND	61,2

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

ND (donnée non disponible) : Cet indicateur n'était pas disponible en 2010-2011 et/ou 2016-2017.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les habitudes de vie des jeunes dans le RLS Côte-de-Gaspé, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023

	2010-2011	2016-2017	2022-2023
Habitudes alimentaires			
Fruits et légumes Consommation de 5 portions ou plus, excluant les jus de fruits purs à 100%	28,4	33,6 [a]	22,4 [a]
Lait et substituts Consomme 2 portions ou plus	45,6 [a]	39,6 [b]	19,3 [a, b]
Grains entiers Consommation d'aliments à grains entiers tous les jours	ND	ND	17,8
Protéines végétales Consommation d'aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	ND	ND	17,2
Eau Boivent 4 verres d'eau ou plus par jour	42,3	42,5	49,7
Boissons sucrées, grignotines ou sucreries Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, grignotines ou sucreries	ND	17,6	21,2
Malbouffe au restaurant ou casse-croûte En ont mangé 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	28,4 [a]	22,1	18,4 [a]
En ont mangé 2 fois ou plus pour le dîner dans la dernière semaine d'école	16,5	16,6	19,1
Déjeuner Ne consomme pas d'aliment ou de boisson le matin avant les cours dans la dernière semaine d'école	8,7* [a]	16,5 [a]	28,9 [a]
Activité physique			
Actifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	25,4	26,7	28,1
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	14,4	17,5	18,3
dans leurs transports durant l'année scolaire	2,5**	1,8**	2,6*
Inactifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	24,8	19,3	20,5
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	32,0	28,4	28,7
dans leurs transports durant l'année scolaire	67,5	67,0	66,7
Sommeil			
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	ND	36,1 [a]	57,6 [a]
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	ND	17,6 [a]	24,2 [a]
Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine	ND	ND	15,2
Temps d'écran			
Pour les activités scolaires 4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	19,4
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine	ND	ND	22,1
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires la fin de semaine	ND	ND	38,5

Pour les communications et les loisirs			
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	25,0
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine	ND	ND	26,7
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs la fin de semaine	ND	ND	49,5

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

ND (donnée non disponible) : Cet indicateur n'était pas disponible en 2010-2011 et/ou 2016-2017.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les habitudes de vie des jeunes dans le RLS Haute-Gaspésie, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023

	2010-2011	2016-2017	2022-2023
Habitudes alimentaires			
Fruits et légumes Consommation de 5 portions ou plus, excluant les jus de fruits purs à 100%	27,4	27,7	22,8
Lait et substituts Consomme 2 portions ou plus	36,1	28,9	27,4
Grains entiers Consommation d'aliments à grains entiers tous les jours	ND	ND	11,8*
Protéines végétales Consommation d'aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	ND	ND	20,5
Eau Boivent 4 verres d'eau ou plus par jour	41,2 [a]	49,9	55,4 [a]
Boissons sucrées, grignotines ou sucreries Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, grignotines ou sucreries	ND	18,2*	29,1
Malbouffe au restaurant ou casse-croûte En ont mangé 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	36,7 [a, b]	17,6* [a]	11,8* [b]
En ont mangé 2 fois ou plus pour le dîner dans la dernière semaine d'école	22,7	17,0*	14,0*
Déjeuner Ne consomme pas d'aliment ou de boisson le matin avant les cours dans la dernière semaine d'école	11,3*	15,9*	22,3
Activité physique			
Actifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	23,3	29,2	25,7
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	10,9	13,3	14,5
dans leurs transports durant l'année scolaire	4,5**	3,7**	3,4**
Sédentaires dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	30,5	22,0	26,8
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	45,1	39,4	42,5
dans leurs transports durant l'année scolaire	59,9	52,2	56,7
Sommeil			
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	ND	27,0	31,6
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	ND	21,4	19,0
Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine	ND	ND	20,6
Temps d'écran			
Pour les activités scolaires 4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	27,7
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine	ND	ND	29,5
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires la fin de semaine	ND	ND	44,7

Pour les communications et les loisirs			
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	27,3
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine	ND	ND	28,2
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs la fin de semaine	ND	ND	52,7

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

ND (donnée non disponible) : Cet indicateur n'était pas disponible en 2010-2011 et/ou 2016-2017.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.

Les habitudes de vie des jeunes dans le RLS Îles-de-la-Madeleine, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023

	2010-2011	2016-2017	2022-2023
Habitudes alimentaires			
Fruits et légumes Consommation de 5 portions ou plus, excluant les jus de fruits purs à 100%	27,0	23,9	20,8
Lait et substituts Consomme 2 portions ou plus	47,1 [a]	34,4 [a]	17,9* [a]
Grains entiers Consommation d'aliments à grains entiers tous les jours	ND	ND	17,3*
Protéines végétales Consommation d'aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	ND	ND	17,1*
Eau Boivent 4 verres d'eau ou plus par jour	45,7 [a]	57,5 [a]	53,3
Boissons sucrées, grignotines ou sucreries Consommation quotidienne d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, grignotines ou sucreries	ND	12,3*	16,1*
Malbouffe au restaurant ou casse-croûte En ont mangé 3 fois ou plus dans les 7 derniers jours	23,5	22,9	16,4*
En ont mangé 2 fois ou plus pour le dîner dans la dernière semaine d'école	14,1*	13,7*	19,1*
Déjeuner Ne consomme pas d'aliment ou de boisson le matin avant les cours dans la dernière semaine d'école	9,8* [a]	11,8*	19,9* [a]
Activité physique			
Actifs physiquement dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	29,5	26,8	32,2
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	21,0	19,4	24,1
dans leurs transports durant l'année scolaire	2,9**	1,0**	1,7**
Sédentaires dans leurs loisirs et déplacements durant l'année scolaire	20,0	26,5	21,0
dans leurs loisirs durant l'année scolaire	26,9	31,5	24,8
dans leurs transports durant l'année scolaire	70,9	78,3	75,1
Sommeil Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la semaine d'école	ND	43,5 [a]	54,0 [a]
Dorment moins d'heures que la durée recommandée pendant la fin de semaine	ND	16,2 [a]	26,1 [a]
Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine	ND	ND	15,9
Temps d'écran			
Pour les activités scolaires			

4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	19,5
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires les jours de semaine	ND	ND	21,9
4h ou plus par jour devant un écran pour les activités scolaires la fin de semaine	ND	ND	34,2
Pour les communications et les loisirs 4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine et de fin de semaine	ND	ND	22,0
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs les jours de semaine	ND	ND	24,2
4h ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs la fin de semaine	ND	ND	42,8

[a, b] les catégories avec les mêmes lettres se différencient significativement les unes des autres.

*Coefficient de variation (CV) entre 15 et 25 %, donnée à interpréter avec prudence.

**CV supérieur à 25 %, donnée fournie à titre indicatif seulement.

ND (donnée non disponible) : Cet indicateur n'était pas disponible en 2010-2011 et/ou 2016-2017.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023, données extraites de l'Infocentre de santé publique.