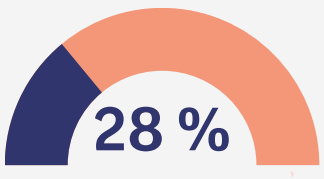
Les habitudes de vie des jeunes du secondaire

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

L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023 est la troisième édition de l'enquête, la première étant en 2010-2011 et la deuxième en 2016-2017.
L'objectif est de dresser un portrait de l'état de santé des élèves du secondaire et de voir l'évolution dans le temps. En Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, toutes les écoles ont participé à cette enquête, soit 2 976 élèves dans 18 écoles pour un taux de participation de 88%.
Cette infographie présente les résultats sur les habitudes de vie.

LE TEMPS D'ÉCRAN POUR LES COMMUNICATIONS ET LES LOISIRS



28% des jeunes du secondaire en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine consacrent 4 heures ou plus par jour aux écrans pour les communications et les loisirs.

Selon le genre

Selon le niveau de scolarité

Selon la langue d'enseignement

Évolution dans le temps

Le temps d'écran n'était pas étudié lors des éditions précédentes.

Selon l'état de santé mentale

Temps d'écran de 4 heures ou plus par jour

41%

des jeunes se situant à l'échelle élevée de l'indice de détresse psychologique et

35%

des jeunes ayant une faible estime de soi
consacrent 4 heures ou plus par jour aux écrans pour les communications ou les loisirs.

Groupes où une plus forte proportion d'élèves consacre 4 heures ou plus par jour aux écrans

- Filles
- 2e cycle
- Élèves dans les écoles anglophones
- Niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique
- Faible estime de soi
- Diagnostic médical d'anxiété
- Faible ou moyen niveau de soutien social
- Consommation d'alcool ou de drogue
- Utilisation de la cigarette ou de la cigarette électronique
- Moins d'heures de sommeil que les recommandations
- Peu actifs ou inactifs dans les loisirs

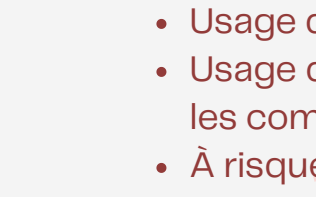
LES HABITUDES ALIMENTAIRES

	Total	Garçons	Filles	Évolution 2016-2017 à 2022-2023
 5 portions de fruits et légumes par jour ou plus	21%	21%	21%	⇩
 2 portions de produits laitiers ou substituts par jour ou plus	21%	25%	16%	⇩
 Malbouffe de casse-croûte ou restaurant 3 fois ou plus dans la dernière semaine	17%	20%	15%	⇩
 N'a pas déjeuné le matin avant les cours dans la dernière semaine	28%	24%	31%	⇧

Groupes où une plus forte proportion d'élèves ont des habitudes alimentaires moins favorables

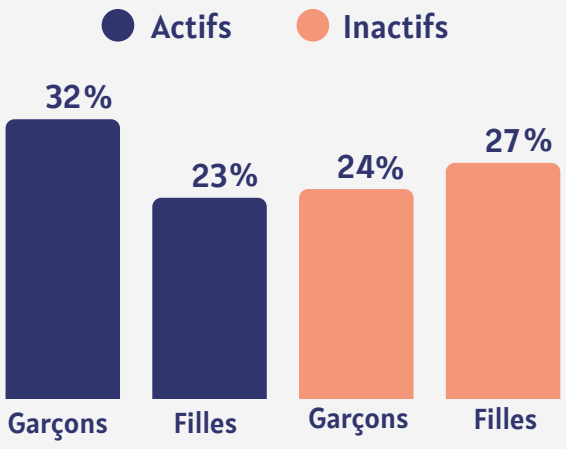
- Filles (ne pas déjeuner le matin avant les cours)
- Garçons (malbouffe de casse-croûte ou restaurant)
- Élèves dans les écoles anglophones
- Élèves dont les parents n'ont pas de diplôme ou ont un diplôme d'études secondaires
- Faible ou moyen soutien social dans la famille
- Consommation de drogue
- Usage de la cigarette
- Usage des écrans pendant 4h ou plus par jour pour les loisirs et les communications
- Peu actifs ou inactifs dans les loisirs

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

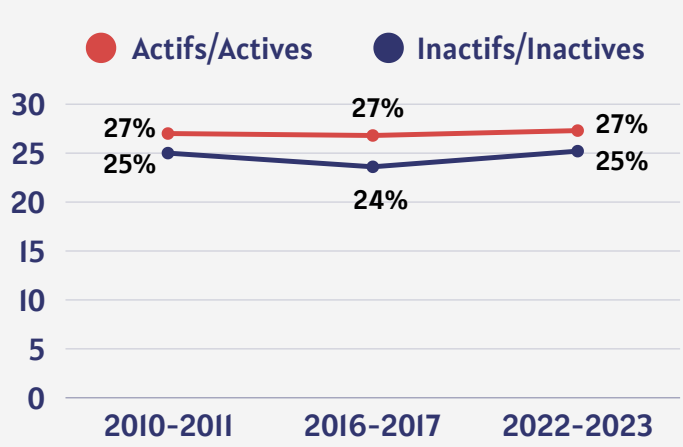


27% des jeunes du secondaire en Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine sont **actifs** dans les loisirs et les transports.

Selon le genre

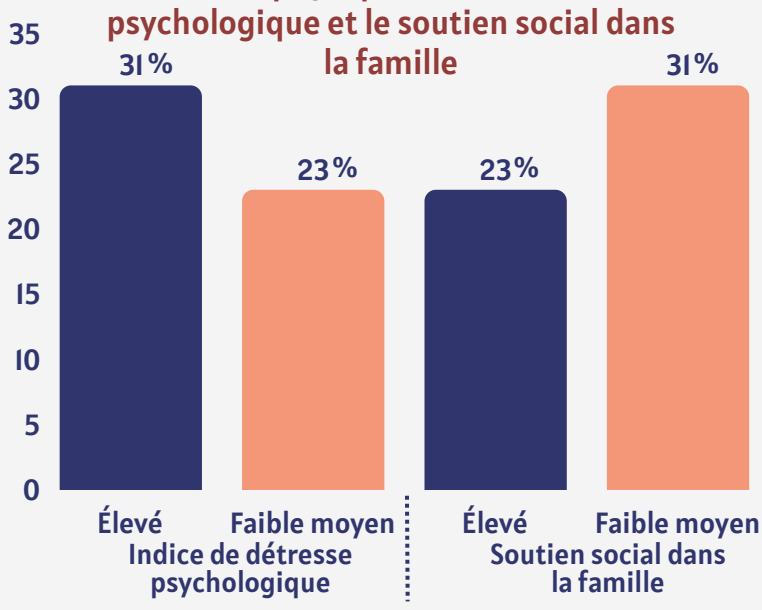


Évolution dans le temps



= Stable entre les cycles d'enquêtes.

Inactivité physique selon la détresse psychologique et le soutien social dans la famille



Inactivité physique

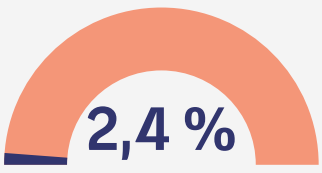
31%

des jeunes se situant à l'échelle élevée de l'indice de **détresse psychologique** et des jeunes ayant un **soutien social** faible ou moyen dans la famille sont inactifs dans les loisirs et les transports.

Groupes où une plus forte proportion d'élèves sont inactifs dans les loisirs et les transports

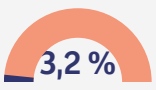
- Filles (moins nombreuses à être actives)
- 1er cycle (loisir seulement)
- Élèves dont les parents n'ont pas de diplôme ou ont un diplôme d'études secondaires
- Indice de détresse psychologique élevée
- Faible estime de soi
- Faible ou moyen soutien social dans la famille ou auprès des amis
- Usage de la cigarette électronique
- Usage des écrans pendant 4h ou plus par jour pour les loisirs et les communications
- À risque élevé de décrochage scolaire

LE TABAGISME

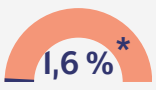


2,4% des jeunes du secondaire en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine fument la cigarette quotidiennement ou occasionnellement.

Selon le genre



Garçons

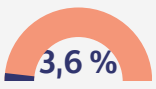


Filles

Selon le niveau de scolarité

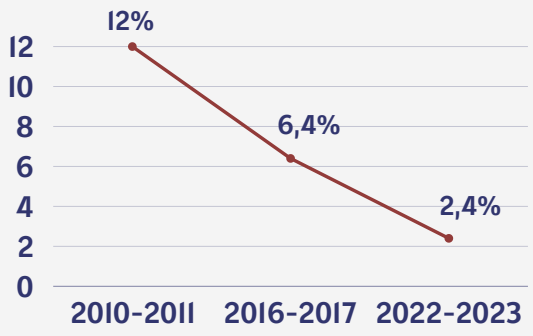


1er cycle



2e cycle

Évolution dans le temps

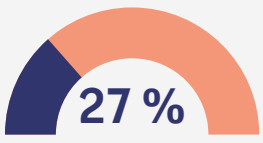


Diminution depuis 2010-2011

Groupes où une plus forte proportion d'élèves fume la cigarette

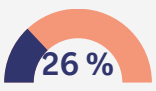
- Garçons
- 2e cycle
- Élèves dont les parents n'ont pas de diplôme, ou ont un diplôme d'études secondaires
- Niveau élevé à l'indice de détresse psychologique
- Diagnostic médical d'anxiété, de dépression ou d'un trouble du comportement alimentaire
- Faible ou moyen niveau de soutien social dans la famille ou dans la communauté
- Faible ou moyen niveau de supervision parentale
- Consommation d'alcool ou de drogue
- Peu actifs ou inactifs dans les loisirs
- À risque élevé de décrochage scolaire

LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

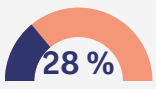


27% des jeunes du secondaire en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine ont utilisé la cigarette électronique **dans les 30 derniers jours.**

Selon le genre

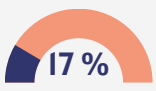


Garçons

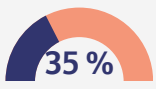


Filles

Selon le niveau de scolarité

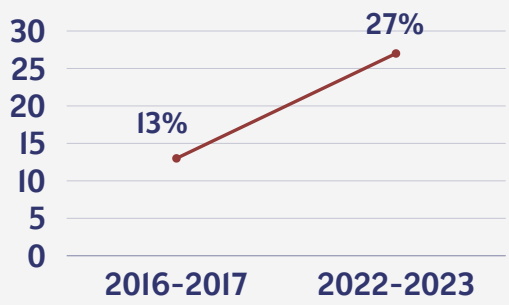


1er cycle



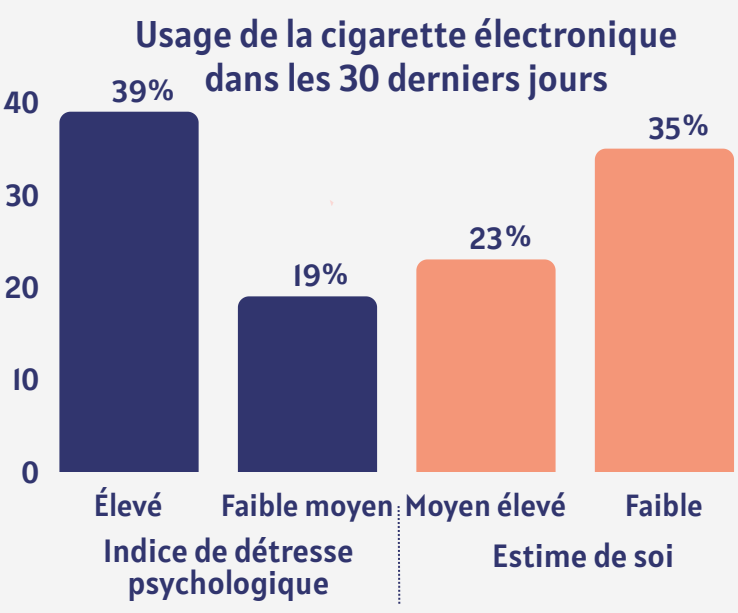
2e cycle

Évolution dans le temps



Augmentation depuis 2016-2017

Selon l'état de santé mentale



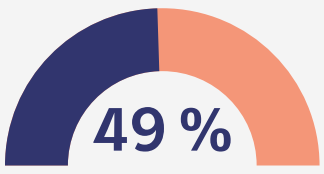
39%
des jeunes se situant à un niveau élevé à l'indice de détresse psychologique et

35%
des jeunes ayant une faible estime de soi
ont utilisé la cigarette électronique au cours des 30 derniers jours

Groupes où une plus forte proportion d'élèves ont utilisé la cigarette électronique dans les 30 derniers jours

- 2e cycle
- Élèves dans les écoles francophones
- Niveau élevé à l'indice de détresse psychologique
- Diagnostic médical d'anxiété, de dépression ou d'un trouble du comportement alimentaire
- Faible estime de soi
- Faible ou moyen niveau de soutien social dans la famille, à l'école ou dans la communauté
- Faible ou moyen niveau de supervision parental
- Fumeurs et fumeuses de cigarette
- Consommation d'alcool ou de drogue
- Peu actifs ou inactifs dans les loisirs
- À risque élevé de décrochage scolaire

LE SOMMEIL



49% des jeunes du secondaire en Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine **dorment moins d'heures que les recommandations** les jours de semaine.

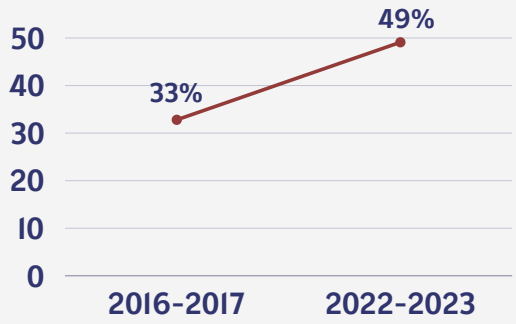
Les recommandations :
- 13 ans ou moins : entre 9 et 11 heures par nuit
- 14 à 17 ans : entre 8 et 10 heures
- 18 ans et plus : entre 7 et 9 heures

Selon la langue d'enseignement

3 élèves dans les écoles anglophones sur 4 (73%)

1 élève dans les écoles francophones sur 2 (47%)

Évolution dans le temps



Augmentation entre 2016-2017 et 2022-2023

Groupes où une plus forte proportion d'élèves dort moins d'heures que les recommandations

- 1er cycle
- Élèves dans les écoles anglophones
- Niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique
- Faible estime de soi
- Faible ou moyen niveau de soutien social dans la famille
- Peu actifs ou inactifs dans les loisirs
- À risque élevé de décrochage scolaire

Sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant

18%

des jeunes de la région ont un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant impactant les activités quotidiennes 4 jours ou plus dans la dernière semaine.

ACTIONS EN PLACE

Plusieurs actions sont déployées sur le territoire afin de renforcer la santé des jeunes, ciblant le développement des compétences personnelles et sociales, et la création d'environnements favorables.

Spécifique à la saine alimentation :

- Formations portant sur des contextes de repas conviviaux offertes à l'ensemble du personnel soutenant les jeunes ou les écoles.
- 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).
- Promotion et 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).
- 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 :

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

Spécifique au tabagisme et au vapotage :

- Formations et implication des infirmières scolaires en cessation tabagique/vapotage, de façon individuelle ou via la formation de groupes Libair (CQTS, 2024).
- Tenue d'activités ponctuelles en prévention du vapotage en milieu scolaire avec possibilité de financement.
- Promotion et utilisation de l'offre d'activités et d'outils clés en main du Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS, 2022).

Rédaction : Direction de santé publique Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine, mai 2025
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.

Références :

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