Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire

3e ÉDITION

Regard sur la santé des jeunes de Montréal

COMPRENDRE. MOBILISER. AGIR.

Les habitudes alimentaires

FAITS SAILLANTS

Une alimentation saine à l'adolescence est essentielle à la croissance, en plus d'être souhaitable pour développer des habitudes alimentaires qui perdureront tout au long de la vie[1]. Les directives actuelles en matière de saine alimentation recommandent de consommer quotidiennement des aliments de haute valeur nutritive, comme les fruits et légumes, les grains entiers et les protéines végétales, puis de limiter les aliments hautement transformés[2]. Les données ci-dessous sont tirées des questions de l'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire portant sur les habitudes alimentaires, récoltées au cours de l'année scolaire 2022-2023 à Montréal.

Une faible proportion de jeunes respecte les recommandations en matière de saine alimentation

- **24 %** des jeunes consomment quotidiennement au moins 5 portions de fruits et légumes ;
- **21 %** des jeunes consomment des aliments à grains entiers à tous les jours ;
- **25 %** des jeunes consomment des aliments protéinés d'origine végétale à tous les jours ;
- **18 %** des jeunes consomment au moins deux portions de lait, de lait sans lactose ou de boissons de soya par jour.

En général, les données indiquent une dégradation des habitudes alimentaires des jeunes dans le temps, à l'exception de la consommation de boissons sucrées, de grignotines et de sucreries qui est en baisse à Montréal.

Seulement 42 % des jeunes à Montréal consomment des aliments ou une boisson à tous les jours avant de débuter l'école.

Les habitudes alimentaires des jeunes de Montréal se comparent négativement à celles des jeunes du reste du Québec.

Les données indiquent un écart important entre les recommandations en matière de saine alimentation et les habitudes alimentaires des jeunes. Ces données appuient la pertinence de soutenir les interventions sur les déterminants collectifs pour faciliter les choix alimentaires sains dans les environnements fréquentés par les jeunes à Montréal.

1. Santé Canada. Guide alimentaire canadien. 2020. Une saine alimentation pour les adolescents. Disponible sur: https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/adolescents/

2. Santé Canada. Guide alimentaire canadien. 2024. Savourez une variété d'aliments sains tous les jours. Disponible sur: https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Réseau réussite Montréal

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Québec