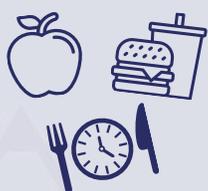


Regard sur la santé des jeunes de Montréal

COMPRENDRE. MOBILISER. AGIR.



Numéro 3, juin 2025.



Les habitudes alimentaires des jeunes du secondaire à Montréal

Une alimentation saine est essentielle à la santé, particulièrement à l'adolescence, une période charnière pour le développement d'habitudes alimentaires favorables à la santé qui perdureront tout au long de la vie (1). Afin d'adresser avec pertinence les enjeux alimentaires actuels chez les jeunes, ce fascicule présente les données de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS)* sur les habitudes alimentaires, récoltées au cours de l'année scolaire 2022-2023 à Montréal. Les données visent à documenter la qualité de l'alimentation des jeunes, soit dans quelle mesure ils respectent les recommandations en matière de saine alimentation.

Bon à savoir!

Nouvelles recommandations en alimentation depuis le dernier cycle de l'EQSJS

Ce dernier cycle de l'EQSJS s'inscrit dans le contexte d'un changement de paradigme en alimentation, soit la mise en place du nouveau *Guide alimentaire canadien* paru en 2019 (2). Les recommandations ne sont donc plus formulées en matière de portions, mais plutôt de proportions de l'assiette, avec une emphase particulière sur la végétalisation des menus et le retrait des produits laitiers comme groupe alimentaire distinct (3). L'assiette équilibrée se décline donc comme suit :

- la moitié de l'assiette en fruits et légumes ;
- le quart de l'assiette en grains entiers ;
- le quart de l'assiette en aliments protéinés, préférablement d'origine végétale ;
- l'eau est la boisson de choix ;
- ce qui est consommé régulièrement compte pour la santé, de sorte qu'il faut préférer les aliments qui ne sont pas hautement transformés (riches en sodium, sucre ou gras saturés).

En lien avec la modification des recommandations, certaines questions ont été ajoutées au cycle 2022-2023 de l'EQSJS. À des fins de comparaison avec les cycles antérieurs, d'autres questions sont restées identiques malgré le changement des lignes directrices, comme la référence au concept de portions.



Au fil du fascicule, les indicateurs suivants sont présentés pour documenter les habitudes alimentaires favorables à la santé :

- la consommation de fruits et légumes ;
- la consommation de grains entiers ;
- la consommation de protéines végétales ;
- la consommation de lait, de lait sans lactose ou de boissons de soya enrichies ;
- la consommation d'eau ;
- la fréquence du déjeuner.

Puis, les indicateurs suivants sont utilisés pour décrire la consommation d'aliments à limiter, selon les recommandations en saine alimentation :

- la consommation de malbouffe d'un restaurant ou d'un casse-croûte ;
- la consommation de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries.

Pour chacun des indicateurs, la donnée de l'EQSJS 2022-2023 montréalaise est présentée, puis comparée aux données des deux derniers cycles d'enquête. Elle est également comparée à la donnée du reste du Québec¹ et présentée selon le genre. Notons que cette édition de l'EQSJS s'inscrit dans un contexte postpandémique, ce qui a pu avoir un impact sur les données de santé recueillies. Par exemple, au niveau de l'alimentation, plus du tiers des jeunes (35 %) sondés jugent que la pandémie a eu un effet négatif sur leurs habitudes alimentaires. Un regard temporel sur les données présentées est donc de mise.

Ultimement, ce document vise à guider le choix des priorités quant à l'alimentation des jeunes et à orienter les interventions de la *Direction régionale de santé publique de Montréal* et de ses partenaires.



1 : La donnée du reste du Québec comprend les résultats de l'ensemble des régions du Québec, à l'exception de Montréal.

L'EQSJS en bref

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) consiste en une grande étude québécoise menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) pour le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) au cours de l'année scolaire 2022-2023. Il s'agit du troisième cycle de l'enquête, les éditions précédentes ayant eu lieu en 2010-2011 et en 2016-2017.

Les élèves ont répondu à un questionnaire en classe, à l'aide de tablettes électroniques. Plusieurs thématiques y étaient abordées, dont la santé physique et mentale, les habitudes de vie et l'adaptation sociale.

Les résultats présentés dans ce feuillet portent sur les élèves fréquentant une école montréalaise.

L'EQSJS en quelques chiffres :

- Quatre-vingt-douze écoles secondaires montréalaises échantillonnées – francophones, anglophones, publiques et privées ;
- Plus de 5800 élèves à Montréal de la 1^{ère} à la 5^e secondaire ont répondu au questionnaire, soit 88 % des élèves dans les classes sélectionnées. Pour le Québec, cela représente au-delà de 70 000 jeunes.



Pour plus de renseignements sur les aspects méthodologiques de l'EQSJS, voir le guide méthodologique complet, disponible sur le [site web de l'ISQ](#).

Notes méthodologiques :

La collecte de données dans les écoles a eu lieu d'octobre 2022 à mai 2023, peu après la fin de l'état d'urgence sanitaire lié à la pandémie de COVID19.

Les proportions présentées dans le présent rapport sont arrondies à l'unité. Les proportions dont la décimale est 0,5 sont arrondies à l'unité inférieure ou supérieure selon la seconde décimale. En raison de l'arrondissement, la somme des proportions présentées dans certains tableaux ou certaines figures peut différer légèrement de 100 %.

Des tests statistiques d'indépendance du khi-deux ont été effectués afin d'identifier les écarts significatifs entre les catégories d'une variable, à un seuil de $p \leq 0,05$. Pour les variables à plus de deux catégories, les différences significatives sont identifiées à l'aide d'un test global d'indépendance, puis de tests de comparaison de proportions (statistique de Wald). À moins d'indications contraires, seules les différences statistiquement significatives sont présentées dans ce fascicule.

Une même lettre dans les graphiques (a, b, etc.) indique une différence significative entre les catégories de la variable de croisement à un seuil de 0,05.

Les catégories garçons/filles font référence au genre (représenté par le symbole + dans les figures et tableaux), plutôt qu'au sexe comme c'était le cas pour les cycles 2010-2011 et 2016-2017.

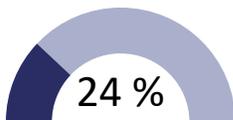


Dégradation des habitudes alimentaires favorables à la santé



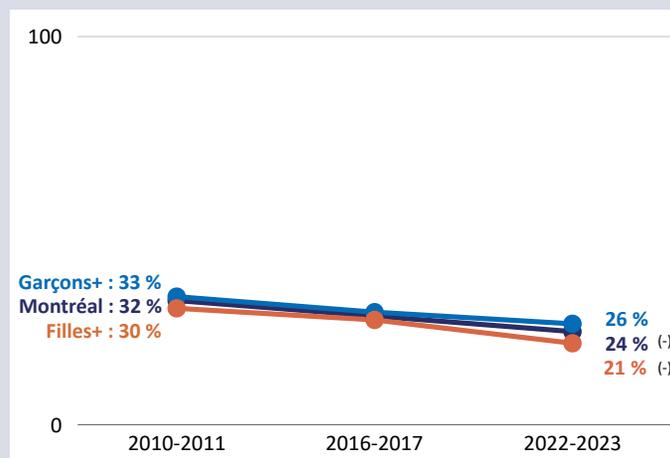
Moins du quart des jeunes de Montréal consomme cinq portions de fruits et légumes

Proportion des élèves du secondaire consommant cinq portions ou plus de fruits et légumes par jour. Les portions de jus de fruits pur à 100 % sont exclues.



En 2022-2023, 24 % des jeunes du secondaire à Montréal consomment, tous les jours, au moins cinq portions de fruits et légumes.

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins cinq portions de fruits et légumes par jour excluant les portions de jus de fruits pur à 100 % selon le genre, Montréal, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023



Le signe (-) exprime une diminution significative entre la proportion du cycle de 2016-2017 et celle du cycle de 2022-2023 au seuil de 0,05.

La consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et légumes est en diminution depuis les deux derniers cycles de l'EQSJS, chez les filles comme chez les garçons. À Montréal, la proportion de consommation est passée de 28 % à 24 % depuis le dernier cycle d'enquête. Les garçons (26 %) ont plus tendance à consommer quotidiennement au moins cinq portions de fruits et légumes en comparaison aux filles (21 %). La proportion de jeunes consommant au moins cinq portions de fruits et légumes est plus faible à Montréal (24 %) que dans le reste du Québec (26 %).

Pour aller plus loin...

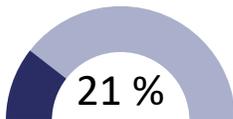
Les analyses montrent que les jeunes percevant que leur famille est plus à l'aise financièrement ont davantage tendance à consommer au moins cinq portions de fruits et légumes (30 %) que celles et ceux se considérant aussi à l'aise que la moyenne (21 %). Notons que les légumes comptaient parmi les catégories d'aliments ayant le plus augmenté en termes de prix dans le panier d'épicerie à Montréal au moment du cycle d'enquête (4). Cette période est aussi associée à une hausse marquée de l'insécurité alimentaire à Montréal, particulièrement chez les ménages avec enfants (5).

Aussi, les jeunes qui atteignent la recommandation en matière de consommation de fruits et légumes ont également tendance à atteindre la recommandation en matière d'activité physique de loisir durant l'année scolaire. En effet, les jeunes actives et actifs ont davantage tendance à consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour (35 %) que celles et ceux qui le sont peu, très peu ou qui sont inactifs ou inactives (19 %). Selon les données, ce sont aussi des jeunes qui bénéficient d'un soutien social élevé dans l'environnement familial (25 % c. 20 % pour les jeunes ayant un niveau faible ou moyen), un autre facteur de protection en matière de santé (6).



Moins du quart des jeunes de Montréal consomme des grains entiers tous les jours

Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments à grains entiers (gruau, quinoa, riz brun, etc.) tous les jours.



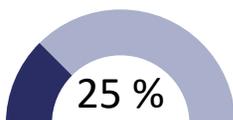
21 % des jeunes du secondaire à Montréal consomment des grains entiers tous les jours en 2022-2023.

Les données sur les habitudes alimentaires concernant la consommation quotidienne de grains entiers ne permettent pas de distinguer de différence significative entre les genres, ni par rapport au reste du Québec.

Le quart des jeunes de Montréal consomme des protéines végétales tous les jours



Proportion des élèves du secondaire consommant des aliments protéinés d'origine végétale (légumineuses, noix, tofu, beurre d'arachide, etc.) tous les jours.



Un•e élève sur quatre à Montréal (25 %) consomme quotidiennement des aliments protéinés d'origine végétale.

Les données sur les habitudes alimentaires concernant la consommation quotidienne de protéines végétales ne permettent pas de distinguer de différence significative entre les genres, ni par rapport au reste du Québec. Dans une perspective d'alimentation durable, il sera pertinent de documenter l'évolution de la consommation de protéines végétales chez les jeunes, puis le nombre de repas où ces aliments remplacent la consommation de protéines animales. En effet, la végétalisation des menus fait partie intégrante de la saine alimentation et contribue tant à la santé humaine que planétaire (7).

Bon à savoir!

Les données temporelles ne sont pas disponibles pour la consommation de grains entiers et de protéines végétales, puisqu'ils ont été évalués pour la première fois lors du cycle 2022-2023 de l'EQSJS.

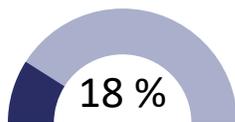
Pour aller plus loin...

Les données indiquent des liens entre la consommation de grains entiers ou de protéines végétales et d'autres habitudes alimentaires favorables à la santé. En effet, les jeunes qui consomment quotidiennement des grains entiers ou des protéines végétales sont aussi celles et ceux qui consomment au moins cinq portions de fruits et légumes, qui consomment des aliments ou une boisson le matin avant l'école et qui boivent au moins quatre verres d'eau par jour (données non présentées).



La consommation de lait et de boissons de soya enrichies en diminution chez les jeunes

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins deux portions de lait, de lait sans lactose ou de boissons de soya enrichies par jour. Une portion fait référence à une tasse (250 ml). Les portions de kéfir, de yogourts à boire ou autres boissons végétales enrichies sont exclues.



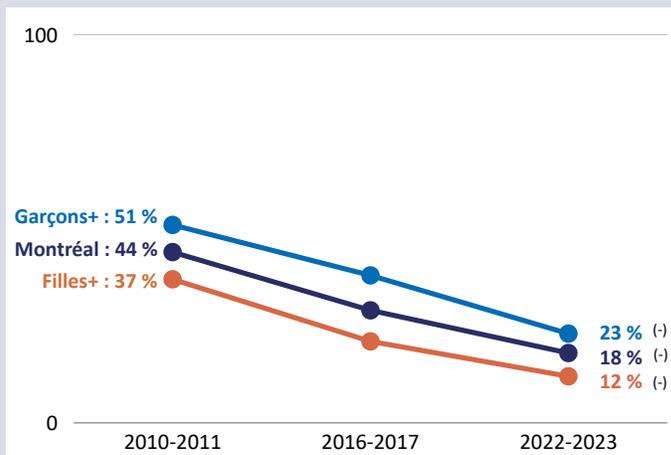
En 2022-2023, près d'un•e jeune du secondaire sur cinq à Montréal (18 %) consomme quotidiennement au moins deux portions de lait, de lait sans lactose ou de boissons de soya enrichies.

Bon à savoir!

Notons que le nouveau *Guide alimentaire canadien* ne recommande plus spécifiquement la consommation de lait ou de boissons de soya, mais que ces aliments font maintenant partie de la catégorie des aliments protéinés (3). Par souci de comparaison avec les derniers cycles d'enquête, la formulation des questions de l'EQSJS est restée identique, même si les recommandations ont évolué.

Dans le cadre de ce fascicule, la consommation de lait, de lait sans lactose et de boissons de soya est tout de même présentée comme un indicateur de la qualité de l'alimentation puisque ce sont des aliments peu transformés de haute valeur nutritive (8).

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins deux portions de lait, de lait sans lactose ou de boissons de soya enrichies par jour, Montréal, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023.



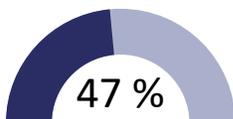
Le signe (-) exprime une diminution significative entre la proportion du cycle de 2016-2017 et celle du cycle de 2022-2023 au seuil de 0,05.

Les jeunes de Montréal (18 %) sont moins nombreuses et nombreux à consommer au moins deux portions de lait, de lait sans lactose ou de boissons de soya enrichies par jour que celles et ceux du reste du Québec (20 %). La consommation est en diminution depuis le dernier cycle de l'EQSJS, chez les filles comme chez les garçons. Les garçons sont plus nombreux (23 %) à consommer au moins deux portions de lait (avec ou sans lactose) ou des boissons de soya que les filles (12 %). Plus d'information est nécessaire pour interpréter la diminution de la consommation de lait, de lait sans lactose et de boissons de soya; cette dernière étant préoccupante si ces aliments n'ont pas été remplacés par des aliments de valeur nutritive semblable, en cohérence avec les nouvelles recommandations du *Guide alimentaire canadien* sur les aliments protéinés (3).



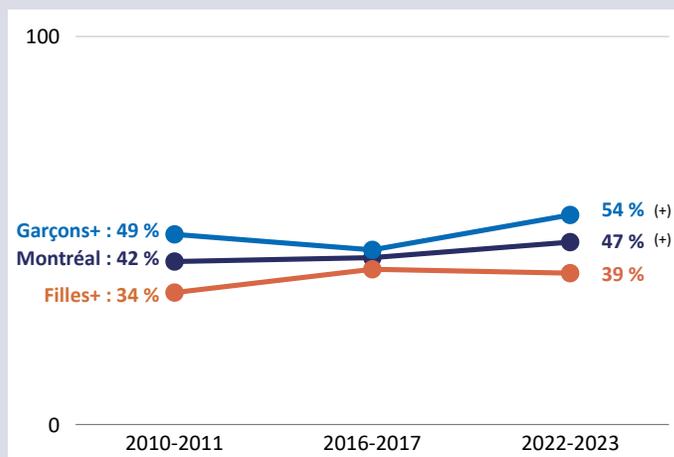
Une augmentation de la consommation d'eau chez les jeunes de Montréal

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins quatre verres d'eau (1 tasse ou 250 ml) par jour.



Près de la moitié des jeunes du secondaire à Montréal (47 %) consomme au moins quatre verres d'eau par jour.

Proportion des élèves du secondaire consommant au moins quatre verres d'eau par jour, Montréal, 2010-2011, 2016-2017 et 2022-2023.



Le signe (+) exprime une augmentation significative entre la proportion du cycle de 2016-2017 et celle du cycle de 2022-2023 au seuil de 0,05.

À Montréal, la consommation quotidienne d'au moins quatre verres d'eau chez les jeunes a augmenté depuis le dernier cycle de l'EQSJS, bien que cette augmentation semble se manifester surtout chez les garçons qui sont proportionnellement plus nombreux à consommer quatre verres d'eau par jour (54 %) que les filles (39 %). Pour cet indicateur, la consommation des jeunes de Montréal n'est pas statistiquement différente de celle des jeunes du reste du Québec.

Pour aller plus loin...

La consommation d'au moins quatre verres d'eau n'est pas significativement associée à la consommation de boissons sucrées, de grignotines ou de sucreries, selon les données.

Consommation d'au moins quatre verres d'eau par jour selon la consommation d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète par jour



Consommation d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète par jour **44 %**

Aucune consommation de boisson sucrée régulière ou diète **48 %**

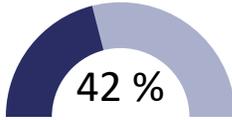
Cependant, le niveau d'activité physique de loisir est positivement associé à la consommation d'eau, c'est-à-dire que les jeunes de niveau actif ont plus tendance à consommer au moins quatre verres d'eau par jour (59 %), suivi des jeunes de niveau moyennement actif (49 %), puis peu, très peu actif ou de niveau inactif (43 %).

De plus, les jeunes percevant que la situation financière de leur famille est supérieure à la moyenne ont davantage tendance à consommer au moins quatre verres d'eau par jour (53 %) comparativement à celles et ceux qui se considèrent aussi (45 %) ou moins à l'aise que la moyenne (42 %).



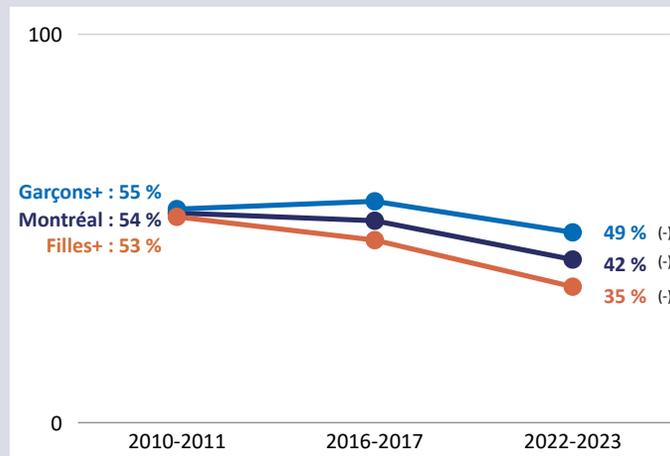
Le saut du déjeuner, un comportement inquiétant en hausse

Proportion des élèves du secondaire ayant bu ou mangé tous les matins avant les cours durant la dernière semaine d'école. Le café, le thé et l'eau pris le matin avant les cours sont exclus.



Durant la dernière semaine d'école, 42 % des jeunes du secondaire à Montréal consomment des aliments ou une boisson tous les jours avant de débiter leurs cours.

Proportion des élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les jours avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école, Montréal, 2010-2011, 2016-2017, 2022-2023



Le signe (-) exprime une diminution significative entre la proportion du cycle de 2016-2017 et celle du cycle de 2022-2023 au seuil de 0,05.

Bon à savoir!

La consommation du déjeuner chez les jeunes est associée à un meilleur profil nutritionnel de l'alimentation, ainsi qu'à une meilleure performance scolaire (9).

La proportion de jeunes ayant mangé ou bu le matin avant les cours est en diminution à Montréal depuis le dernier cycle de l'EQSJS, passant de 52 % en 2016-2017 à 42 % en 2022-2023. Elle est également plus faible que dans le reste du Québec (46 %). Notons que les données ne permettent pas de caractériser le lieu de consommation du déjeuner (au domicile ou à l'extérieur du domicile), de sorte qu'il est impossible de documenter la proportion d'élèves qui déjeunent grâce à un programme de déjeuners scolaires, par exemple.

Pour aller plus loin...

Les jeunes ayant un soutien social élevé dans leur famille sont proportionnellement plus nombreuses et nombreux à avoir déjeuné ou bu tous les jours avant leurs cours (46 %) que celles et ceux ayant un niveau faible ou moyen (30 %).

Les résultats ne permettent pas de détecter de différence significative entre la consommation du déjeuner et la perception de la situation financière de la famille.

Consommation d'aliments ou d'une boisson le matin avant l'école selon la perception de la situation financière familiale



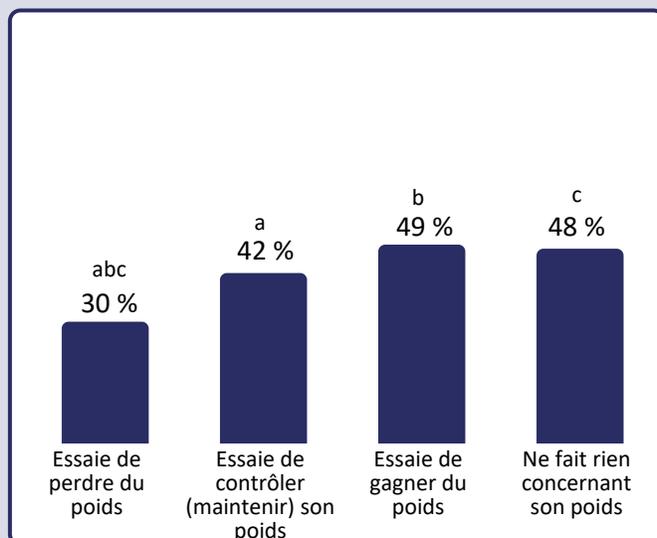
Plus à l'aise que la moyenne **43 %**

Aussi à l'aise que la moyenne **42 %**

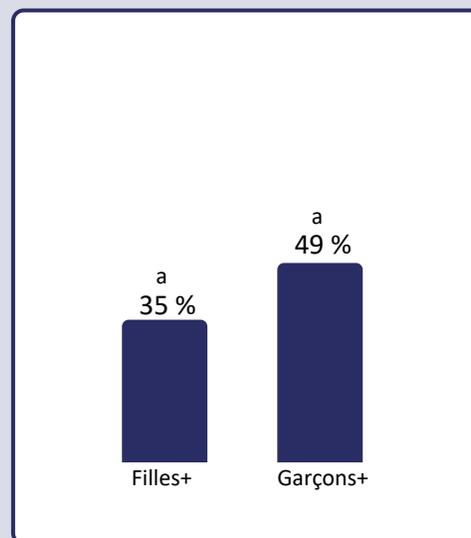
Moins à l'aise que la moyenne **39 %**



Proportion des élèves du secondaire ayant mangé ou bu chaque matin avant les cours durant la dernière semaine d'école selon les actions prises concernant le poids, Montréal, 2022-2023



Proportion des élèves du secondaire ayant mangé ou bu tous les jours le matin avant de commencer leurs cours au cours de la dernière semaine d'école selon le genre, Montréal, 2022-2023



Les filles (35 %) sont proportionnellement moins nombreuses à avoir mangé ou bu tous les jours le matin avant de commencer leurs cours par rapport aux garçons (49 %). Également, les jeunes essayant de perdre du poids ont moins tendance à avoir déjeuné ou bu tous les jours avant leurs cours (30 %) que celles et ceux essayant de contrôler leur poids (42 %), de gagner du poids (49 %) et ne faisant rien concernant leur poids (48 %). Ces données sont cohérentes avec ce qui est observé dans la littérature, soit le fait que le saut du déjeuner est associé à un comportement alimentaire restrictif, et que les filles sont particulièrement vulnérables à l'adoption de ce genre de conduites alimentaires (10,11).

Le phénomène qui se dégage des données est inquiétant, et caractéristique de la période de collecte de données. En effet, la période pandémique est associée à une augmentation des préoccupations alimentaires, tel qu'en témoigne l'augmentation significative (+ 42 %) du taux d'hospitalisation pour les troubles de conduites alimentaires chez les adolescentes québécoises de 12 à 17 ans (12). Un suivi des comportements alimentaires chez les adolescentes est essentiel pour caractériser l'évolution de ce phénomène dans le temps.



Bilan mitigé pour la consommation de restauration rapide et d'aliments hautement transformés

Bon à savoir!

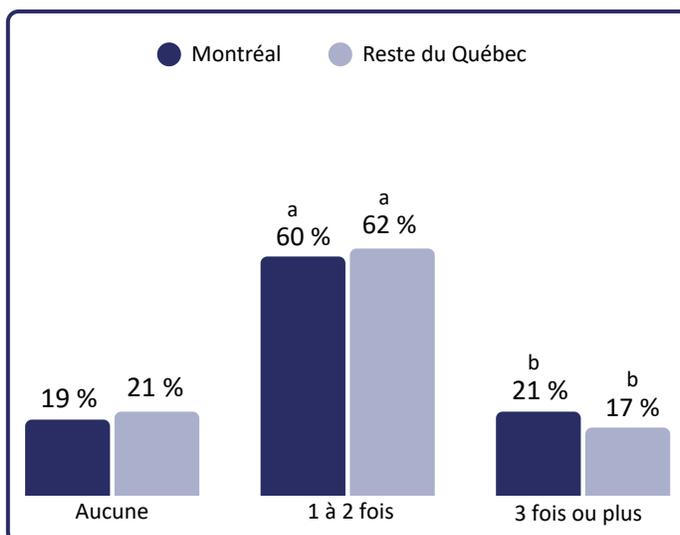
Le *Guide alimentaire canadien* recommande d'éviter les aliments hautement transformés, tels que les boissons sucrées, les croustilles, les pâtisseries industrielles et les repas de type restauration rapide (3). Une consommation importante d'aliments ultra-transformés est associée à une augmentation de la densité calorique de la diète et à une diminution de sa qualité nutritionnelle, en plus de contribuer au développement de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et le syndrome métabolique (13,14).



Une consommation de restauration rapide hebdomadaire chez la grande majorité des jeunes de Montréal

Proportion des élèves du secondaire selon la fréquence de consommation de malbouffe d'un *fast food*, d'un restaurant ou d'un casse-croûte durant les sept derniers jours.

Proportion des élèves du secondaire consommant de la malbouffe d'un restaurant ou d'un casse-croûte dans les sept derniers jours, Montréal, 2022-2023

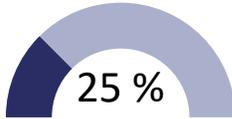


Les données indiquent qu'une grande majorité des élèves consomment de la malbouffe de façon hebdomadaire. Ces chiffres sont cohérents avec le fait que plus de la moitié des écoles publiques québécoises (59 %) sont situées à moins de 750 mètres d'un restaurant-minute, et que la proximité de ce type de restaurant a une influence importante sur la consommation de malbouffe chez les jeunes (15,16). Cette exposition serait deux fois plus importante en milieu urbain qu'en milieu rural, ce qui pourrait contribuer à expliquer que les jeunes de Montréal sont plus nombreuses et nombreux, en proportion, à consommer plus de 3 fois par semaine de la malbouffe que dans le reste du Québec (15). Les données ne démontrent pas de différence significative entre les genres. L'évolution de la consommation dans le temps n'est pas disponible pour cet indicateur, puisqu'il s'agit d'une nouvelle question.



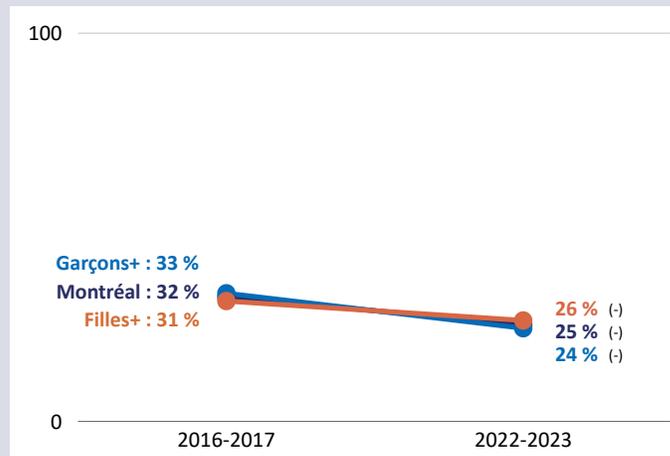
Une diminution de la consommation de boissons sucrées, de grignotines et de sucreries chez les jeunes de Montréal

Proportion des élèves du secondaire consommant, tous les jours au moins une boisson sucrée régulière ou diète (boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, boissons pour sportifs, boissons énergisantes, cafés aromatisés sucrés ou thés glacés sucrés, chocolat chaud, lait ou boissons végétales sucrées), des grignotines (croustilles, maïs soufflé, etc.) ou des sucreries (bonbons, tablettes de chocolat, etc.).



À Montréal, un•e jeune sur quatre (25 %) consomme, tous les jours, au moins une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries en 2022-2023.

Proportion des élèves du secondaire consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries, Montréal, 2016-2017 et 2022-2023.



Le signe (-) exprime une diminution significative entre la proportion du cycle de 2016-2017 et celle du cycle de 2022-2023 au seuil de 0,05.

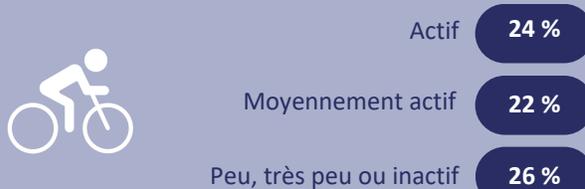
La proportion de jeunes consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée ou diète, des grignotines ou des sucreries a diminué depuis le dernier cycle d'EQSJS. Elle est passée de 32 % en 2016-2017 à 25 % en 2022-2023. Les habitudes alimentaires concernant la fréquence de consommation de malbouffe, de boissons sucrées ou diète, de sucreries ou de grignotines ne sont pas significativement différentes entre les garçons et les filles ou par rapport au reste du Québec.

Pour aller plus loin...

Les données indiquent un lien entre la consommation de boissons sucrées ou diète, de sucreries ou de grignotines et le temps passé devant un écran pour les loisirs et les communications. En effet, les jeunes passant quatre heures ou plus par jour devant un écran pour ces activités (33 %) ont davantage tendance à consommer au moins une boisson sucrée, des grignotines ou des sucreries comparativement à celles et ceux passant moins de quatre heures (22 %). La même tendance est observée concernant la consommation de malbouffe. La proportion de jeunes consommant de la malbouffe au moins trois fois par semaine est plus grande chez celles et ceux passant quatre heures ou plus par jour devant un écran pour les communications et les loisirs (32 %) comparativement à celles et ceux passant moins de quatre heures (17 %).

Il n'y a pas d'association significative entre le niveau d'activité physique de loisir et la consommation de boissons sucrées, de grignotines et de sucreries.

Consommation d'au moins une boisson sucrée régulière ou diète, de grignotines ou de sucreries par jour selon le niveau d'activité physique de loisir durant l'année scolaire

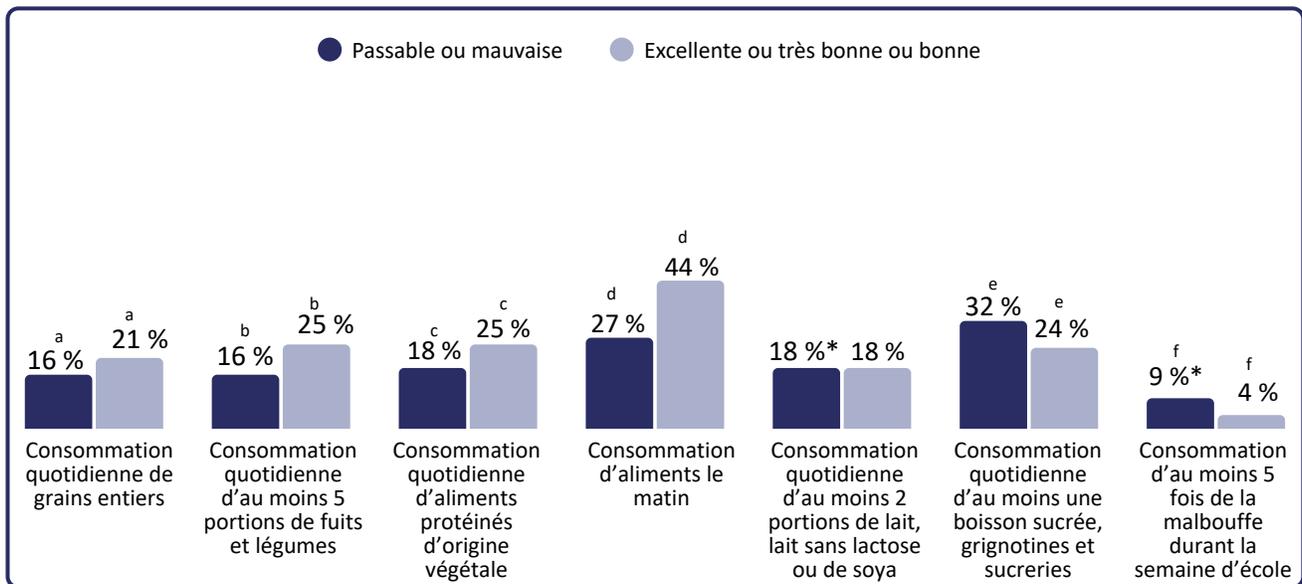




Les jeunes ayant une perception positive de leur santé ont plus souvent des habitudes alimentaires favorables à la santé

Parmi les questions de l'EQSJS, les jeunes étaient amenés à évaluer la perception de leur santé globale. Les données montrent une association statistiquement significative entre une meilleure perception de l'état de santé et des habitudes alimentaires saines. En effet, les élèves se considérant en bonne santé sont en proportion plus nombreuses et nombreux à respecter la recommandation en matière de consommation de fruits et légumes et à consommer des grains entiers et des protéines végétales quotidiennement. Ces jeunes sont également moins enclins et enclins à consommer des boissons sucrées, des sucreries ou des grignotines ou de la malbouffe et ont plus souvent tendance à déjeuner le matin avant les cours.

Proportion des élèves du secondaire consommant divers aliments selon la perception de la santé, Montréal, 2022-2023



Conclusion

En conclusion, force est de constater que les jeunes de Montréal peinent à atteindre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* en matière de consommation d'aliments à haute valeur nutritive. Les données indiquent plutôt une dégradation des habitudes alimentaires favorables à la santé depuis le dernier cycle de l'EQSJS (consommation de fruits et légumes ainsi que de lait et des boissons de soya, fréquence du déjeuner), à l'exception de la diminution de la consommation de boissons sucrées, de grignotines et de sucreries.

Les habitudes alimentaires des jeunes de Montréal se comparent négativement à celles des jeunes du reste du Québec. En effet, à Montréal, les proportions de jeunes qui consomment au moins cinq portions de fruits et légumes et au moins deux portions de lait ou de boissons de soya sont plus faibles que dans le reste du Québec. Les jeunes à Montréal ont plus tendance à consommer trois fois ou plus de la malbouffe et sont également moins nombreuses et nombreux, en proportion, à déjeuner tous les jours. En général, les données indiquent que les garçons sont plus nombreux à atteindre les seuils de consommation recommandés (fruits et légumes, lait et boissons de soya, eau et déjeuner) que les filles. Or, cette tendance, aussi observée dans le dernier cycle de l'EQSJS, pourrait être expliquée simplement par le fait que les garçons ont un apport alimentaire plus élevé en général pour des raisons de développement physiologique (17).

Les données présentées mettent en lumière le besoin d'agir pour améliorer l'alimentation des jeunes et éviter que leurs habitudes alimentaires continuent de se dégrader. Bien que les interventions axées sur les changements de comportements soient intéressantes, les actions visant les déterminants structureaux de la santé s'avèrent beaucoup plus efficaces, entre autres pour agir sur les inégalités sociales de santé (18). Ainsi, pour agir sur la qualité de l'alimentation des jeunes de Montréal, il est essentiel de soutenir des stratégies visant les déterminants collectifs de l'alimentation (19). Ultimement, ces stratégies visent à faciliter les choix sains en alimentation dans les environnements fréquentés par les jeunes, alors que les environnements alimentaires actuels sont décrits comme défavorables aux choix sains selon le rapport canadien Informas (20). Pensons notamment à des interventions visant l'accessibilité économique de l'alimentation saine pour les ménages, la taxation des boissons sucrées avec un réinvestissement dans la création d'environnements favorables à la saine alimentation, la réglementation du marketing alimentaire, le zonage alimentaire en milieu scolaire ou les normes sociales liées à l'alimentation (21). Plus spécifiquement, le soutien financier et opérationnel aux programmes d'alimentation scolaire représente une piste inspirante pour des environnements alimentaires favorables et équitables au sein des écoles, tout en ayant un impact positif sur la performance scolaire (22). Enfin, il est crucial de poursuivre la surveillance des comportements alimentaires chez les adolescentes et les adolescents, une période marquée par une autonomie alimentaire croissante ayant une influence sur l'adoption d'habitudes alimentaires pour le reste du parcours de vie (23).

Références

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. Le nouveau Guide alimentaire [Internet]. 2019. Disponible sur: <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/stakeholder-toolkit/canada-food-guide-presentation-fra.pdf>
3. Santé Canada. Guide alimentaire canadien. 2024; Disponible sur: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
4. Alima, Centre de nutrition sociale périnatale. Rapport 2022-2023 sur le coût du Panier à provisions nutritif et économique de Montréal [Internet]. 2023. Disponible sur: https://www.dispensaire.ca/wp-content/uploads/PPNE_RapportSynthese_2023_V1_R5.pdf
5. Scuralli S, Nadeau-Grenier V. L'insécurité alimentaire à Montréal en 2020 : Portrait et pistes d'actions pour la réduire. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal; 2023.
6. Dunst C, Serrano AM, Mas JM, Espe-Sherwindt M. Meta-Analysis of the Relationships Between Family Strengths and Parent, Famil and Child Well-Being. ResearchGate [Internet]. 2021 [cité 22 avr 2025]; Disponible sur: https://www.researchgate.net/publication/350549131_Meta-Analysis_of_the_Relationships_Between_Family_Strengths_and_Parent_Famil_and_Child_Well-Being
7. Morin M, Richard ÈM. L'alimentation durable à Montréal : vision intégrée de santé publique [Internet]. 2024. Disponible sur: https://ccsmtlpro.ca/sites/mtlpro/files/media/document/DRSP_Pub_2024_AlimentationDurableMtIVisionIntegreeSP.pdf
8. Santé Canada. Guide alimentaire canadien. 2020 [cité 14 mai 2025]. Mangez des aliments protéinés. Disponible sur: https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/?overridden_route_name=entity.node.canonical&base_route_name=entity.node.canonical&page_manager_page=node_view&page_manager_page_variant=node_view-panels_variant-0&page_manager_page_variant_weight=0
9. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc.* mai 2005;105(5):743-60; quiz 761-2.
10. Anorexie et boulimie Québec. Sauter le lunch, peut-être pas si cool que ça... – Aneb [Internet]. 2025 [cité 22 avr 2025]. Disponible sur: <https://anebquebec.com/image-corporelle/sauter-le-lunch>
11. Anorexie et boulimie Québec. L'anorexie mentale – Aneb [Internet]. 2025 [cité 22 avr 2025]. Disponible sur: <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires/lanorexie>
12. Roumeliotis N, Carwana M, Charland K. Pandemic Stringency Measures and Hospital Admissions for Eating Disorders | Psychiatry and Behavioral Health | JAMA Pediatrics | JAMA Network [Internet]. 2024 [cité 12 mars 2025]. Disponible sur: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2820958?resultClick=1>
13. Moubarac JC, Batal M, Louzada ML, Martinez Steele E, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. *Appetite.* 1 janv 2017;108:512-20.
14. Bahadoran Z, Mirmiran P, Azizi F. Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies. *Health Promot Perspect.* 30 janv 2016;5(4):231-40.
15. Institut national de santé publique du Québec. L'environnement bâti autour des écoles et les habitudes de vie des jeunes : état des connaissances et portrait du Québec. 2014; Disponible sur: https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1894_environnement_bati_ecoles.pdf
16. Seliske L, Pickett W, Rosu A, Janssen I. The number and type of food retailers surrounding schools and their association with lunchtime eating behaviours in students. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 7 févr 2013;10(1):19.
17. Santé Canada. Apports nutritionnels de référence : Équations servant à estimer le besoin énergétique [Internet]. 2023 [cité 12 mars 2025]. Disponible sur: <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux/equations-servant-estimer-besoin-energetique.html>
18. Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé. Les approches politiques de réduction des inégalités de santé [Internet]. 2016. Disponible sur: https://www.ccnpps.ca/docs/2016_Ineg_Ineq_ApprochesPPInegalites_Fr.pdf
19. Direction de santé publique (DSP) de la Montérégie du CISSS de la Montérégie-Centre. Les déterminants de la sécurité alimentaire [Internet]. Disponible sur: <http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/promotion-prevention/dsdc/securite-alimentaire.fr.html>
20. Vanderlee L, Vaillancourt C, McLaughlin A, Olstad DL, Ahmed M, Kirk S, et al. Un regard approfondi sur les environnements alimentaires au Canada: Résultats d'INFORMAS Canada [Internet]. 2025. Disponible sur: https://informascanada.com/fileadmin/Fichiers/Default/INFORMAS_report/INFORMAS_Canada_2025_Report_French.pdf
21. Collectif Vital. Mbiance. 2025 [cité 12 mars 2025]. Marketing alimentaire. Disponible sur: <https://collectifvital.ca/fr/marketing-alimentaire>
22. Plourde A. Institut de recherche et d'informations socioéconomiques. 2023 [cité 12 mars 2025]. Un programme universel d'alimentation scolaire pour le Québec. Disponible sur: <https://iris-recherche.qc.ca/publications/programme-alimentation-scolaire/>
23. Winpenny EM, van Sluijs EMF, White M, Klepp KI, Wold B, Lien N. Changes in diet through adolescence and early adulthood: longitudinal trajectories and association with key life transitions. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 10 sept 2018;15(1):86.

Les habitudes alimentaires des jeunes du secondaire à Montréal est une réalisation des services Développement des jeunes et Surveillance de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal sous la coordination de Marylène Goudreault, Judith Archambault et Maxime Roy.

1560 Sherbrooke Est
Pavillon JA DeSève
Montréal (Québec) H2L 4M1
<https://santepubliquemontreal.ca>

Rédaction :

Mireille Morin

Analyse et traitement des données :

Justine Carré

Validation des données :

Christine Lefebvre

Chargées de projet – Groupe de travail

surveillance EQSJS :

Marie-Pierre Markon

Vicky Springmann

Révision linguistique :

Yasmina Sahnoun

Graphisme :

Audrey Lozier-Sergerie

L'auteure tient à remercier Sofia Scuralli et Andréane Tardif pour la relecture du feuillet, et Catherine Payette, stagiaire en nutrition, pour sa contribution à l'analyse des données.

Cette production s'inscrit dans la démarche montréalaise de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS)* coordonnée par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (DRSP-CCSMTL) et Réseau réussite Montréal (RRM).

Ce document est disponible en ligne à la section documentation du site Web : <https://santepubliquemontreal.ca>

© Gouvernement du Québec, 2025

ISBN: 978-2-555-01497-8 (En ligne)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025