

SANTÉ PHYSIQUE ET HABITUDES DE VIE CHEZ LES JEUNES DU SECONDAIRE AU QUÉBEC EN 2016-2017



LAIT ET SUBSTITUTS¹

Consomment quotidiennement le nombre recommandé de portions

FILLES

29%

GARÇONS

44%



FRUITS ET LÉGUMES²

Consomment quotidiennement le nombre recommandé de portions

25%

26%



DÉJEUNER³

N'ont jamais déjeuné durant la dernière semaine d'école

16%

12%



BOISSONS GAZEUSES RÉGULIÈRES

En consomment une fois ou plus par jour

2%

5%



BOISSONS À SAVEUR DE FRUITS

EXCLUANT CELLES SANS SUCRE

En consomment une fois ou plus par jour

8%

9%



MALBOUFFE AU RESTAURANT OU AU CASSE-CROÛTE

En ont consommé pour le dîner deux fois ou plus durant la dernière semaine d'école

15%

20%



ALCOOL

En ont consommé régulièrement⁴ ou quotidiennement au cours des 12 derniers mois

10%

12%



CIGARETTE

En ont fumé une au complet au cours de leur vie

11%

11%



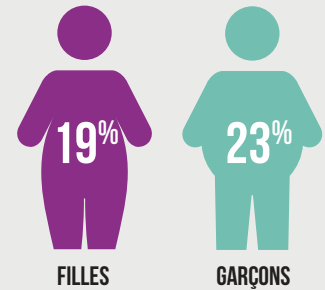
CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

En ont fumé au moins une fois au cours de leur vie

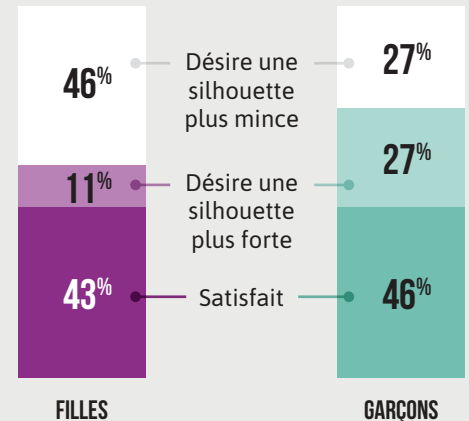
26%

32%

SURPLUS DE POIDS⁵ (EMBONPOINT OU OBÉSITÉ)



SATISFACTION À L'ÉGARD DE SON APPARENCE



ACTIVITÉ PHYSIQUE DE LOISIR ET DE TRANSPORT⁶

DURANT L'ANNÉE SCOLAIRE

48%

FILLES

59%

GARÇONS

Actifs ou moyennement actifs



SOMMEIL⁷

PENDANT LA SEMAINE D'ÉCOLE

33%

FILLES

35%

GARÇONS

Dorment moins d'heures que la durée recommandée

- Selon le *Guide alimentaire canadien* : au moins trois portions de lait et substituts par jour pour les filles et les garçons de 9 à 18 ans.
- Selon le *Guide alimentaire canadien* : au moins six portions par jour pour les filles et les garçons de 9 à 13 ans, sept portions pour les filles et huit portions pour les garçons de 14 à 18 ans.
- Avoir mangé ou bu quelque chose le matin avant de commencer leurs cours, sans compter le café, le thé et l'eau.
- Avoir consommé de l'alcool au moins une fois par semaine au cours des 12 derniers mois.

- Selon les seuils de l'indice de masse corporelle par sexe et à l'âge.
- En considérant la fréquence, la durée et l'intensité de la pratique.
- Selon les recommandations de la *National Sleep Foundation* : de 9 à 11 heures pour les 13 ans et moins, de 8 à 10 heures pour les 14 à 17 ans, et de 7 à 9 heures pour les 18 ans et plus.

