

# Augmenter la consommation d'eau des adolescents et adolescentes



## Comprendre les facteurs associés pour mieux intervenir

### PROBLÉMATIQUE

#### Consommation de boissons sucrées

- Les jeunes canadiens de 9 à 18 ans consomment en moyenne 302,7 ml/jour de boissons sucrées<sup>(1)</sup>; c'est la principale source de sucre dans leur alimentation<sup>(2)</sup>
- 52,2 % des jeunes québécois de 15 à 19 ans en consomment une fois ou plus/jour<sup>(3)</sup>
- L'American Heart Association recommande un maximum de 8 onces (237 ml) par semaine de boissons sucrées<sup>(4)</sup>



La consommation de boissons sucrées peut entraîner :

- Surpoids, obésité<sup>(8)</sup>
- Diabète de type 2<sup>(7,9)</sup>
- Caries dentaires et érosion des dents<sup>(8)</sup>
- Maladies cardiovasculaires<sup>(10)</sup>
- Hypercholestérolémie<sup>(11)</sup>
- Certains cancers liés à l'obésité (cancer du sein, de l'utérus, du pancréas, du rein, du foie et colorectal)<sup>(12,13)</sup>

### Consommation d'eau

- Les jeunes canadiens de 9 à 18 ans consomment en moyenne 806,9 ml/jour d'eau<sup>(1)</sup>
- Les jeunes québécois de 2 à 18 ans en consomment en moyenne seulement 588 ml/jour<sup>(5)</sup>

### Recommandations de consommation d'eau

- Enquête québécoise sur la santé de la population de 2020-2021 : au moins 4 verres d'eau/jour<sup>(3)</sup>
- OMS : environ 2000 ml d'eau/jour<sup>(6)</sup>
- Guide alimentaire canadien : **faire de l'eau sa boisson de choix**<sup>(7)</sup>



### OBJECTIF DE L'ÉTUDE

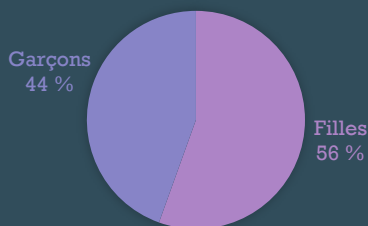
Identifier les facteurs associés à la consommation d'eau chez les adolescents et adolescentes de 14 à 17 ans du Québec.



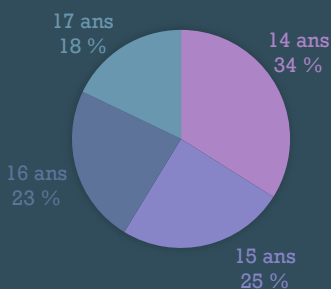
## RÉSULTATS

**218** jeunes ont complété un questionnaire électronique anonyme.

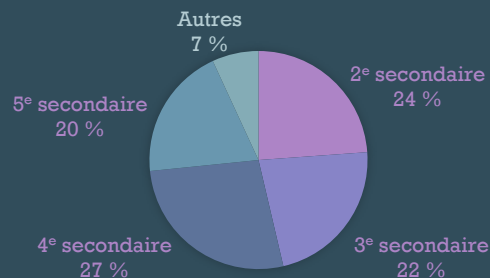
### SEXE BIOLOGIQUE



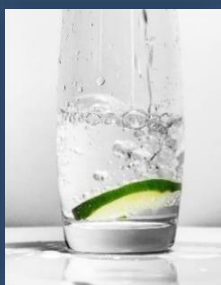
### ÂGE



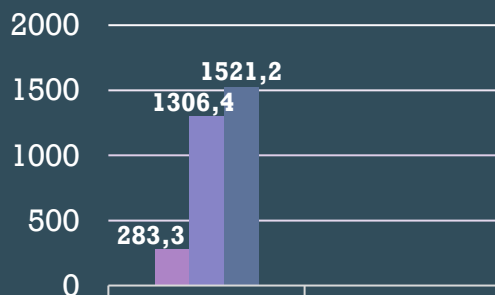
### NIVEAU DE SCOLARITÉ



## CONSOMMATION DE BOISSONS EN ML/JOUR



- Boissons sucrées
- Eau non gazeuse, non aromatisée
- Eau totale





4



- je n'ai pas accès à de l'eau
- je n'aime pas le goût de l'eau
- je ne ressens pas la soif

## R



## Promouvoir de saines habitudes

de vie telles que

# CHOISIR L'EAU COMME BOISSON PRINCIPALE

Joannie Delisle-Martel, Inf., B. Sc., étudiante à la maîtrise en sc. Inf., UQAR

Dominique Beaulieu, Inf., Ph. D., professeure, UQAR

Lydi-Anne Vézina-Im, Ph. D., professeure associée, UQAR

Stéphane Turcotte, M. Sc., biostatisticien, CISSS-CA

Anne-Frédérique Turcotte, Ph. D., biostatisticienne, CISSS-CA

Valérie Labbé, MD., pédiatre, CHAU-Hôtel

Lily Lessard, Inf., Ph. D., professeure, UQAR



## SASSS

Centre de recherche  
du CISSS de  
Chaudière-Appalaches



**CORSeR**  
Collectif de recherche  
sur la santé en région



UQAR

## PISTES D'INTERVENTION

Promouvoir le développement  
d'une **identité personnelle** en  
tant qu'individus soucieux de  
leur santé.

« Je m'identifie comme une personne en bonne santé, donc je choisis de boire de l'eau. »



Installer davantage de fontaines d'eau et de stations de remplissage d'eau dans les endroits fréquentés par les jeunes.

Fournir des bouteilles d'eau et encourager les jeunes à avoir toujours une gourde avec eux.

Offrir des **recettes santé** pour permettre d'aromatiser l'eau avec des fruits, des légumes ou des herbes pour surmonter la barrière de ne pas aimer le goût de l'eau.



Favoriser une **attitude positive** envers la consommation d'eau en soulignant ses bienfaits pour la santé et le sentiment de bien-être qu'elle apporte.

Créer un effet d'entraînement en associant la consommation d'eau à des célébrités ou des personnes attentives à leur santé qui exercent une **grande influence** auprès des jeunes.

## RÉFÉRENCES

1. Jones, A.C.; Kirkpatrick, S.L.; & Hammond, D. (2019). Beverage consumption and energy intake among Canadian adolescents of 2004 and 2015 national dietary intake data. *Nutrition Journal*, 18(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0488-5>
2. Lussier, K., Gaudet, D., Gonzalez, A., Sinclair, S., & Golopoff, C.K. (2016). Change in total sugar consumption among Canadian children and adults. *Health Rep*, 30(1), 10-19.
3. Camirand, H., Conus, F., Davison, A., Dupont, K., Gonzalez-Sinclair, D., Jobert, K., & Niyibizi, J. (2023). Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021. Québec: Institut de la statistique du Québec.
4. OMS. (2019). *Recommandations: Consommation de sucres chez les adultes et les enfants*. Genève: Organisation mondiale de la santé. <https://www.who.int/fr/publications-magazines/item/Recommandations-Consommation-de-sucres-chez-les-adultes-et-les-enfants>
5. Plante, C., Blanchet, C., & Rochette, L. (2020). La consommation des Autres aliments et des boissons chez les Québécois. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Institut national de santé publique du Québec.
6. Santé Canada. (2019). *Le Guide alimentaire canadien: Les aliments et les boissons*. Les directeurs des établissements scolaires pour limiter la vente et la commercialisation des boissons sucrées en milieu scolaire. Région du Pacifique occidental. Organisation mondiale de la santé. <https://www.canada.ca/fr/santecanada/medias/pdf/136665main201906.pdf>
7. Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien: Choix alimentaires sains*. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/santecanada/medias/pdf/136665main201906.pdf>
8. Bleich, S.N., & Vercauteren, K.A. (2018). The negative impact of sugar-sweetened beverages on children's health: an update of the literature. *BMC Obes*, 5, 6. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0128-5>
9. Malik, V. S., & Hu, F. B. (2019). Sugar-Sweetened Beverages and Cardiovascular Health: An Update of the Evidence. *Nutrients*, 11(8).
10. Yang, Q., Zhang, Z., Gregg, E.W., Flinders, W. D., Merritt, R., & Hu, F. B. (2014). Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. *JAMA Internal Medicine*, 174(4), 516-524. <https://doi.org/10.1001/jamainternalmedicine.2013.1345>
11. Welsh, J. A., Sharma, A., & Abramson, J. L. Vaccaro, V., Gillespie, C., & Vos, M. B. (2010). Caloric sweetener consumption and dyslipidemia among US adults. *JAMA*, 303(15), 1490-1497.
12. International Agency for Research on Cancer. (2018). *Absence of Excess Body Fatness* (Vol. 16). Lyon: IARC Handbook of Cancer Prevention, 175-179.
13. Vos, M. B., Koop, J. L., Welsh, J. A., Van Hout, L., Feig, D. L., Anderson, C. A. M., Patel, M. J., Cruz Munoz, J., Krebs, N. F., Xanthakos, A., & Johnson, R. K. (2017). Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 135(19), e1017-1034. <https://doi.org/10.1161/ATB.0000000000000499>