



La santé des jeunes du secondaire en Chaudière-Appalaches

Synthèse des résultats pour la thématique *habitudes de vie*

Ce document complémentaire présente une synthèse visuelle des données issues de l'EQSJS, qui sont présentées dans le portrait thématique sur les habitudes de vie des jeunes. Il offre une vue d'ensemble des différences entre les garçons et les filles. Il permet également de visualiser les comparaisons avec le reste du Québec et d'observer l'évolution des données au fil du temps. À noter que le portrait thématique présente d'autres données complémentaires et fournit une analyse plus approfondie de l'information.

Légende :

Les symboles illustrent des écarts statistiquement significatifs

	Proportion de la région statistiquement supérieure à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %
	Proportion de la région statistiquement inférieure à celle du reste du Québec, au seuil de 5 %
	Diminution statistiquement significative entre les cycles, au seuil de 5 %
	Augmentation statistiquement significative entre les cycles, au seuil de 5 %
	Proportion des filles inférieure à celle des garçons
	Proportion des filles supérieure à celle des garçons
*	Coefficient de variation assez élevé, à interpréter avec prudence
np	Données non présentées
nd	Données non disponibles
ns	Proportion non statistiquement différente, au seuil de 5 %

Les couleurs illustrent

	Situation favorable
	Situation défavorable
	Ni favorable, ni défavorable





	Cycles
2011	2010-2011
2017	2016-2017
2023	2022-2023











Note : ¹ Le test de comparaison est réalisé avec le reste du Québec







^a Cette catégorie est la combinaison de deux autres, le test statistique n'est pas offert pour ce regroupement

Proportion des élèves du secondaire	Filles					Garçons					Population totale					Écart F/G
	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2023
	%	%	% et écart avec les filles du QC ¹			%	%	% et écart avec les garçons du QC ¹			%	%	% et écart avec la population totale du QC ¹			Ratio F/G
1. Utilisation des écrans																
Passant 4 h ou plus par jour devant un écran pour des activités scolaires	nd	nd	18	nd	nd	nd	nd	15	nd	nd	nd	nd	16	nd	nd	1,2 >
Passant 4 h ou plus par jour devant un écran pour des activités scolaires un jour de semaine	nd	nd	23	nd	nd	nd	nd	20 ns	nd	nd	nd	nd	21	nd	nd	1,1 ns
Passant 4 h ou plus par jour devant un écran pour des activités scolaires un jour de fin de semaine	nd	nd	35	nd	nd	nd	nd	30	nd	nd	nd	nd	32	nd	nd	1,2 >
Passant 4 h ou plus par jour devant un écran pour des activités de communication et les loisirs	nd	nd	22	nd	nd	nd	nd	18	nd	nd	nd	nd	20	nd	nd	1,2 >
Passant 4 h ou plus par jour devant un écran pour des activités de communication et les loisirs un jour de semaine	nd	nd	24	nd	nd	nd	nd	20	nd	nd	nd	nd	22	nd	nd	1,2 >
Passant 4 h ou plus par jour devant un écran pour des activités de communication et les loisirs un jour de fin de semaine	nd	nd	44	nd	nd	nd	nd	39	nd	nd	nd	nd	41	nd	nd	1,1 >
2. Activité physique de loisir et de transport																
Actifs pendant leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire	23	27	26 ns	ns	ns	35	33	37 ns	ns	ns	29	30	31 ns	ns	ns	0,7 <
Moyennement actifs pendant leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire	21	25	24	ns	ns	21	23	23	ns	ns	21	24	24	ns	ns	1,0 ns

Proportion des élèves du secondaire	Filles					Garçons					Population totale					Écart F/G		
	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2023		
	%	%	% et écart avec les filles du QC ¹			%	%	% et écart avec les garçons du QC ¹			%	%	% et écart avec la population totale du QC ¹			Ratio F/G		
Un peu actifs pendant leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire	9	7	7 ns	↓	ns	7	6	5 -	ns	ns	8	6	6 -	ns	ns	1,3	ns	
Très peu actifs pendant leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire	25	22	23 ns	ns	ns	16	18	16 ns	ns	ns	20	20	20 ns	ns	ns	1,5	♀ > ♂	
Inactifs pendant leurs activités physiques de loisir et de transport durant l'année scolaire	22	19	20 -	ns	ns	21	20	19 ns	ns	ns	21	20	20 -	ns	ns	1,1	ns	
3. Habitudes alimentaires																		
Consommant des aliments à grains entiers tous les jours	nd	nd	19 ns	nd	nd	nd	nd	20 ns	nd	nd	nd	nd	20 ns	nd	nd	0,9	ns	
Consommant des aliments à grains entiers jamais ou à l'occasion ^a	nd	nd	11 nd	nd	nd	nd	nd	9 nd	nd	nd	nd	nd	10 nd	nd	nd	1,2	nd	
Consommant des aliments protéinés d'origine végétale tous les jours	nd	nd	21 ns	nd	nd	nd	nd	25 ns	nd	nd	nd	nd	23 ns	nd	nd	0,8	♀ < ♂	
Consommant des aliments protéinés d'origine végétale jamais ou à l'occasion ^a	nd	nd	12 nd	nd	nd	nd	nd	9 nd	nd	nd	nd	nd	10 ns	nd	nd	1,3	nd	
Consommant en général moins d'une portion de légumes ou de fruits par jour excluant les portions de jus de fruits pur à 100 %	9	10	9 ns	ns	ns	16	15	12 ns	↓	ns	12	12	11 ns	ns	ns	0,8	ns	
Consommant en général 5 portions ou plus de légumes ou de fruits par jour excluant les portions de jus de fruits pur à 100 %	31	28	23 ns	↓	↓	29	31	27 ns	ns	ns	30	29	25 ns	↓	↓	0,9	ns	

Proportion des élèves du secondaire	Filles					Garçons					Population totale					Écart F/G			
	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2023			
	%	%	% et écart avec les filles du QC ¹			%	%	% et écart avec les garçons du QC ¹			%	%	% et écart avec la population totale du QC ¹			Ratio F/G			
Consommant aucun verre ou moins d'un verre d'eau par jour ^a	7	8	6 ns	ns	ns	4	2	* 4 ns	ns	ns	6	5	5 ns	ns	ns	1,6	ns		
Consommant au moins 4 verres d'eau par jour	35	37	44 +	↑	↑	46	48	52 ns	↑	↑	41	42	48 +	↑	↑	0,8		<	
Consommant au moins une boisson sucrée régulière ou diète, des grignotines ou des sucreries par jour	nd	28	17 -	nd	↓	nd	30	24 ns	nd	↓	nd	29	20 -	nd	↓	0,7		<	
N'ayant pas consommé de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école	nd	nd	19 ns	nd	nd	nd	nd	20 ns	nd	nd	nd	nd	19 ns	nd	nd	1,0	ns		
Ayant consommé 3 fois ou plus de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte au cours de la dernière semaine d'école	nd	nd	13 -	nd	nd	nd	nd	14 -	nd	nd	nd	nd	14 -	nd	nd	0,9	ns		
N'ayant pas consommé de la malbouffe dans un restaurant ou un casse-croûte, le midi au cours de la dernière semaine d'école	65	63	71 +	↑	↑	49	55	65 ns	↑	↑	57	59	68 +	↑	↑	1,1		>	
Ayant consommé de la malbouffe 3 fois ou plus dans un restaurant ou un casse-croûte, le midi au cours de la dernière semaine d'école	* 4	* 4	* 3 -	ns	ns	9	8	6 -	↓	ns	6	6	5 -	ns	ns	0,5		<	
N'ayant pas consommé d'aliments ou boissons le matin avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école	12	13	26 -	↑	↑	10	11	16 -	↑	↑	11	12	21 -	↑	↑	1,6		>	

Proportion des élèves du secondaire	Filles					Garçons					Population totale					Écart F/G
	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2023
	%	%	% et écart avec les filles du QC ¹			%	%	% et écart avec les garçons du QC ¹			%	%	% et écart avec la population totale du QC ¹			Ratio F/G
Ayant consommé tous les jours des aliments ou boissons le matin avant de commencer leurs cours durant la dernière semaine d'école	58	57	46 +	↓	↓	63	66	59 +	ns	↓	61	62	53 +	↓	↓	0,8  < 
4. Sommeil																
Ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la semaine d'école	nd	74	56 +	nd	↓	nd	70	60 +	nd	↓	nd	72	58 +	nd	↓	0,9  < 
Ayant le nombre recommandé d'heures de sommeil pendant la fin de semaine	nd	57	60 +	nd	↑	nd	57	58 ns	nd	ns	nd	57	59 ns	nd	↑	1,0 ns
Ayant eu des conséquences importantes sur les activités quotidiennes en lien avec un sommeil de mauvaise qualité ou insuffisant 4 jours par semaine ou plus	nd	nd	22 -	nd	nd	nd	nd	11 -	nd	nd	nd	nd	17 -	nd	nd	1,9  > 
Dont l'heure du coucher diffère de plus de 2 h 30 pendant la semaine d'école et les fins de semaine	nd	14	14 -	nd	ns	nd	19	16 -	nd	↓	nd	17	15 -	nd	ns	0,9 ns
5. Santé buccodentaire																
Se brossant les dents moins d'une fois par jour	np	nd	* 3 ns	np	nd	9	nd	6 ns	ns	nd	5	nd	5 ns	ns	nd	0,5  < 
Se brossant les dents au moins 2 fois par jour	85	nd	85 +	ns	nd	68	nd	69 ns	ns	nd	77	nd	77 +	ns	nd	1,2  > 

Proportion des élèves du secondaire	Filles					Garçons					Population totale					Écart F/G
	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2011	2017	2023	Écart entre 2011 et 2023	Écart entre 2017 et 2023	2023
	%	%	% et écart avec les filles du QC ¹			%	%	% et écart avec les garçons du QC ¹			%	%	% et écart avec la population totale du QC ¹			Ratio F/G
Utilisant la soie dentaire au moins 1 fois par jour	22	nd	30 ns	↑	nd	19	nd	21 -	ns	nd	21	nd	25 ns	↑	nd	1,4  > 
N'utilisant jamais la soie dentaire	20	nd	18 ns	ns	nd	30	nd	25 ns	ns	nd	25	nd	22 -	↓	nd	0,7  < 
Se brossant les dents au moins 2 fois par jour et utilisant la soie dentaire au moins une fois par jour	21	nd	27 ns	↑	nd	15	nd	18 -	ns	nd	18	nd	22 ns	↑	nd	1,5  > 

Sources de données

Les données sont tirées de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) réalisée par l'Institut de la statistique du Québec. Les données sont extraites de l'Infocentre de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

Remerciements

Rédaction : M^{me} Judith Montminy

Collaboration : M^{me} Pier-Anne Paquet-Gagnon

Traitement des données : M^{me} Sylvie Veilleux

Mise en page et révision linguistique : M^{me} Maude Roy

Sous la direction de : D^{re} Liliana Romero et M^{me} Nathalie Parent

Production : Équipe de planification, vigie, surveillance et soutien méthodologique (PVSSM), Direction de santé publique, CISSS de Chaudière-Appalaches, avril 2026

© Centre de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2026.

Pour toutes questions sur ce document : surveillance.sante.publique@ssss.gouv.qc.ca

i Les termes garçons et filles utilisés dans cette synthèse font référence aux informations présentes dans les bases de données consultées et ne correspondent pas nécessairement au sexe assigné à la naissance ni au genre. Certaines personnes trans ou non-binaires peuvent donc être classées incorrectement dans notre analyse des données. Également, les symboles utilisés visent à illustrer visuellement les écarts entre les genres et ne servent pas à identifier des particularités physiques entre les genres.