

# Les saines habitudes de vie

Une saine alimentation, la prise d'un déjeuner, la pratique régulière d'activités physiques, les bonnes habitudes de sommeil au quotidien et un temps de loisir devant un écran sont des facteurs favorisant l'acquisition et la mobilisation des capacités cognitives et comportementales. **Ces habitudes de vie influencent la mémoire, la capacité d'apprentissage et donc la réussite éducative<sup>1</sup>.**



## En Abitibi-Témiscamingue, c'est:

**1 sur 5**

23,4 % des jeunes dorment moins que la durée de sommeil recommandée.



Durée de sommeil recommandée selon l'âge<sup>2</sup> :

- 3 à 5 ans : entre 10 h et 13 h de sommeil.
- 6 à 13 ans : entre 9 h et 11 h de sommeil.
- 14 à 17 ans : entre 8 h et 10 h de sommeil.
- 18 à 25 ans : entre 7 h et 9 h de sommeil.

**1 sur 2**

44,2% des jeunes ne déjeunent pas tous les jours avant d'aller à l'école.



DÉCEMBRE 2022

**1 sur 2**



54,3% des jeunes sont très peu actifs ou sédentaires.



Temps de loisir devant un écran recommandé quotidiennement<sup>3</sup> :

- 0 à 2 ans : non recommandé
- 2 à 5 ans : moins d'une heure
- 5 à 11 ans : 2 h
- 12 à 17 ans : 2 h.



### Le temps sédentaire

Le temps sédentaire, qui est limité à deux heures par jour, a augmenté de 70 % chez ces mêmes jeunes. Le manque d'infrastructures tels que les parcs, les terrains sportifs, les pistes cyclables, etc., l'absence de cours d'éducation physique et à la santé ainsi que la diminution des interactions sociales sont tous des facteurs expliquant cette augmentation<sup>4</sup>.



**77 %**

d'augmentation du temps de loisir devant un écran chez les jeunes, durant le confinement dû à la pandémie.

1 sur 7

14,4%<sup>(+)</sup> des jeunes ont été consommateurs d'alcool « réguliers ou quotidiens » au cours des 12 derniers mois.



Les consommateurs de type « Réguliers » regroupe les élèves qui ont consommé :

La fin de semaine ou une ou deux fois par semaine ou trois fois ou plus par semaine mais pas à tous les jours, au cours des 12 derniers mois.

Les consommateurs de type « Quotidiens » regroupe les élèves qui ont consommé tous les jours au cours des 12 derniers mois.

1 sur 10

10,7%<sup>(+)</sup> des jeunes sur dix ont consommé de la drogue de manière régulière au cours de sa vie.

La consommation régulière de drogues est définie comme suit: le fait « d'avoir consommé au moins une fois par semaine pendant au moins un mois »<sup>5</sup>.

### Le soutien parental et les saines habitudes de vie

Au Québec, considérant que deux jeunes sur trois affirment que le soutien des parents a un impact positif sur leur pratique d'activité physique, il importe donc de les impliquer dans l'adoption de saines habitudes de vie auprès des jeunes<sup>4</sup>.

### Habitudes de vie et ses impacts sur le décrochage

Le risque de décrochage scolaire est plus élevé chez les jeunes qui ne déjeunent pas tous les jours, qui dorment moins que la durée de sommeil recommandée, qui sont inactifs<sup>1</sup> et qui consomment de l'alcool ou des drogues de manière régulière ou quotidienne.

## RÉFÉRENCES

1. Direction régionale de santé publique CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, (2019). Regard sur la santé des jeunes Montréalais à risque élevé de décrochage scolaire. Repéré sur : [https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/Uploads/tx\\_asssmpublications/pdf/publications/Rap\\_Jeunes-decrochage\\_scolaire.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_asssmpublications/pdf/publications/Rap_Jeunes-decrochage_scolaire.pdf)
2. Hirshkowitz, M., et autres (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), p. 40-43.
3. Pigeon, É. et Brunetti, V., (2016). Le temps d'écran une autre habitude de vie associée à la santé. *Institut national de santé publique du Québec*. 12(2154).
4. Coalition poids, (2020). Baisse importante du niveau d'activité physique des jeunes québécois de 14-17 ans.
5. Traoré, I., Street, M.-C., Camirand, H., Julien, D., Joubert, K. et Berthelot, M. ((2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, 306 p. [[www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf)]

Une initiative de

**Action Réussite**  
Abitibi-Témiscamingue

DÉCEMBRE 2022

Ce portrait a été réalisé en collaboration avec

**ÉCOBES**  
RECHERCHE ET TRANSFERT

Dans le cadre de la démarche

**REGARD 360**

**Québec**