

# Les Habitudes alimentaires, les régimes et l'hygiène dentaire

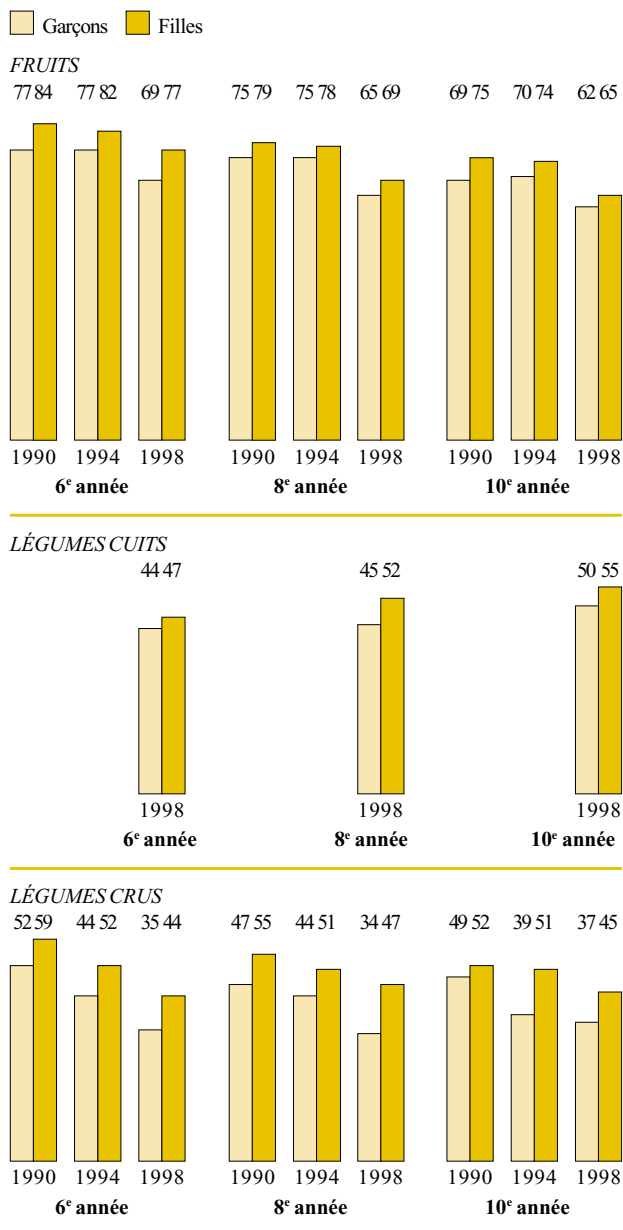
Les bonnes habitudes alimentaires contribuent au bien-être physique et à l'équilibre affectif des jeunes et, par voie de conséquence, ont un effet important sur de nombreux autres aspects de leur vie. Les adolescents peuvent facilement contracter de mauvaises habitudes alimentaires au fur et à mesure qu'ils s'affirment et deviennent moins dépendants de leurs parents et de leurs enseignants. Or, tandis qu'on s'efforce depuis des décennies, au Canada, d'apprendre aux élèves du primaire à bien manger, cette préoccupation est encore loin d'avoir été intégrée dans les curricula des écoles secondaires. Dans une société où les gens continuent de prendre beaucoup de repas à l'extérieur et d'acheter des aliments tout préparés pour les manger à la maison, il est particulièrement important d'examiner l'évolution de la situation concernant les habitudes alimentaires et l'image corporelle chez les jeunes.

Les questions de l'enquête portant sur différents aliments ne visaient pas à dresser le tableau complet des habitudes alimentaires des jeunes, mais plutôt à recueillir de l'information sur leur consommation de certains aliments plus ou moins nutritifs. Des aliments sont considérés comme plus nutritifs parce qu'ils sont riches en fibres, vitamines ou autres substances nutritives importantes (fruits, légumes, produits laitiers à faible teneur en gras et pain de blé entier). D'autres sont considérés comme moins nutritifs lorsqu'ils sont consommés fréquemment à cause de leur teneur élevée en matières grasses, en sel ou en sucre (chips, hamburgers, hot dogs, lait entier).

Les questions sur les habitudes alimentaires visaient à mesurer la fréquence de consommation plutôt que les quantités consommées; on a supposé que les élèves consommaient des portions moyennes la plupart du temps. On a demandé aux élèves combien de fois ils mangeaient plusieurs aliments et buvaient différentes boissons. Les réponses possibles étaient les suivantes : « jamais », « rarement », « au moins une fois par semaine, mais pas tous les jours », « une fois par jour » et « plus d'une fois par jour ».

**Figure 7.1**

Élèves qui mangeaient des fruits et des légumes tous les jours (%)



Autre question importante, le régime alimentaire. On se préoccupe beaucoup des régimes stricts dans la société canadienne, particulièrement chez les jeunes filles. Dans le même ordre d'idées, les effets à long terme de l'obésité sur la santé sont une autre source de préoccupation.

Le présent chapitre commence par un examen des habitudes alimentaires saines. Les auteurs se sont ensuite penchés sur la consommation d'aliments moins nutritifs, le fait de prendre régulièrement un petit déjeuner et les régimes. Enfin, les habitudes d'hygiène dentaire et la santé buccale des jeunes Canadiens sont examinées.

## Les aliments nutritifs

Les facteurs psychosociaux associés à une faible consommation de fruits et de légumes chez les adolescents comprennent la faiblesse des liens familiaux, l'insatisfaction au regard du poids, un rendement scolaire médiocre et des comportements nuisibles pour la santé, comme manger excessivement, la consommation abusive d'alcool et de drogues et des tentatives de suicide antérieures (Neumark et coll., 1996). Bien que la publicité sur les aliments nutritifs ait augmenté, les médias populaires y accordent moins d'attention qu'aux aliments « amuse-gueule ». Dans la présente partie du rapport, les réponses « une fois par jour » et « plus d'une fois par jour » ont été combinées dans les figures où il est question de consommation quotidienne.

On voit à la figure 7.1 qu'une plus grande proportion de filles consomment quotidiennement des fruits et des légumes. Par ailleurs, les proportions de filles et de garçons des 6<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> années qui mangent des fruits tous les jours ont diminué légèrement entre 1994 et 1998. En règle générale, les filles mangent davantage d'aliments nutritifs que les garçons, sauf en ce qui concerne le pain de blé entier et le lait à faible teneur en matières grasses.

Dans le cadre de l'enquête de 1998, on a demandé aux élèves s'ils mangeaient souvent des légumes cuits.

D'une manière générale, la consommation quotidienne augmentait de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année, et des proportions plus élevées de filles mangeaient des légumes cuits chaque jour. La consommation quotidienne de légumes crus diminuait durant la période visée par les enquêtes pour tous les groupes. Aucune tendance ne se dessine d'une classe à l'autre et, dans la plupart des cas, il n'y a que de très petites différences selon les classes.

Dans les enquêtes de 1994 et 1998, les élèves devaient indiquer à quelle fréquence ils mangeaient du pain de blé entier ou du pain de seigle. Un nombre légèrement plus élevé de garçons que de filles mangeaient ce genre de pain chaque jour (figure 7.2). On constate une diminution quant aux proportions d'élèves de la 6<sup>e</sup> année qui mangeaient du pain de blé entier ou du pain de seigle chaque jour entre 1994 et 1998. À cet égard, on observe également une légère diminution chez les garçons et les filles de la 6<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> année.

Entre les deux tiers et les trois quarts des élèves de toutes les classes étudiées ont répondu qu'ils buvaient du lait à faible teneur en gras chaque jour. Une proportion plus élevée de garçons que de filles buvaient du lait à faible teneur en gras chaque jour. Chez les élèves de la 6<sup>e</sup> et de la 10<sup>e</sup> année, la consommation de lait à faible teneur en gras avait augmenté en 1994, mais elle a diminué de nouveau en 1998.

## Les aliments moins nutritifs

La consommation quotidienne d'aliments à faible valeur nutritive par les jeunes peut nuire à leur développement physique (Williams, 1995). La figure 7.3 montre qu'une plus grande proportion de garçons que de filles mangeaient des aliments à teneur élevée en sel et en matières grasses. Les écarts entre les proportions d'élèves qui mangeaient des frites chaque jour étaient faibles entre les trois années d'enquête et les trois classes étudiées.

On observe une diminution de la proportion d'élèves qui mangeaient des hamburgers, des hot dogs ou des saucisses chaque jour entre la 6<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année.

Figure 7.2

Élèves qui mangeaient du pain de blé entier ou de seigle et qui buvaient du lait à faible teneur en gras tous les jours (%)

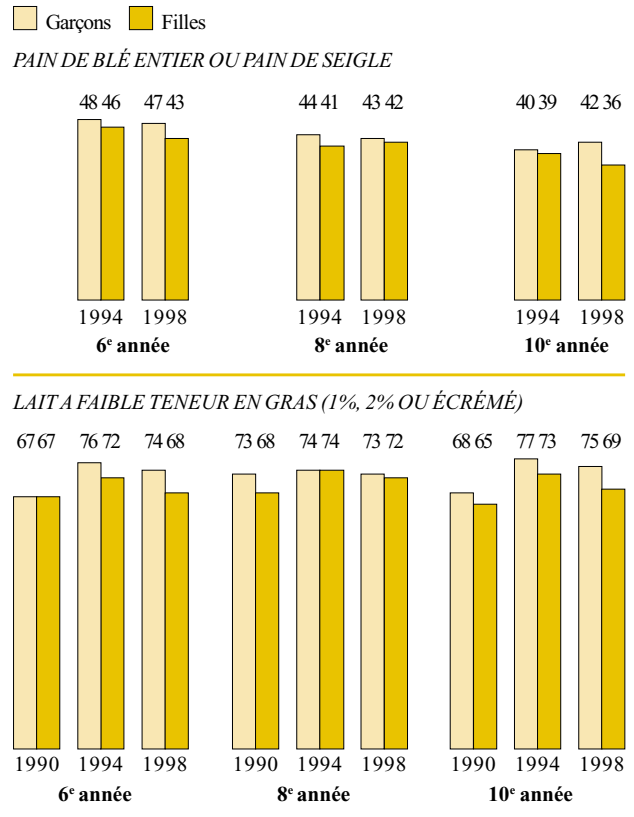
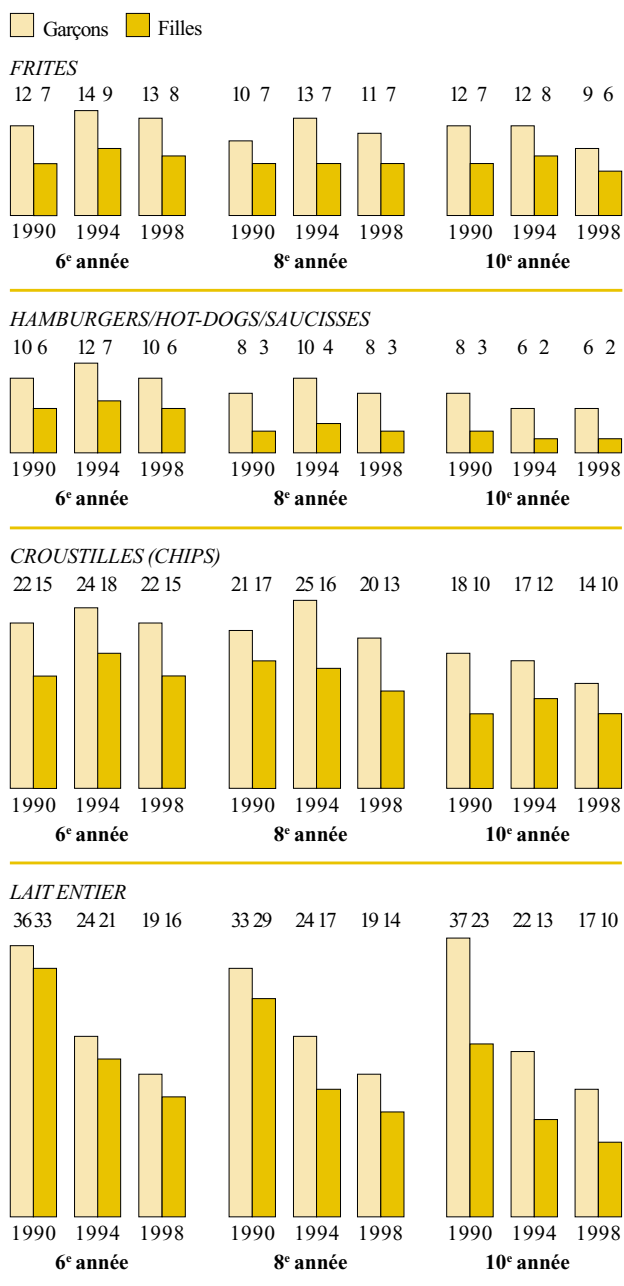


Figure 7.3

Élèves qui mangeaient des aliments/buvaient des boissons à forte teneur en gras ou en sel tous les jours (%)



Presque le quart des garçons des deux classes inférieures mangeaient des chips chaque jour, une proportion de loin supérieure à celle observée chez les filles. Les pourcentages ne varient pas beaucoup entre les trois années d'enquête. Moins d'élèves de la 10<sup>e</sup> année mangeaient des chips tous les jours, par rapport aux autres jeunes des deux années précédentes.

Davantage de garçons que de filles de toutes les classes et dans les trois enquêtes buvaient du lait entier, l'écart entre les sexes augmentant avec l'âge. On constate toutefois une diminution marquée (d'environ la moitié) du nombre de jeunes qui buvaient du lait entier chaque jour entre les trois enquêtes. Cela pourrait vouloir dire que les messages de santé publique incitant à consommer des aliments à plus faible teneur en gras sont écoutés, du moins en ce qui concerne le lait.

Les boissons gazeuses et les bonbons et tablettes de chocolat étaient mentionnés dans l'enquête en tant qu'exemples d'aliments à forte teneur en sucre que consomment les jeunes. Les aliments contenant du sucre et de la caféine, comme les boissons gazeuses et

le chocolat, sont souvent consommés pour augmenter temporairement l'énergie. De plus, la caféine crée une dépendance et affecte la vivacité d'esprit. Des proportions plus élevées de garçons que de filles mangeaient des bonbons et buvaient des boissons gazeuses dans les trois enquêtes et pour les trois classes étudiées (figure 7.4). D'une enquête à l'autre, les différences entre les proportions de garçons et de filles consommant des boissons gazeuses chaque jour étaient faibles et ne changeaient pas de façon notable avec le temps. Chez les garçons, il y avait une augmentation soutenue d'une classe à l'autre mais, chez les filles, la consommation quotidienne de boissons gazeuses augmentait entre la 6<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> année et se stabilisait entre la 8<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année.

La proportion d'élèves qui mangent des bonbons ou des tablettes de chocolat était semblable pour toutes les classes et dans les trois enquêtes, tant pour les garçons que pour les filles.

En 10<sup>e</sup> année, environ un élève sur dix buvait du café chaque jour. Lorsque des différences entre les sexes existaient, les garçons buvaient davantage de café que les filles. En règle générale, la consommation quotidienne de café augmentait avec l'âge.

Figure 7.4

Élèves qui mangeaient des aliments/buvaient des boissons contenant beaucoup de sucre ou de la caféine tous les jours (%)

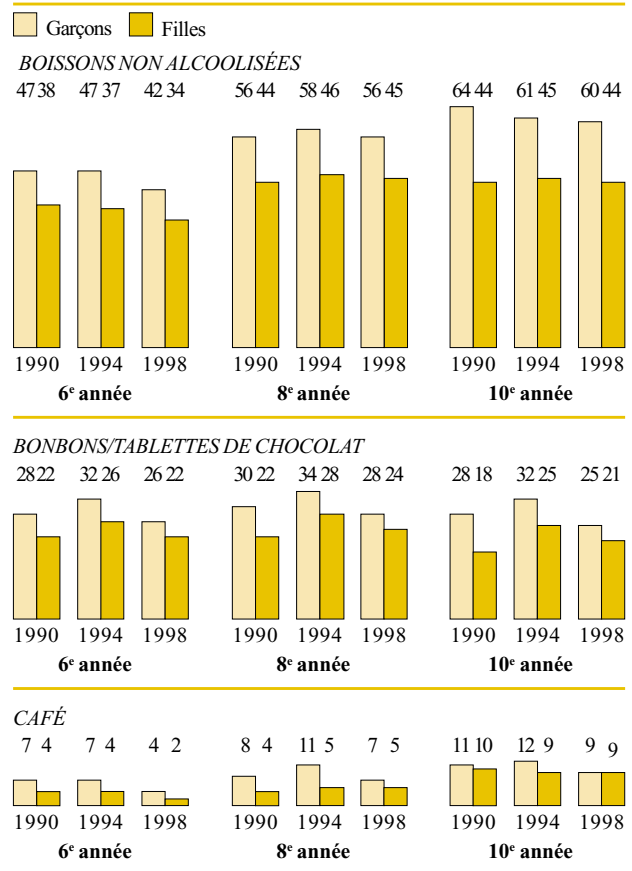
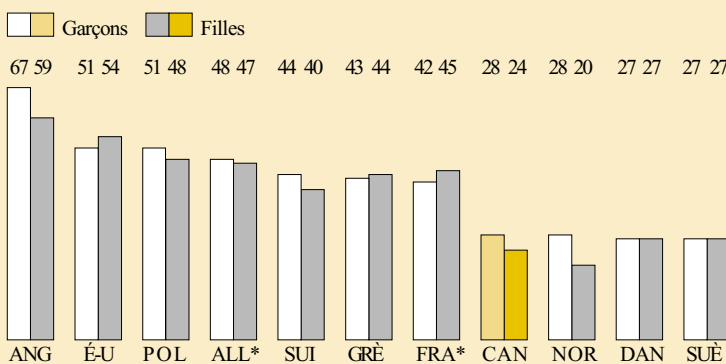


Figure 7.5

Élèves de treize ans qui mangeaient des bonbons et autres sucreries tous les jours, par pays, 1998 (%)



\*La France et l'Allemagne sont représentées par région (on trouvera les explications à ce sujet au chapitre 1).

Les élèves canadiens et scandinaves sont proportionnellement beaucoup plus nombreux que ceux des autres pays à manger des sucreries tous les jours. On pourrait en déduire que les jeunes canadiens et scandinaves sont plus soucieux de s'alimenter sainement, mais les écarts observés pourraient aussi être liés à des différences culturelles quant à la place des bonbons et du chocolat dans l'alimentation (par exemple, l'habitude de manger des sucreries comme dessert, après les repas).

Figure 7.6

Élèves qui prenaient un petit déjeuner (au moins du jus et des rôties ou des céréales) tous les jours, 1998 (%)

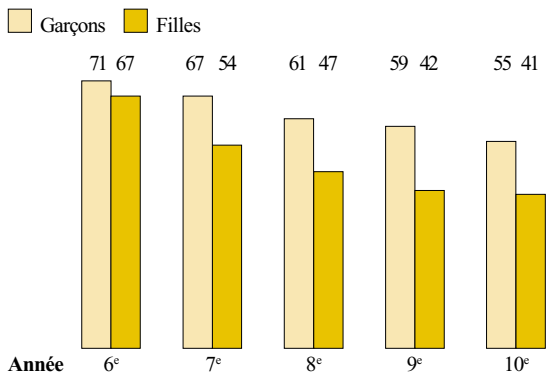
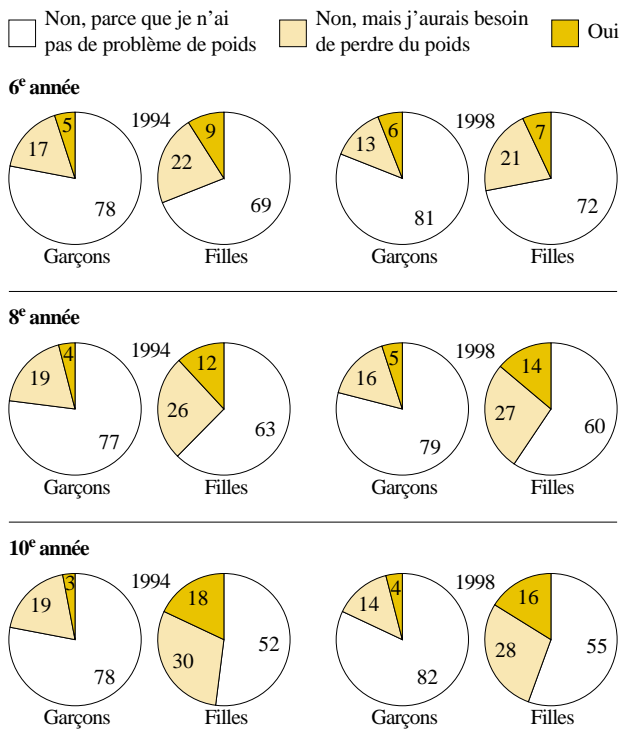


Figure 7.7

Réponses des élèves à la question « Suis-tu un régime pour perdre du poids? »



## Le petit déjeuner

Il est important que les jeunes prennent un petit déjeuner approprié pour bien se préparer physiquement et mentalement à la journée qui débute (Williams, 1995). Cependant, en grandissant, ce sont de plus en plus les jeunes qui décident eux-mêmes ce qu'ils mangent et même s'ils mangent ou non le matin. Dans le questionnaire d'enquête de 1998, les élèves étaient invités à dire combien de fois par semaine ils prenaient un petit déjeuner.

Dans les cinq classes étudiées, plus de garçons que de filles prenaient un petit déjeuner (au moins du jus et des rôties ou des céréales) tous les jours, l'écart atteignant jusqu'à 17 p. 100 en 9<sup>e</sup> année (figure 7.6). Près de 70 p. 100 de tous les élèves de la 6<sup>e</sup> année prenaient un petit déjeuner tous les jours. La proportion des garçons qui prenaient un petit déjeuner tous les jours diminue progressivement avec l'âge. Cette diminution est encore plus marquée chez les filles, mais le pourcentage se stabilise à 40 p. 100 en 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> années. L'écart entre la proportion de garçons et de filles qui commencent toujours leur journée par un petit déjeuner a tendance à s'élargir avec l'âge.

## Les régimes

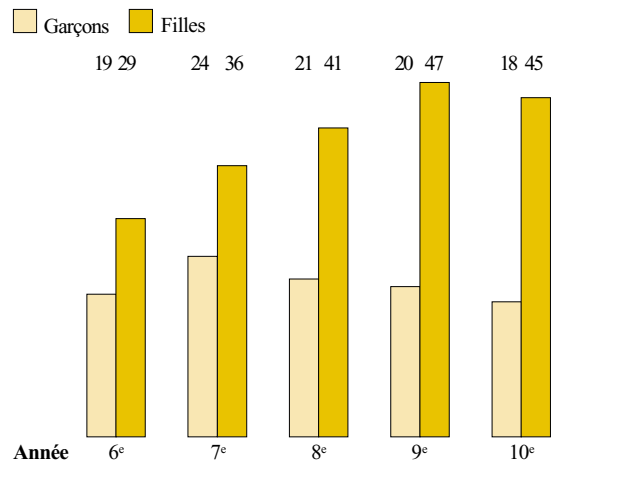
Les jeunes qui contractent de mauvaises habitudes alimentaires en raison de perceptions erronées de leur poids risquent davantage de développer des carences alimentaires (Page, 1991). Les réponses des élèves à la question à savoir s'ils suivaient un régime ou estimaient avoir besoin de perdre du poids sont résumées à la figure 7.7. Plus de filles que de garçons estimaient avoir besoin de perdre du poids, et plus elles grandissent, plus elles sont nombreuses à avoir cette opinion. De même, beaucoup plus de filles suivaient un régime, près de la moitié de celles de la 10<sup>e</sup> année ayant indiqué soit qu'elles suivaient un régime, soit qu'elles avaient besoin de perdre du poids. La proportion de garçons qui suivaient un régime ou estimaient avoir besoin de perdre du poids n'augmente pas beaucoup avec l'âge, alors qu'on observe une

progression chez les filles à cet égard. Par ailleurs, les changements observés entre l'enquête de 1994 et celle de 1998 ne sont pas très importants et sont peu révélateurs du point de vue des tendances.

Comme on le voit à la figure 7.8, la proportion des garçons qui suivaient un régime ou estimaient avoir besoin de perdre du poids augmente entre la 6<sup>e</sup> et la 7<sup>e</sup> année, mais cette tendance s'atténue entre la 7<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année. Chez les filles, on observe une augmentation beaucoup plus marquée entre la 6<sup>e</sup> et la 9<sup>e</sup> année, les pourcentages ne se stabilisant qu'entre la 9<sup>e</sup> et la 10<sup>e</sup> année.

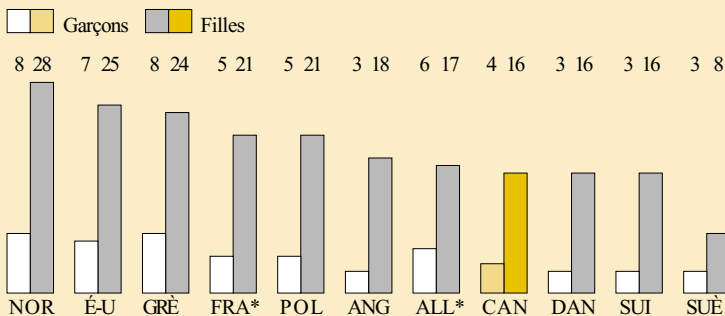
**Figure 7.8**

Élèves qui suivaient un régime ou estimaient avoir besoin de perdre du poids, 1998 (%)



**Figure 7.9**

Élèves de 15 ans qui suivaient un régime, par pays, 1998 (%)



\*La France et l'Allemagne sont représentées par région (on trouvera les explications à ce sujet au chapitre 1).

La proportion de jeunes Canadiens de 15 ans qui suivent un régime est élevée, mais elle est tout de même inférieure aux proportions observées dans la plupart des autres pays. Dans des pays comme la Norvège, les États-Unis et la Grèce, même la proportion des garçons qui suivent un régime est relativement élevée.

Figure 7.10

Élèves qui se brossaient les dents deux fois par jour ou plus (%)

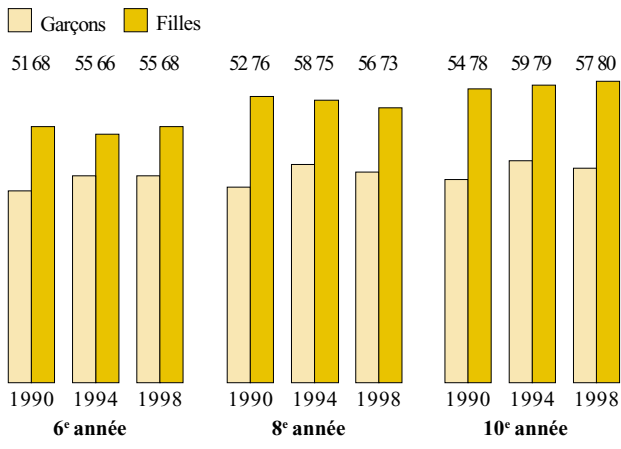
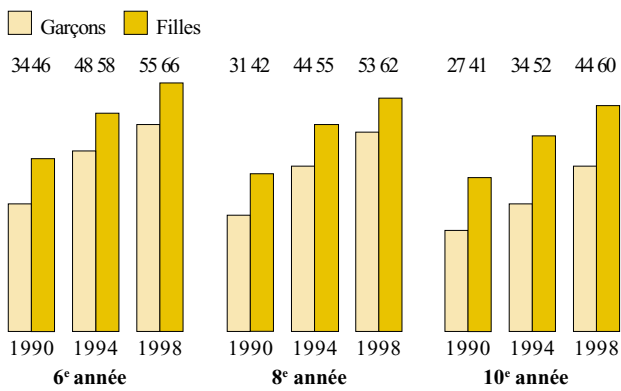


Figure 7.11

Élèves qui utilisaient une soie dentaire au moins une fois par semaine (%)



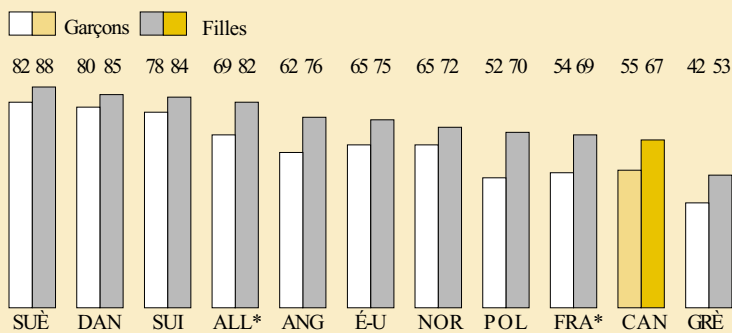
## L'hygiène dentaire

Les raisons qui poussent les élèves à avoir une bonne hygiène dentaire sont souvent bien davantage liées aux rapports avec les autres qu'à un souci véritable de protéger ses dents (MacGregor, 1994). Dans notre enquête, on a demandé aux élèves à quelle fréquence ils se brossaient les dents et utilisaient une soie dentaire.

Les filles étaient proportionnellement beaucoup plus nombreuses que les garçons à avoir une bonne hygiène dentaire (figure 7.10). Dans les trois enquêtes et pour toutes les classes étudiées, environ 80 p. 100 des filles, contre environ 60 p. 100 des garçons, se brossaient les dents deux fois par jour ou plus. Les filles étaient aussi plus nombreuses à utiliser une soie dentaire au moins une fois par semaine (figure 7.11). On observe par ailleurs, tant chez les garçons que chez les filles et pour les trois classes étudiées, une augmentation importante des pourcentages d'élèves qui utilisaient la soie dentaire chaque semaine, entre les trois enquêtes. Cette habitude est donc apparemment en voie de s'imposer, même si les élèves les plus âgés sont moins nombreux à s'y conformer.

Figure 7.12

Élèves de onze ans qui se brossaient les dents deux fois par jour ou plus, par pays, 1998 (%)



\*La France et l'Allemagne sont représentées par région (on trouvera les explications à ce sujet au chapitre 1).

Les élèves canadiens étaient proportionnellement moins nombreux que ceux de la plupart des autres pays à se brosser les dents deux fois par jour ou plus. Même si un pourcentage élevé de jeunes Canadiens se brossaient les dents deux fois par jour, les filles de tous les autres pays, sauf la Grèce, étaient encore plus nombreuses à le faire.



## Résumé

Malgré la difficulté d'évaluer avec précision les habitudes alimentaires des jeunes à partir de renseignements sur la fréquence de consommation de différents aliments plutôt que sur les quantités de ces aliments consommées, nous avons pu en arriver à des conclusions qui, d'une manière générale, pourront être utiles. Plus des trois quarts des élèves de la 6<sup>e</sup> année mangeaient des fruits et des légumes tous les jours, mais moins de 70 p. 100 des élèves de la 10<sup>e</sup> année en faisaient autant. Il est aussi important de constater que la proportion d'élèves qui mangeaient des fruits et des légumes tous les jours a diminué entre les trois enquêtes. Et la même tendance à la baisse s'observe pour ce qui est de la consommation de légumes crus. Les filles étaient légèrement plus nombreuses à manger des légumes et des fruits, tandis que les garçons étaient plus nombreux à manger des hamburgers, des hot dogs, des frites et des chips. Par ailleurs, plus des deux tiers des élèves interrogés ont indiqué qu'ils buvaient du lait à faible teneur en gras tous les jours.

La forte proportion d'élèves de 10<sup>e</sup> année qui ne prenaient pas de petits déjeuners tous les matins, à savoir presque la moitié des garçons et plus des trois cinquièmes des filles, a de quoi étonner.

Beaucoup plus de filles que de garçons estimaient avoir besoin de perdre du poids, et la proportion d'entre elles qui avaient cette opinion augmente de classe en classe. La situation à cet égard n'a pas beaucoup changé entre l'enquête de 1994 et celle de 1998, mais le fait qu'un aussi grand nombre de jeunes femmes suivent un régime est vivement préoccupant.

Les jeunes Canadiens sont proportionnellement moins nombreux que les jeunes d'autres pays à se brosser les dents deux fois par jour ou plus. Les filles sont quant à elles plus nombreuses que les garçons à faire de même ainsi qu'à utiliser une soie dentaire au moins une fois par semaine. La plupart des élèves se brossent les dents au moins une fois par jour, mais juste un peu plus de la moitié des garçons se les brossent deux fois par jour. On n'observe pas d'écarts importants selon les classes et entre les trois enquêtes.

Globalement, les habitudes alimentaires des élèves ont légèrement changé : ils consomment un peu moins d'aliments nutritifs et un peu plus d'aliments moins nutritifs. Par ailleurs, les filles continuent d'être particulièrement nombreuses à suivre un régime, mais la situation à cet égard est demeurée inchangée entre les trois enquêtes. Enfin, la proportion d'élèves qui utilisaient la soie dentaire au moins une fois par semaine a beaucoup augmenté durant les années 1990, pour atteindre plus de 50 p. 100. Cependant, les jeunes Canadiens sont proportionnellement beaucoup moins nombreux que ceux d'autres pays à se brosser les dents au moins deux fois par jour.