



Santé
Canada

Health
Canada

LA santé DES jeunes: tendances AU Canada



Les comportements
de santé des jeunes d'âge scolaire

Une étude multi-nationale de l'Organisation mondiale de la santé

Canada

Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (HBSC) est une étude internationale appuyée par l'Organisation mondiale de la santé. Au Canada, les enquêtes HBSC ont été financées par Santé Canada. *La santé des jeunes : tendances au Canada*, un rapport de 110 pages, présente les résultats des trois enquêtes menées au Canada depuis 1989-1990. Le présent résumé contient quelques-uns de ces résultats.

Les analyses et opinions présentées dans la présente publication sont celles des auteurs de l'Université Queen's et ne reflètent pas nécessairement la position ou les politiques de Santé Canada.

On peut se procurer *La santé des jeunes : tendances au Canada* en français et en anglais, sur support papier, en s'adressant à la :

Section de la politique stratégique et de la coordination des systèmes
Division de l'enfance et de la jeunesse
A.L. 1909 C-2
Immeuble Jeanne-Mance
Ottawa (Ontario) K1A 1B4

Le document est également disponible sur le site Web de la Section de la politique stratégique et de la coordination des systèmes : <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/enfance-jeunesse/pscs.htm>

La santé des jeunes : tendances au Canada

RÉSUMÉ

L'enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (enquête HBSC) a été menée pour la première fois en 1982, par des chercheurs de l'Angleterre, de la Finlande et de la Norvège. Actuellement, plus de trente pays y participent. Le Canada a participé aux trois dernières enquêtes, menées en 1989-1990, 1993-1994 et 1997-1998. Le présent rapport traite de l'évolution des attitudes et des comportements liés à la santé des jeunes Canadiens, en s'appuyant sur les résultats de ces trois enquêtes. Plus de 6 000 élèves de 6^e, 8^e et 10^e années (6^e année, 2^e secondaire et 4^e secondaire, au Québec) ont participé à chacune des trois enquêtes. En 1998, les résultats obtenus dans dix autres pays (Danemark, Angleterre, France, Allemagne, Grèce, Norvège, Pologne, Suède, Suisse et États-Unis) ont été utilisés pour illustrer les similitudes et les différences notables entre les pays et faire des comparaisons avec le Canada.

L'étude portait sur les comportements à risque pour la santé tels que l'habitude de fumer, de boire de l'alcool ou de prendre de la drogue et les mauvaises habitudes alimentaires, mais on y examine aussi d'autres facteurs qui ont une incidence sur la santé des jeunes, par exemple le foyer familial, la vie à l'école et les groupes affinitaires (camarades).

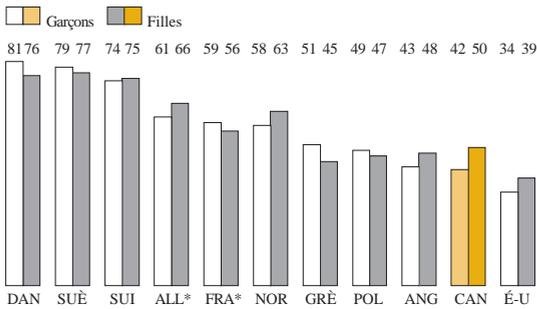
L'école

Les résultats de recherches de plus en plus nombreuses révèlent que ce que les jeunes vivent à l'école influe directement sur leurs comportements de santé et l'opinion qu'ils ont d'eux-mêmes. Ainsi, l'enquête HBSC a démontré que les élèves qui sont bien adaptés à l'école sont plus susceptibles d'avoir de bonnes relations avec leurs parents, d'être en bonne santé et heureux, ainsi que d'éviter les comportements qui présentent des risques pour la santé. Pour beaucoup d'élèves, l'école est une expérience largement satisfaisante. Pour certains jeunes, toutefois, c'est un endroit désagréable et menaçant, où ils se sentent exposés à la critique et à l'exclusion. Si les élèves ne se sentent pas appuyés et acceptés à l'école, et si l'école ne répond pas à leurs besoins, il risque d'en résulter des coûts de santé et des coûts sociaux élevés tant pour les jeunes concernés que pour l'ensemble de la population canadienne. Par rapport aux élèves d'autres pays, les élèves canadiens étaient généralement satisfaits de leur vie à l'école, mais ils étaient moins nombreux à trouver que leurs camarades de classe sont gentils et serviables. On observe toutefois une diminution de la proportion d'élèves qui aiment l'école et qui sont bien adaptés au milieu scolaire dans les classes supérieures. Le degré de satisfaction des élèves à l'égard de l'école varie durant la décennie étudiée, atteignant un sommet en 1993-1994.

En ce qui concerne la satisfaction des élèves à l'égard de l'école, on n'observe pas de différences notables entre les pays qui ont des systèmes d'éducation fortement structurés, où les élèves sont orientés tôt dans des voies différentes, et ceux, comme le Canada, la

2 La santé des jeunes : tendances au Canada

Élèves de treize ans qui estimaient que les autres élèves de leurs classes étaient « souvent » ou « toujours » gentils et serviables, par pays, 1998 (%)



*La France et l'Allemagne sont représentées par région.

Norvège et la Suède, où le groupement des élèves par aptitudes n'intervient pas avant la fin du cycle secondaire. En revanche, le sentiment d'être une personne à part entière aux yeux des enseignants et d'être traité équitablement par ces mêmes enseignants ainsi que les méthodes d'enseignement centrées sur l'élève semblent être étroitement liés à la satisfaction des jeunes à l'égard de l'école.

Un nombre limité mais non négligeable d'élèves (10 p. 100 des garçons et 6 p. 100 des filles) ne se sentent pas en sécurité à l'école. Le harcèlement est chose courante dans les écoles (environ le tiers des élèves ont affirmé avoir été harcelés au cours du semestre), et la proportion d'élèves qui en ont été victimes a augmenté entre 1994 et 1998. Les victimes de harcèlement ont tendance à se sentir isolés, seuls, démunis et déprimés.

Le foyer familial

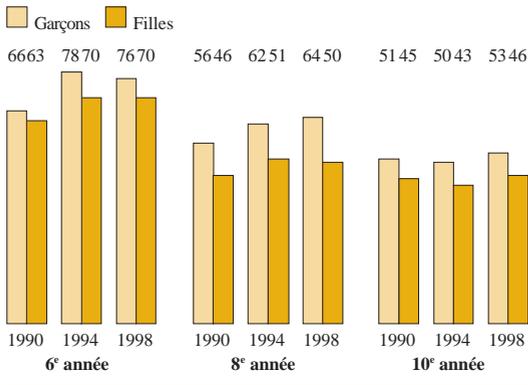
La qualité des relations des parents avec leurs enfants influe fortement sur le degré d'intégration sociale et la santé physique de ces derniers. L'adolescence est une étape de la vie qui peut être particulièrement difficile. La présente étude a révélé que les élèves qui avaient de bonnes relations avec leurs parents

étaient mieux adaptés à tous les autres aspects de leur vie : santé physique et mentale, adaptation à la vie scolaire et satisfaction à l'égard de l'école, soin à éviter les comportements présentant des risques pour la santé et relations avec les camarades. Les résultats des enquêtes HBSC confirment l'importance d'une vie de famille positive, fondée sur la communication, la confiance et la compréhension.

Près des trois quarts des élèves canadiens composant l'échantillon vivaient avec leur père et leur mère biologiques. C'est apparemment dans un tel milieu familial que les jeunes sont les plus susceptibles de grandir heureux et en santé. D'une manière générale, les jeunes Canadiens étaient satisfaits du soutien qu'ils trouvaient auprès de leurs parents ainsi que de la communication avec ces derniers, mais l'enquête a révélé certains faits préoccupants. Ainsi, la proportion d'élèves (et surtout de filles) qui disaient être capables de communiquer facilement avec leur père diminue nettement entre la 6^e et la 10^e année, et elle demeure relativement faible durant toute la période visée par les enquêtes. Les parents canadiens semblent avoir plus de mal à communiquer avec leurs enfants, par comparaison avec les parents de plusieurs pays d'Europe. Il semble bien, en outre, que les filles subissent plus de pressions à la maison que les garçons, quoique la proportion tant de garçons que de filles qui ont répondu qu'il leur arrivait de vouloir partir de la maison a diminué (de 44 p. 100 à 33 p. 100 chez les filles et de 55 p. 100 à 46 p. 100 chez les garçons) durant la période visée par les trois enquêtes. Même si la proportion des jeunes qui attachent de l'importance à ce que leurs parents pensent d'eux diminue légèrement avec l'âge, les pourcentages d'élèves de la 10^e année qui sont de cet avis demeurent supérieurs à 70 p. 100. En ce qui

concerne la confiance, la compréhension et les attentes, les relations des enfants avec leurs parents semblent bien s'affaiblir durant les années de l'adolescence.

Élèves qui estimaient que leurs parents les comprennent (%)



Le groupe affinitaire

L'enquête HBSC a abouti à la même conclusion que d'autres recherches similaires, à savoir que les jeunes qui n'arrivent pas à bien s'intégrer socialement sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des problèmes de santé physique et mentale. Les élèves qui ont des amis en qui ils ont confiance et avec lesquels ils peuvent faire différentes activités sont plus susceptibles d'avoir confiance en eux, d'être bien adaptés à la vie scolaire et de bien s'entendre avec leurs parents. Par conséquent, le fait que la proportion d'élèves qui ont moins de deux amis intimes ait légèrement diminué durant la période visée par les trois enquêtes est un élément positif. Fait à signaler, les filles sont plus nombreuses que les garçons à avoir moins de deux amis intimes en Pologne, en Suisse, en France et en Norvège, alors que c'est l'inverse au Canada et en Allemagne.

Il peut toutefois y avoir des conséquences pernicieuses dans le cas des jeunes qui ont des amis avec lesquels ils passent beaucoup de temps. Les élèves qui passent une partie

importante de leurs temps libres en soirée avec leurs amis sont plus susceptibles d'avoir des comportements risqués pour la santé, par exemple de fumer, de prendre de la drogue ou de boire de l'alcool. Ces élèves qui passent beaucoup de temps avec leurs amis demeurent nombreux. À titre d'exemple, 33 p. 100 des garçons de 8^e année passaient cinq soirées par semaine ou plus à l'extérieur, avec leurs amis.

L'adaptation sociale

Les jeunes n'ont pas tous la même capacité de s'adapter au stress et autres difficultés associés à l'adolescence. Ceux qui ont une image positive d'eux-mêmes et qui ont confiance en eux semblent être mieux en mesure de faire face aux pressions auxquelles ils sont exposés à la maison et à l'école. Ces difficultés caractéristiques du milieu de l'adolescence se révèlent dans la proportion d'élèves qui se considèrent comme des personnes « très heureuses », laquelle diminue nettement entre la 6^e (52 p. 100) et la 10^e année (30 p. 100). Plus du tiers des filles et du cinquième des garçons de 10^e année ont dit avoir eu des périodes de déprime au moins chaque semaine.

Les filles sont beaucoup plus nombreuses que les garçons à manquer de confiance en elles ainsi qu'à avoir du mal à prendre des décisions et à s'accepter telles qu'elles sont. Elles sont aussi presque deux fois plus nombreuses que les garçons à dire qu'il leur arrive souvent de se sentir seules. Heureusement, les pourcentages d'élèves, et plus particulièrement des filles, qui avaient ce genre de problèmes ont légèrement diminué au cours de la période visée par les trois enquêtes. Ainsi, entre 1990 et 1998, le pourcentage de filles qui ont indiqué qu'il leur arrivait souvent de souhaiter être quelqu'un d'autre a diminué de 42 p. 100 à 32 p. 100 chez les filles de 6^e année et de 41 p. 100 à 37 p. 100 chez les filles de 10^e année.

Beaucoup plus de filles que de garçons ont indiqué qu'elles aimeraient que leur corps soit différent de ce qu'il est, les pourcentages augmentant rapidement dans les classes supérieures. En 10^e année, plus des trois quarts des filles et de la moitié des garçons ont dit que c'est ce qu'ils pensaient.

La santé, les maladies et les médicaments

On a découvert que c'étaient les élèves de 6^e année qui étaient les plus nombreux à se considérer en bonne santé, les pourcentages diminuant par la suite jusqu'en 10^e année (55 % des garçons de 6^e année ont répondu qu'ils se sentaient en très bonne santé, contre 41 % des garçons de 10^e année; chez les filles, les pourcentages sont de 48 % en 6^e année et de 21 % en 10^e année). Les élèves qui se considéraient en bonne santé étaient proportionnellement plus nombreux à avoir une attitude positive à l'égard de l'école, à avoir de bonnes relations avec leur famille et leurs camarades, à avoir confiance en eux, à avoir de bonnes habitudes alimentaires et à bien accepter leur schéma corporel.

Les filles—et plus particulièrement les plus âgées d'entre elles—étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons à avoir des maux de tête et des maux de dos. Dans l'enquête de 1998, 45 p. 100 des filles de 10^e année avaient eu des maux de tête au moins une fois par semaine et 63 p. 100 d'entre elles avaient eu des maux de dos au moins une fois par mois. Les pourcentages d'élèves qui avaient des maux de tête, des maux de dos et des maux de ventre n'ont pas beaucoup changé durant la période visée par les trois enquêtes. Les jeunes Canadiens—et surtout les filles—étaient plus nombreux que les jeunes d'autres pays à prendre des médicaments.

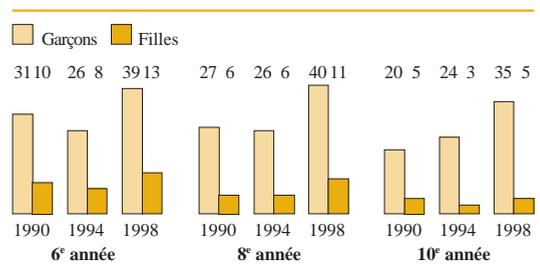
Par ailleurs, environ 28 p. 100 des garçons et 33 p. 100 des filles disaient souffrir d'une maladie ou d'un trouble médical persistant, principalement d'allergies et d'asthme.

L'activité physique et les loisirs

L'activité physique régulière augmente la capacité cardio-vasculaire et réduit les risques de différentes maladies chroniques. Au cours de la période visée par les trois enquêtes, on observe une diminution de la proportion des élèves qui faisaient de l'exercice au moins deux fois par semaine en dehors des heures de classe, mais une augmentation presque égale de la proportion de ceux qui faisaient de l'exercice au moins quatre heures par semaine. Le Canada se situe au milieu des onze pays étudiés pour ce qui est de la pratique d'activités physiques par les élèves.

Il n'est pas mauvais pour les jeunes de regarder de temps à autre la télévision, mais lorsqu'ils passent quatre heures ou plus devant leur poste, cela risque de les empêcher de faire des activités plus profitables d'un point de vue physique ou créatif. La proportion de garçons qui regardaient la télévision au moins quatre heures par jour était élevée et elle n'a pas beaucoup changé durant la période visée par les trois enquêtes (un peu plus de 30 p. 100 des élèves de 6^e année, un peu moins de 30 p. 100 des élèves de 8^e année et 23 p. 100 des élèves

Élèves qui jouaient avec des jeux électroniques quatre heures par semaine ou plus (%)



de 10^e année), mais elle a diminué de 27 p. 100 à 22 p. 100 chez les filles de la 6^e année et elle a augmenté de 14 p. 100 à 19 p. 100 chez celles de la 10^e année au cours de la même période.

Par ailleurs, la proportion des garçons qui jouaient avec des jeux électroniques au moins quatre heures par semaine a nettement augmenté entre 1994 et 1998.

Les habitudes alimentaires, les régimes et l'hygiène dentaire

Les adolescents peuvent facilement contracter de mauvaises habitudes alimentaires au fur et à mesure qu'ils deviennent indépendants quant au choix de leurs aliments. Ainsi, chez les élèves de la 10^e année, un peu plus de la moitié des garçons et près des deux tiers des filles ne prenaient pas un petit déjeuner (au moins du jus et des rôties ou des céréales) tous les jours.

Par ailleurs, 75 p. 100 des élèves de la 6^e année ont dit qu'ils mangeaient des fruits et des légumes chaque jour, mais le pourcentage diminue à 70 p. 100 chez les élèves de la 10^e année. La proportion d'élèves qui mangeaient des fruits et des légumes chaque jour a diminué durant la période visée par les trois enquêtes et, globalement, on observe une légère diminution du pourcentage d'élèves qui mangeaient des aliments nutritifs et une augmentation égale du pourcentage de ceux qui mangeaient des aliments moins nutritifs.

Plus de filles que de garçons estimaient avoir besoin de perdre du poids, les pourcentages augmentant de classe en classe. En 10^e année, 45 % des filles, contre seulement 18 % des garçons, ont répondu qu'elles avaient besoin de perdre du poids.

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. Juste un peu plus de la moitié des garçons avaient cette habitude.

Les blessures

Les blessures non intentionnelles sont la cause principale de décès chez les enfants et les adolescents. Les jeunes Canadiens qui avaient été traités au moins une fois par un professionnel de la santé à la suite d'une blessure subie au cours de l'année précédente étaient particulièrement nombreux par rapport à ceux des autres pays. Plus du tiers des élèves de 6^e année et environ 40 p. 100 des élèves de 8^e et 10^e années avaient subi une blessure exigeant des soins médicaux au cours de l'année précédente. Les garçons étaient plus nombreux que les filles à s'être blessés. Les pourcentages d'élèves qui s'étaient blessés ont légèrement diminué entre l'enquête de 1994 et celle de 1998. Les élèves plus jeunes étaient plus nombreux à s'être blessés près de chez eux et les élèves plus âgés à s'être blessés dans des installations de sports.

Le port de la ceinture de sécurité par les conducteurs et les passagers des véhicules automobiles est obligatoire partout au Canada, tout comme l'est le port du casque pour faire du vélo dans certaines parties du pays, mais tous ne se conforment pas à cette obligation. Le tiers des élèves de 8^e et 10^e années ne bouclaient pas toujours leur ceinture de sécurité dans un véhicule automobile, et beaucoup de jeunes cyclistes et la grande majorité des cyclistes plus âgés ne portent habituellement pas de casque.

Le tabac, l'alcool et les drogues

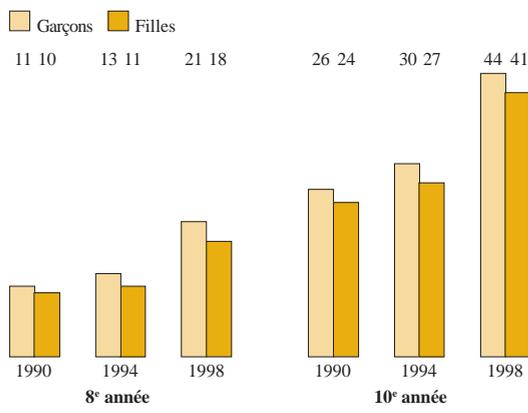
Bien que les effets nocifs du tabac et d'une consommation excessive d'alcool sur la santé

aient été clairement établis, les jeunes continuent de mettre leur santé en péril en fumant et en buvant trop d'alcool. Chez les élèves de la 10^e année, 17 p. 100 des garçons et 23 p. 100 des filles fumaient tous les jours. Il s'agit dans l'un et l'autre cas d'une augmentation par rapport à 1990.

Le fait que plus de 90 p. 100 des élèves de 10^e année aient indiqué qu'ils avaient déjà goûté à de l'alcool n'a rien d'étonnant. En revanche, il est plus troublant de constater que plus de 40 p. 100 des élèves de 10^e année s'étaient déjà enivrés à au moins deux reprises. À cet égard, les élèves canadiens se classaient troisième, après le Danemark et l'Angleterre, parmi les onze pays étudiés.

Il est aussi préoccupant de constater que la consommation de marijuana a nettement augmenté entre l'enquête de 1994 et celle de 1998. Plus de 40 p. 100 des élèves de 10^e année ont dit qu'ils en avaient consommée au cours de l'année précédente. De plus, les jeunes qui avaient un comportement à risque pour la santé étaient proportionnellement plus nombreux à en avoir d'autres; par exemple, 90 % de jeunes de 10^e année qui fumaient la cigarette avaient aussi déjà fumé de la marijuana.

Élèves qui avaient déjà pris de la haschisch/marijuana (%)



RÉPERCUSSIONS

Les comportements à risque des jeunes liés au tabac et à la drogue n'ont pas régressé durant les années 1990, et ce malgré la réglementation et les programmes mis en place pour lutter contre ces problèmes. Les mesures destinées à lutter contre des comportements à risque précis, par exemple le tabagisme, ne tiennent pas compte du rôle que jouent les groupes affinitaires pour les jeunes « rebelles » qui y trouvent le soutien dont ils ont besoin, tout en s'y sentant acceptés. Beaucoup de jeunes présentent des signes de stress lié aux attentes des enseignants et des parents, à l'image corporel, aux relations avec les autres et à l'adaptation sociale. Ces deux grands sujets de préoccupation concernant la santé des jeunes que sont la consommation de substances dommageables et le stress associé aux relations interpersonnelles de même qu'aux attentes du milieu scolaire et des parents sont apparemment liés à un manque de compréhension et de soutien affectif pour les jeunes. Il semble bien qu'on ait besoin de programmes destinés à favoriser la participation des parents et des jeunes à la vie scolaire, afin que s'établisse aussi bien à l'école qu'à la maison un climat dans lequel les élèves se sentiront soutenus. Il faut assurer la continuité et la collaboration entre tous les niveaux de gouvernement et les organismes qui ont pour tâche de répondre aux besoins des jeunes de la naissance jusqu'à l'adolescence.