

Les jeunes au Canada : leur santé et leur bien-être



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. *Les jeunes au Canada : leur santé et leur bien-être*, un rapport de 136 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 cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position ou les politiques de Santé Canada.

On peut se procurer *Les jeunes au Canada : leur santé et leur bien-être*, en français et en anglais, sur support papier, en s'adressant à la :

Publications

Santé Canada

Localisateur postal : 0900C2

Ottawa, Ontario

Tél. : (613) 954-5995

Télec. : (613) 941-5366

Courriel : Info@www.hc-sc.gc.ca

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/pssc.htm>

Numéro d'entrepôt 1222

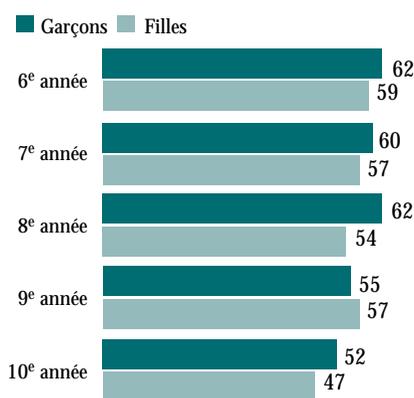
RÉSUMÉ

L'enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (enquête HBSC) est menée au Canada tous les quatre ans depuis 1990 par le Groupe d'évaluation des programmes sociaux de l'Université Queen's. L'enquête HBSC est parrainée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et elle est réalisée par des équipes de chercheurs de 35 pays d'Europe et d'Amérique du Nord. Les chercheurs qui ont mené l'enquête de 2001-2002 ont utilisé le modèle axé sur la santé de la population. Ce modèle, préconisé par l'OMS et Santé Canada, tient compte d'une grande variété de déterminants de la santé et de comportements liés à la santé chez les enfants et les adolescents. L'enquête a été menée auprès de jeunes de trois groupes d'âge (11, 13 et 15 ans) considérés comme représentatifs des périodes critiques du début du développement des adolescents. Plus de 7 000 élèves de cinq niveaux scolaires (6^e, 7^e, 8^e, 9^e et 10^e années) ont été sélectionnés pour représenter ces trois groupes d'âge au Canada. L'enquête HBSC avait principalement pour objet d'examiner les caractéristiques des déterminants de la santé de ces élèves ainsi que certaines tendances concernant leurs comportements liés à la santé. Les principales conclusions de l'enquête sont présentées ci-dessous.

Les inégalités socio-économiques

Les inégalités socio-économiques sont associées à diverses observations relatives à la santé chez les jeunes Canadiens. Dans l'échantillon de l'enquête HBSC, plus de la moitié des élèves interrogés ont indiqué que leur famille était à l'aise sur le plan financier. La proportion des élèves qui ont donné cette réponse diminue toutefois dans les classes des niveaux supérieurs. Par ailleurs, 13 p. 100 des élèves en moyenne ont indiqué qu'il arrivait, parfois ou plus souvent, qu'ils aillent au lit sans avoir mangé à leur faim parce qu'il n'y a pas assez de nourriture à la maison. Les élèves dont la famille est assez riche ou très riche étaient plus nombreux à considérer que leur santé est bonne et à être satisfaits de leur vie, ce qui fait ressortir le lien entre les facteurs socio-économiques, l'évaluation que font les jeunes de leur état de santé et la mesure dans laquelle ils sont satisfaits de leur vie.

Élèves qui ont répondu que leur famille est très à l'aise ou assez à l'aise sur le plan financier (%)

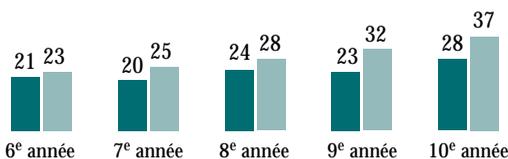


Le foyer

Les adolescents qui ont de bonnes relations avec leurs parents fonctionnent bien sur le plan psychosocial et prennent moins de risques. On observe des différences évidentes entre les garçons et les filles en ce qui concerne les relations des élèves avec leurs parents. Les filles sont plus nombreuses à avoir des relations difficiles avec leurs parents. Ainsi, les filles plus âgées ont indiqué dans une proportion plus élevée que les garçons qu'elles ont du mal à parler à leur père, qu'elles n'ont pas l'impression que leurs parents les comprennent et qu'elles sont assez peu satisfaites de leur vie à la maison. Les filles sont aussi plus nombreuses à se disputer avec leurs parents et à vouloir parfois partir de la maison. Par ailleurs, tant chez les garçons que chez les filles, le fait d'avoir de bonnes relations avec ses parents est associé à une plus grande satisfaction à l'égard de sa vie et à une moins grande propension à prendre des risques, notamment en ce qui concerne l'usage du tabac et la consommation d'alcool et de marijuana. De plus, les élèves dont la famille est moyennement ou très aisée sur le plan financier sont plus nombreux non seulement à considérer que leurs parents leur apportent l'aide dont ils ont besoin à l'école, mais aussi à être tout à fait satisfaits de leur vie à la maison.

Élèves auxquels il arrive parfois de vouloir partir de la maison (%)

■ Garçons ■ Filles



Le groupe de camarades

Les amitiés sont essentielles au développement des adolescents. Les garçons, plus particulièrement dans les classes des niveaux inférieurs, trouvent plus difficile que les filles de communiquer ou de parler des choses qui les tracassent avec leurs amis du même sexe. Il ressort aussi de l'enquête HBSC que les garçons et les filles plus jeunes trouvent plus difficile de communiquer avec leurs amis ou amies du sexe opposé qu'avec des amis ou amies de leur sexe. Les jeunes en viennent à communiquer plus facilement avec leurs camarades du sexe opposé à mesure qu'ils vieillissent et prennent de l'assurance. Le temps que les jeunes passent avec leurs amis ou amies est un bon indicateur de l'importance qu'ils accordent à l'amitié. À cet égard, les garçons avaient tendance à passer plus de temps que les filles avec leurs camarades, tant après l'école que durant la soirée.

Les élèves qui sont bien intégrés socialement et qui sont influencés positivement par leurs camarades ont tendance à être davantage satisfaits de leur vie et à avoir moins de comportements à risque que les élèves qui sont mal intégrés socialement et qui subissent l'influence négative de leurs camarades. Les jeunes qui sont exposés à l'influence négative de leurs camarades sont aussi plus nombreux à avoir des relations sexuelles, qu'ils soient bien intégrés socialement ou non.

La vie à l'école

Les adolescents canadiens passent une partie importante de leur vie à l'école, où ils côtoient des enseignants et d'autres élèves. La plupart des élèves canadiens interrogés dans le cadre de l'enquête HBSC de 2002 ont indiqué qu'ils aiment l'école mais, après avoir atteint un sommet en 1994, la proportion d'élèves qui disent aimer l'école a diminué progressivement par la suite. Les élèves du secondaire sont plus nombreux que ceux du primaire, et les garçons plus nombreux que les filles, à avoir une opinion généralement négative de l'école.

On observe une corrélation entre le fait d'être heureux à l'école et le fait que les élèves aient de bons enseignants qui les traitent équitablement, puissent compter sur l'aide de ces enseignants et soient relativement autonomes en classe. Les élèves des classes des niveaux supérieurs sont toutefois plus nombreux à considérer qu'ils n'ont pas leur mot à dire sur le déroulement des cours. Plus de garçons que de filles trouvent difficile le travail scolaire. Pourtant, les garçons consacrent moins de temps à leurs devoirs et ils sont plus nombreux à considérer que leurs enseignants sont trop exigeants envers eux. Une des constatations importantes de ce volet de l'enquête est que les élèves dont la vie à l'école est satisfaisante sont moins susceptibles d'avoir des comportements dangereux pour la santé, notamment de fumer, de boire de l'alcool et de consommer de la marijuana. Il importe qu'il règne dans les écoles une atmosphère favorable, attrayante et intéressante pour les élèves, et que ces derniers s'y sentent acceptés.

Les comportements dangereux pour la santé

Pour beaucoup de jeunes, il est considéré comme normal de faire l'expérience du tabac, de l'alcool et de la marijuana. Chez certains d'entre eux, toutefois, ces expériences deviennent des comportements habituels, comportements qui sont dangereux pour leur santé. Ces comportements dangereux pour la santé se manifestant le plus souvent en bloc chez les jeunes, il est peu utile de s'y attaquer séparément.

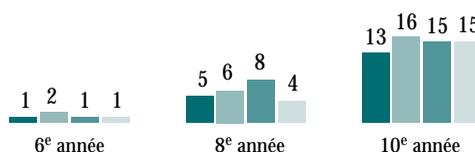
Il est encourageant de constater que les pourcentages de filles plus âgées et d'élèves de 8^e année qui fumaient chaque jour en 2002 ont diminué par rapport aux pourcentages observés dans les enquêtes HBSC précédentes.

Au Canada, les jeunes font l'expérience de l'alcool tôt dans leur vie et leur consommation d'alcool augmente de

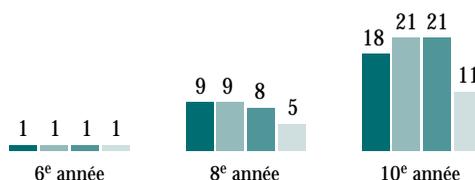
Élèves qui fument chaque jour, selon l'année de l'enquête (%)

Garçons

■ 1990 ■ 1994 ■ 1998 ■ 2002



Filles



façon notable entre 12 et 14 ans. Fait intéressant, les filles sont presque aussi nombreuses que les garçons à consommer occasionnellement une quantité excessive d'alcool, ce qui indique que les « beuveries » sont peut-être un attrait des soirées auxquelles participent les adolescents. La consommation de marijuana était toujours populaire parmi les adolescents en 2002, leur nombre ayant même augmenté chez les garçons de 10^e année. Les élèves qui consommaient de la marijuana étaient plus nombreux à fumer du tabac, à boire de l'alcool, à avoir des comportements sexuels dangereux pour la santé, à avoir des relations difficiles avec leurs parents et à avoir une perception défavorable de l'école. La consommation d'autres drogues par les jeunes a peu changé par rapport aux enquêtes précédentes, à l'exception de celle du LSD, qui a considérablement diminué depuis 1998.

Des questions concernant le comportement sexuel ont été posées pour la première fois dans la dernière enquête HBSC. On a ainsi appris qu'un peu plus du quart des élèves de 10^e année avaient déjà eu des rapports sexuels. Cependant, seulement les deux tiers des élèves actifs sexuellement ont indiqué qu'ils avaient utilisé le condom la dernière fois qu'ils avaient eu des relations sexuelles et un peu moins de la moitié d'entre eux qu'ils avaient utilisé la pilule contraceptive.

Le mode de vie sain

Un mode de vie sain pour les jeunes est associé à un ensemble de comportements tels que le fait de bien s'alimenter, de faire de l'exercice physique aussi bien dans un cadre organisé que de façon spontanée et d'essayer de maintenir un poids santé.

Dans l'échantillon de l'enquête HBSC, les filles étaient plus nombreuses que les garçons à manger des aliments nutritifs comme les fruits et les légumes. Cependant, plus de filles que de garçons ont indiqué qu'elles ne prenaient pas de petit déjeuner et qu'elles suivaient un régime ou faisaient quelque chose d'autre pour perdre du poids, surtout celles des classes des niveaux supérieurs. Par ailleurs, les garçons étaient plus nombreux que les filles à consommer des aliments qui contiennent beaucoup de sucre, de sel ou de caféine, par exemples des boissons gazeuses, des boissons gazeuses diète, des croustilles, des frites et des pâtisseries.

L'exercice physique est nécessaire à la croissance et au développement des jeunes ainsi qu'au renforcement de leur estime de soi. Les constatations de l'enquête concernant le temps que les élèves consacrent à l'activité physique sont encourageantes; toutefois, de façon étonnante, ils n'en font pas beaucoup à l'école. Fait intéressant, les garçons consacrent pas mal plus de temps que les filles à l'activité physique, tant à l'école qu'à l'extérieur de l'école, ce qui montre, d'une part, que les sports sont, encore aujourd'hui, avant tout une affaire de garçons et, d'autre part, que les écoles pourraient faire davantage pour intéresser les filles aux activités physiques. Parmi les élèves plus jeunes, les filles sont apparemment plus nombreuses à faire partie de clubs ou d'organisations, mais l'écart entre garçons et filles à cet égard disparaît chez les élèves de 9^e et de 10^e année. Le temps qu'une personne passe à regarder la télévision peut être une indication de sa sédentarité. Une proportion élevée d'élèves ont répondu qu'ils consacraient plusieurs heures par jour à cette activité. Les élèves passaient aussi pas mal de

temps à se distraire avec leur ordinateur, plus des deux tiers des élèves plus âgés ayant indiqué qu'ils consacraient au moins une heure chaque jour de semaine à s'amuser avec des jeux électroniques.

L'intimidation et les bagarres

L'intimidation prend diverses formes : on peut insulter sa victime, rire d'elle ou la taquiner méchamment, lancer des rumeurs ou dire des mensonges à son sujet, la tenir à l'écart des autres ou s'en prendre à elle physiquement, par exemple en la bousculant ou en lui donnant des coups de pied. Les actes d'intimidation se produisent le plus souvent à l'école et dans des conditions où ils n'y a pas beaucoup de surveillance par des adultes. Dans l'échantillon de l'enquête HBSC, plus de 20 p. 100 des élèves ont indiqué qu'ils avaient commis des actes d'intimidation ou qu'ils avaient été victimes de tels actes. Cependant, la proportion des élèves qui disent avoir été victimes d'actes d'intimidation est plus élevée que celle de ceux qui disent avoir intimidé des camarades de classe. Cet écart montre que les jeunes qui sont victimes d'actes d'intimidation perçoivent ces actes différemment de ceux qui les commettent. C'est pourquoi il faudrait expliquer, dans le cadre des programmes d'éducation, les différentes formes d'agression et leurs conséquences néfastes. Il ressort par ailleurs de l'enquête HBSC que le nombre de filles qui sont victimes de harcèlement sexuel augmente avec l'âge et atteint un sommet en 9^e année. Les garçons ont indiqué dans une plus forte proportion que les filles qu'on les avait harcelés à cause de leur race, de leur origine ethnique ou de leur religion. Les garçons avaient aussi plus

tendance à en venir aux coups et ils se battaient plus souvent que les filles, les bagarres entre garçons atteignant leur sommet en 7^e année. Les garçons se battent le plus souvent avec un ami ou une autre personne qu'ils connaissent tandis que les filles se battent aussi souvent avec un frère ou une sœur.

Les blessures

Les blessures sont l'un des plus graves problèmes de santé auxquels sont exposés les jeunes durant leurs années d'école. Pas moins de la moitié des élèves canadiens ont indiqué qu'ils avaient subi, au cours de la dernière année, une blessure exigeant les soins d'un médecin ou d'une infirmière. Ces blessures vont des entorses et des foulures aux déchirures, aux ecchymoses, aux fractures et aux blessures à la tête. Généralement, les garçons se blessent plus souvent que les filles; c'est en 8^e année que les garçons aussi bien que les filles se blessent en plus grand nombre.

L'enquête HBSC contenait aussi des questions sur les circonstances dans lesquelles les jeunes se blessent. La très grande majorité des blessures causées par la pratique d'un sport et des autres blessures surviennent à des endroits où un contrôle s'exerce, notamment à la maison, à l'école et dans des installations sportives. Fait intéressant, la proportion des blessures qui surviennent durant des activités organisées augmente de façon appréciable dans les classes des niveaux supérieurs. Les stratégies de prévention des blessures devraient combiner les règlements et les campagnes de sensibilisation, de manière à communiquer aux jeunes un message cohérent.

La santé émotionnelle

La plupart des élèves interrogés dans le cadre de l'enquête ont une bonne santé émotionnelle. Cependant, entre 20 p. 100 et 30 p. 100 d'entre eux ont indiqué qu'ils avaient un problème émotionnel ou psychosomatique quelconque. Les filles ont été plus nombreuses que les garçons à indiquer qu'elles sont déprimées et qu'elles ont des maux de tête, leur nombre augmentant avec l'âge. En ce qui concerne les maux de dos et l'irritabilité, les pourcentages sont comparables chez les garçons et chez les filles. Pour tous les facteurs liés à la santé émotionnelle évalués, la situation a tendance à se détériorer avec l'âge. Un moment critique pour les filles survient à la fin de la 7^e année, lorsqu'elles ont besoin de plus d'aide pour faire face aux changements qui surviennent dans leur vie et dans leur corps. D'une manière générale, les élèves qui avaient moins de symptômes psychosomatiques étaient davantage satisfaits de leur vie.

Les parents sont peut-être le meilleur rempart contre la détérioration de la santé émotionnelle des jeunes. Les adolescents qui ont indiqué que leurs parents les aidaient beaucoup étaient plus nombreux à être satisfaits de leur vie et à

considérer être en bonne santé. Le fait d'avoir un réseau étendu d'amis a un effet favorable sur l'équilibre émotionnel des jeunes, mais cet effet n'est pas aussi important que celui de l'aide apportée par les parents.

Les implications

Dans une perspective de santé de la population, les principaux déterminants de la santé physique et émotionnelle des jeunes qui ressortent clairement de l'enquête HBSC de 2002 sont liés au sexe, au degré d'aisance de la famille sur le plan financier, à la vie à l'école ainsi qu'à l'influence des camarades sur les risques qu'ils prennent.

De toute évidence, il faudra mettre en place des politiques d'intervention diversifiées pour agir sur ces déterminants. Les responsables des administrations fédérale, provinciales, territoriales et municipales ainsi que les professionnels et les représentants du monde des affaires doivent discuter ouvertement de la santé de la prochaine génération avec les jeunes eux-mêmes. Tous ces intervenants n'ont pas, jusqu'à maintenant, accordé suffisamment d'attention aux jeunes, en partie à cause du caractère transitoire de l'adolescence et de la poursuite de l'indépendance qui caractérise cette période de la vie. Il faut faire plus d'efforts pour assurer la participation des adolescents à l'élaboration des politiques et des programmes qui les visent. L'établissement d'un plan d'action inclusif intersectoriel pour les préadolescents et les adolescents contribuerait à la visibilité et à la viabilité des stratégies d'intervention et pourrait aussi permettre de rallier l'appui et d'assurer la participation de nombreux jeunes aux initiatives.

Élèves qui ont été déprimés (qui ont eu le cafard) au moins une fois par semaine au cours des six derniers mois (%)

■ Garçons ■ Filles

