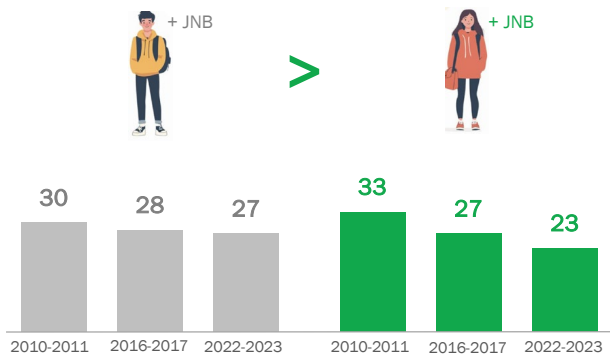


Les données de ce document concernent les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire de la Montérégie. Ces résultats sont issus du 3^e cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2022-2023 et comparés aux cycles antérieurs lorsque possible.

Les jeunes consomment de moins en moins de fruits et de légumes

5 portions ou plus de fruits et de légumes par jour



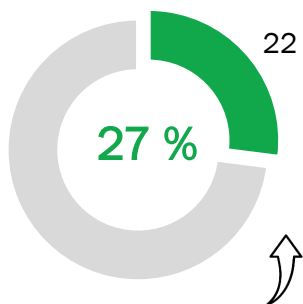
La **baisse** s'observe **plus particulièrement** chez les filles

Pour la première fois en 2022-2023, les **garçons** sont proportionnellement **plus nombreux** à en consommer (27 c. 23 %)

Il reste qu'à la fin du secondaire, les **garçons** rejoignent les filles

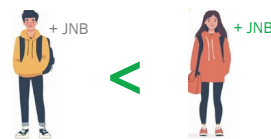
Il est recommandé de manger des fruits et des légumes à tous les repas (moitié de l'assiette)

Trop d'ados ne déjeunent pas les jours d'école

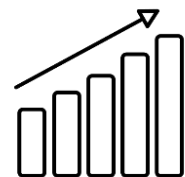


22 100 jeunes se présentent tous les jours le ventre vide à l'école

2 X plus de jeunes qu'en 2016-2017 (14 %)



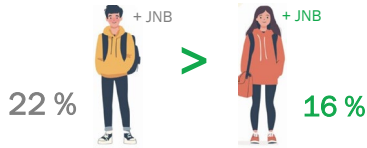
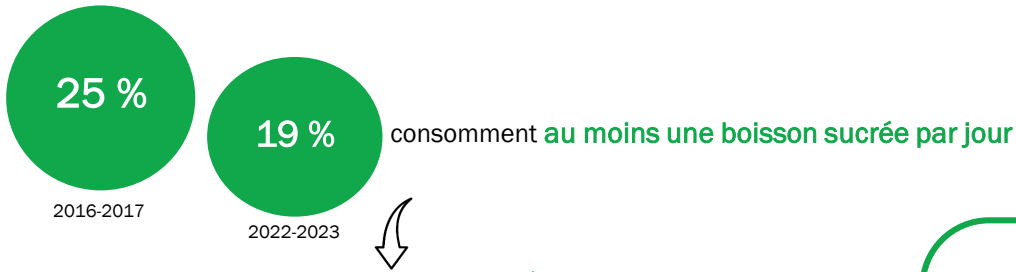
L'écart entre les genres s'est agrandi en 2022-2023



Augmente avec le niveau scolaire chez les garçons et les filles

À l'opposé, moins de la moitié (44 %) des ados déjeunent tous les matins les jours d'école. Cette proportion est en baisse depuis 2010-2011 (60 %).

1 jeune sur 5 consomme encore des boissons sucrées

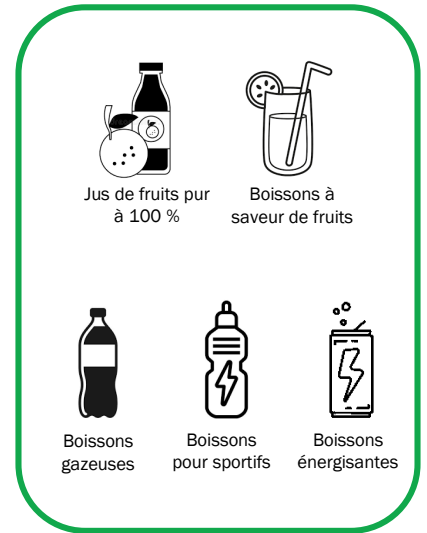


Tout comme en 2016-2017, plus de garçons en consomment

Boire de l'eau est la **MEILLEURE** option en tout temps

Les jus de fruits purs à 100 % et les boissons à saveur de fruits sont les plus populaires auprès des jeunes

Une faible proportion de jeunes (moins de 4 %) consomment chacun des autres types de boissons sucrées



Pas d'amélioration concernant les aliments provenant de la restauration rapide

16 % des jeunes consomment des aliments provenant de la restauration rapide 2 X ou plus par semaine le midi les jours d'école

stable depuis 2010-2011



Les jeunes qui fréquentent une école plus défavorisée tendent à être plus nombreux à en consommer

Il ne faut pas oublier que les jeunes peuvent consommer ces aliments à d'autres moments durant la journée ainsi que la fin de semaine

À retenir

Il reste encore du travail à faire pour que les ados mangent plus sainement. Tout comme à l'enfance, une saine alimentation est primordiale durant l'adolescence. Les ados sont en pleine croissance et ils ont besoin d'énergie pour bouger, pour se sentir bien et pour apprendre! De plus, les habitudes alimentaires acquises durant l'adolescence ont tendance à persister à l'âge adulte.

Il est important de poursuivre les efforts pour développer les connaissances et les compétences alimentaires permettant aux ados de bien s'alimenter (comprendre l'origine des aliments, savoir les apprêter, savoir comment évaluer des informations sur l'alimentation, adopter un regard critique sur le marketing alimentaire, etc.). Il faut également miser sur la création d'environnements qui facilitent les choix alimentaires sains. À l'école, à la maison et dans la communauté, les aliments sains doivent être priorisés.

Adoptons une posture facilitatrice et non culpabilisante, car il peut être difficile de se procurer des aliments sains pour plusieurs jeunes et plusieurs familles. Les prix élevés peuvent être en cause, de même que le manque d'accès de proximité dans certains secteurs.

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Alimentation chez les ados : encore des défis à relever!*

Rédaction : Julie Boulais

Collaboration : Sarah Dutilly-Simard et Dr Sébastien Bergeron

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe de Développement des enfants et des jeunes.

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la production de ce document.

 [Des idées pour intervenir](#)

 [Plus de statistiques chez les jeunes](#)

 [Des idées pour les parents](#)

Consommation de boissons sucrées

Élèves consommant quotidiennement au moins une boisson sucrée (jus de fruits pur à 100 %, boissons gazeuses régulières et diètes - Coke, 7 Up, Pepsi, Sprite, etc.; boissons à saveur de fruits régulières et diètes ou sans sucre - punch aux fruits, Slush, Fruitopia, Déli-Cinq, Snapple, etc., boissons pour sportifs régulières et diètes ou faibles en calories - Gatorade, Powerade, etc.; boissons énergisantes régulières et sans sucre ou faibles en calories - Red Bull, Red Rave, Energy, Rush, Rock Star, etc., chocolat chaud et cafés aromatisés sucrés ou thés glacés sucrés). À noter que dans cette infographie, la donnée pour le cycle 2016-2017 est légèrement supérieure à celle présentée dans l'édition 2016-2017, car les jus de fruits purs à 100 % y ont été ajoutés. Depuis 2019, le guide alimentaire canadien les considère comme des boissons sucrées.

Consommation de fruits et de légumes

Élèves consommant au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour.

Consommation d'aliments provenant de la restauration rapide

Jeunes ayant mangé dans un restaurant ou un casse-croûte pour le dîner, au cours de la dernière semaine d'école (du lundi au vendredi), des aliments comme des frites, de la poutine, des hamburgers, de la pizza, des pizzas pochettes, des ailes de poulet, du poulet frit, des hots-dogs ou des pogos.

Prise du déjeuner

Élèves ayant mangé ou bu quelque chose (incluant le déjeuner) avant de commencer leurs cours. Ne compte pas le café, ni le thé ni l'eau.



Garçons (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. Filles (cisgenres et transgenres) et jeunes non binaires. L'Institut de la Statistique du Québec (ISQ) a réparti les jeunes non binaires dans les deux catégories de genre.

* Donnée à interpréter avec prudence.

** Donnée trop imprécise pour être présentée.

> < Valeur significativement plus élevée ou plus faible à celle présentée en comparaison.

(+), (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du Québec.