

La santé des jeunes Canadiens :

Conclusions de l'Enquête sur les comportements
de santé des jeunes d'âge scolaire



Résultats d'une étude multinationale sur la santé et les comportements de
santé des jeunes menée auprès d'élèves canadiens de la 6^e à la 10^e année



hbsc

LES COMPORTEMENTS DE SANTÉ
DES JEUNES D'ÂGE SCOLAIRE

UNE ÉTUDE MULTI-NATIONALE COLLABORATIVE
DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

WENDY CRAIG
WILLIAM PICKETT
MATTHEW KING

Promouvoir et protéger la santé des Canadiens au moyen du leadership, de partenariats, de l'innovation et de la prise de mesures dans le domaine de la santé publique — *Agence de la santé publique du Canada*

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Craig, Wendy M., 1962

La santé des jeunes Canadiens : Conclusions de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire / Wendy M. Craig, Matthew King et William Pickett, pour l'équipe de chercheurs de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire du Canada

Publié aussi en anglais sous le titre : The Health of Canadian Youth : Findings from the Health Behaviour in School-aged Children Study

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-0-660-34260-3

N° de cat. : HP10-35/2020E-PDF

Numéro de publication : 190631

1. Habitudes sanitaires chez l'adolescent--Canada. 2. Adolescents--Santé et hygiène--Canada. 3. Adolescents--Santé mentale--Canada
4. Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire. 5. Santé publique--Enquêtes--Canada. I. King, Matthew A II. Pickett, William III. Agence de la santé publique du Canada IV. Titre.

Pour obtenir la version électronique du rapport :

Version française : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/science-recherche-et-donnees/jeunes-conclusions-enquete-comportements-sante-jeunes-age-scolaire.html>

Version anglaise : <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/science-research-data/youth-findings-health-behaviour-school-aged-children-study.html>

Les analyses et opinions présentées dans cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position ou les politiques de l'Agence de la santé publique du Canada.

La reproduction de façon non commerciale de ce document est permise à des fins éducatives ou de planification des services, pourvu que la source soit clairement citée.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2020

Table des matières

	Page		Page
Avant-propos	iv	8. Le poids santé	62
Remerciements	v	9. Les blessures et les commotions cérébrales	72
1. Introduction	1	10. L'intimidation et la violence dans les fréquentations amoureuses	80
2. Le foyer et la famille	9	11. La santé mentale	93
3. Les amis	19	12. La santé spirituelle	103
4. L'école	28	13. La consommation de drogues et d'alcool	111
5. La collectivité	37	14. La santé sexuelle	120
6. L'activité physique, le temps d'écran et le sommeil	44	15. L'utilisation des médias sociaux	127
7. L'alimentation saine	54	16. Principaux messages	136

Avant-propos

Nous sommes heureuses de vous présenter *La santé des jeunes Canadiens : Conclusions de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire*.

Dans le contexte en pleine mouvance de la santé publique, il demeure important de mieux comprendre la santé et le bien-être des jeunes. La compréhension des liens entre la santé et le contexte social est une étape cruciale pour garantir des résultats positifs en matière de santé. L'objet du présent rapport est d'examiner les déterminants sociaux de la santé des jeunes, notamment la famille, les amis, l'école et la collectivité. Nous constatons avec satisfaction que la majorité des jeunes déclarent avoir une vie familiale heureuse et des relations positives avec leurs parents. En outre, l'étude permet

de saisir les tendances en matière de comportements de santé, ce qui nous fournit de l'information sur les progrès réalisés dans la lutte contre certains comportements à risque, tels que le tabagisme, et sur les défis qui se font jour, tels que le vapotage. Par ailleurs, de nouvelles données recueillies sur l'utilisation des médias sociaux nous ont permis d'avoir une perspective plus complète de ses dimensions positives et négatives, et de déterminer qu'il s'agit là d'un important problème de santé émergent.

Le rapport souligne la nécessité de continuer à soutenir les jeunes pendant une période de transition importante. L'étude est une source d'information précieuse qui permet à l'Agence de la santé publique du Canada de remplir son mandat de protection et de promotion

de la santé des Canadiens grâce à un processus décisionnel fondé sur des données probantes.

Nous exprimons notre gratitude aux plus de 21 000 élèves de partout au Canada qui ont fait part de leur vécu, ainsi qu'aux jeunes qui ont participé en nous offrant leurs réflexions, une mise en contexte et une analyse des conclusions de l'enquête. Le point de vue des jeunes est important et constitue une contribution inestimable à notre travail. Nous remercions les enseignants et les administrateurs scolaires pour leur collaboration et leur soutien à la réalisation de l'enquête. Ensemble, nous pouvons contribuer à faire en sorte que les jeunes du Canada reçoivent le soutien dont ils ont besoin pour mener une vie saine.

Tina Namiesniowski
Présidente de l'Agence de la santé publique du Canada

D^{re} Theresa Tam
Administratrice en chef de la santé publique du Canada

Remerciements

Le présent rapport fait état des conclusions qui émergent du huitième cycle de l'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC) au Canada. Nous souhaitons souligner la collaboration des 50 équipes de chercheurs d'Europe et d'Amérique du Nord, ainsi que le soutien continu du Centre international de coordination en Écosse, et du Centre international de coordination de la banque de données en Norvège.

La réalisation de l'Enquête HBSC et la présentation des conclusions dans le rapport sont rendues possibles grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada, par l'entremise de l'Unité des politiques et des partenariats pour la jeunesse, qui fait partie de la Division de l'enfance et de la jeunesse.

Des remerciements spéciaux sont adressés à Suzy Wong, Ph.D., analyste principale des politiques, à Matthew

Enticknap, gestionnaire, et à Adrian Puga, gestionnaire, de même qu'aux réviseurs du gouvernement du Canada pour leurs judicieux conseils et leur précieuse contribution tout au long de la planification et de la rédaction du rapport.

Le Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé (CCES) a collaboré avec l'équipe HBSC en offrant un soutien actif à l'étape de collecte de données pour l'étude et en ce qui a trait à la détermination des thèmes prioritaires pour l'élaboration des outils d'enquête et l'établissement des rapports. La coordination de notre collaboration a été assurée par Katherine Kelly, directrice exécutive du CCES, le Secrétariat du CCES et le comité des coordonnateurs de la santé en milieu scolaire du CCES.

Pour la première fois, l'Enquête HBSC a ciblé un sous-échantillon d'élèves dont l'un des parents est un membre actuel ou retraité des Forces armées canadiennes.

Cette démarche a été faite en collaboration avec l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV), sous la direction d'Alyson Mahar. Les conclusions seront publiées dans un rapport distinct.

Nous tenons par ailleurs à souligner la contribution de Shanti MacFronton, de Sharif Mahdy, de Christa Romaldi, de Gillian Camazzola et de Stoney McCart, ainsi que de leurs collègues de la Commission des étudiants du Canada, qui se sont occupés de réunir les jeunes afin d'obtenir leurs commentaires sur les questions et qui ont recueilli et résumé les points de vue des jeunes. Nous remercions en outre les jeunes qui nous ont fait part, en toute franchise, de leurs réflexions et de leur vécu ainsi que de leurs perspectives concernant les conclusions de l'Enquête HBSC.

Le Groupe d'évaluation des programmes sociaux de l'Université Queen's s'est occupé de la collecte et de l'analyse des données sous la supervision de Matthew King. Sandy Youmans et Diane Earle se sont chargées de contacter les autorités scolaires et les écoles et de coordonner la réalisation de l'Enquête.

Deen Maishan, Nea Okada, Lovleen Cheema, Christina Zheng, Darmetha Ajerla, Nive Indrajith, Vivek Thanki, Jaishnu Moudgil, Najmeh Arabi, Hannah Michaelson, Ozma Aziz, Olivia Hughes, Hossein Tari, Sau-Ling Hum, Sierra Dyer, Natalie Kwan et Diksha Doodnauth se sont chargés de la saisie des données, du codage de l'information, du traitement des questionnaires ainsi que des activités de suivi et de documentation connexes.

Diane Yocum s'est chargée de l'exécution et de la coordination des nombreuses tâches administratives requises dans le cadre du processus de préparation du questionnaire et pour la collecte des données, de même que de la préparation et de la mise en forme des données et du texte contenus dans le rapport.

Lee Watkins a corrigé le manuscrit, tandis que Les Stuart s'est occupé de la conception graphique du rapport et a prêté main-forte à l'équipe rédactionnelle en ce qui a trait à la recherche d'images. Chantal Caron a traduit en français la version anglaise du rapport.

Nous tenons à remercier tous les chercheurs qui ont contribué à l'élaboration des mesures, de la méthodologie, ainsi que de l'orientation conceptuelle du rapport (Colleen Davison, Ian Janssen, et Don Klinger de l'Université Queen's; Frank Elgar, Université McGill; Geneviève Gariépy, Université de Montréal; Kathy

Georgiades, Université McMaster; Scott Leatherdale, Université de Waterloo; Michael Mclsaac, Université de l'Île-du-Prince-Édouard; et Elizabeth Saewyc, Université de la Colombie-Britannique).

Nous sommes également reconnaissants envers John Freeman, qui a travaillé sans relâche en tant que chercheur principal de l'Enquête HBSC pour le Canada, de 2008 à 2017. Depuis le décès de John en août 2017, la direction de l'Enquête HBSC au Canada et la tenue de la présente enquête sont assurées par Wendy Craig, Will Pickett et Matthew King, coauteurs du rapport.

Enfin, nous désirons remercier de façon toute particulière les élèves qui ont accepté de nous faire part de leur vécu et de leurs opinions, ainsi que les directeurs d'école, les enseignants, les conseils scolaires et les parents, qui ont rendu l'enquête possible.

Introduction

Chapitre 1

L'Enquête HBSC

L'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire, ou Enquête HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), étudie la santé et les comportements de santé des jeunes (de 11 à 15 ans) à partir d'une perspective théorique qui repose sur une approche axée sur la santé de la population. Cette perspective tient compte des facteurs et des conditions autant individuels que collectifs au sein de déterminants de la santé définis de façon très générale (Agence de la santé publique du Canada, 2013). Chez les jeunes, ces déterminants environnementaux physiques et sociaux désignent le cadre familial, le cadre scolaire, les groupes de camarades, les quartiers, le statut socioéconomique ainsi que les comportements de santé et les comportements à risque.



But

Les buts principaux de l'Enquête HBSC sont de comprendre la santé et le bien-être des jeunes et d'éclairer l'élaboration des politiques en matière d'éducation et de santé et des programmes de promotion de la santé à l'échelle nationale et internationale. L'Enquête HBSC est réalisée tous les quatre ans et respecte un protocole de recherche commun, élaboré et approuvé par l'International Assembly of Principal Investigators. La collecte de données sur des indicateurs communs de la santé des jeunes au sein de nations multiples et la réalisation de l'enquête tous les quatre ans permettent de comparer les comportements de santé des jeunes à l'échelle internationale et à l'échelle nationale, ainsi qu'au fil du temps.



Objectifs

Au Canada, l'Enquête HBSC est financée par l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) et est effectuée par l'Université Queen's. Le protocole et les questions associées qui sont posées aux élèves du Canada sont élaborés en ayant recours à un modèle de consultation général mettant en présence l'ASPC, les ministères de la Santé et de l'Éducation provinciaux et territoriaux, par l'entremise du Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé (CCES), ainsi que l'équipe canadienne de l'Enquête HBSC.



Voici les principaux objectifs de l'Enquête HBSC :

- entreprendre et soutenir à l'échelle nationale et internationale des travaux de recherche sur les comportements de santé, la santé et le bien-être des enfants d'âge scolaire, de même que sur les contextes sociaux et physiques dans lesquels ils évoluent;
 - contribuer à l'enrichissement des connaissances théoriques, conceptuelles et méthodologiques de la recherche sur la santé des jeunes;
 - surveiller la santé et les comportements de santé, ainsi que les contextes sociaux et physiques des enfants d'âge scolaire;
 - diffuser les résultats aux publics intéressés;
 - offrir une source d'expertise internationale sur la santé des jeunes, pour la santé publique et l'éducation à la santé.
-

Méthodes

L'Enquête HBSC du Canada

- Le questionnaire des élèves représente la principale source d'information de l'Enquête HBSC.
 - Ces questionnaires ont été distribués dans les classes des écoles durant une période de 45 à 70 minutes.
 - Les questions de l'enquête couvraient une vaste gamme de sujets portant sur la santé et ses déterminants.
 - Les chercheurs ont obtenu les autorisations nécessaires pour l'étude auprès des comités d'éthique pour la recherche de l'Université Queen's et de l'ASPC et de Santé Canada.
-

Le point de vue des jeunes

En 2019, la Commission des étudiants du Canada (CÉC) a travaillé en collaboration avec l'ASPC pour soutenir la participation des jeunes à l'Enquête HBSC au moyen d'événements, d'activités et d'ateliers axés sur les jeunes, ainsi que de vidéos et de matériel créés par des jeunes et qui portent sur les conclusions de l'Enquête HBSC. Des jeunes de partout au Canada ont participé à la réflexion, à la mise en contexte et à l'analyse des plus récentes conclusions de l'Enquête HBSC et ils sont représentés dans le présent rapport par les citations des jeunes participants et les réflexions découlant des ateliers pour les jeunes.



Échantillon

Sélection des écoles

- Toutes les provinces et deux territoires (Yukon et Territoires du Nord-Ouest) ont participé en 2018.
 - Les administrations scolaires de chaque province ou territoire ont été déterminées et ordonnées selon certaines caractéristiques : la langue d'enseignement, la désignation publique ou catholique romaine (s'il y a lieu) et la taille de la collectivité.
 - Une liste des écoles faisant partie des administrations scolaires admissibles et consentantes a été produite, puis les écoles faisant partie de l'échantillon ont été choisies au hasard à partir de cette liste.
-

Sélection des élèves

- Le nombre de classes de chaque école a été estimé en fonction des années d'études enseignées à l'école, du nombre d'enseignants, du nombre total d'élèves inscrits et du nombre d'élèves inscrits par année d'études, tout en tenant compte des variations connues dans la structure des classes.
 - Toutes les classes avaient à peu près la même chance d'être choisies.
 - Les élèves des classes sélectionnées, après avoir donné leur accord, ont été invités à remplir le questionnaire d'enquête.
-

Analyse statistique

- Les estimations représentatives à l'échelle nationale ont été calculées en utilisant les facteurs de pondération de l'enquête, qui reflètent le nombre réel



d'élèves inscrits dans chaque année d'études (de la 6^e à la 10^e année) et dans chaque province ou territoire.

- Les différences entre les groupes sont statistiquement significatives ($p < 0,05$) si elles étaient de trois points de pourcentage ou plus.
-

Écoles et élèves de l'échantillon

	Écoles		Élèves	
Colombie-Britannique	20	(7,0 %)	1 740	(8,1 %)
Alberta	29	(10,1 %)	2 261	(10,5 %)
Saskatchewan	8	(2,8 %)	373	(1,7 %)
Manitoba	27	(9,4 %)	2 569	(11,9 %)
Ontario	54	(18,8 %)	2 757	(12,8 %)
Québec	25	(8,7 %)	1 832	(8,5 %)
Terre-Neuve-et-Labrador	20	(7,0 %)	1 416	(6,6 %)
Nouvelle-Écosse	21	(7,3 %)	2 438	(11,3 %)
Île-du-Prince-Édouard	14	(4,9 %)	2 410	(11,2 %)
Nouveau-Brunswick	7	(2,4 %)	584	(2,7 %)
Territoires du Nord-Ouest	34	(11,8 %)	1 724	(8,0 %)
Yukon	28	(9,8 %)	1 437	(6,7 %)
TOTAL	287	(100 %)	21 541	(100 %)

Élèves participants, selon l'année d'études et le sexe

		Année d'études					Total
		6	7	8	9	10	
Masculin	n	2 017	2 143	2 114	2 294	1 688	10 256
	%	50,6 %	47,4 %	47,4 %	48,0 %	46,9 %	48,0 %
Féminin	n	1 932	2 315	2 264	2 414	1 842	10 767
	%	48,4 %	51,2 %	50,8 %	50,5 %	51,2 %	50,4 %
Aucun de ces termes ne me décrit*	n	39	64	78	76	70	327
	%	1,0 %	1,4 %	1,8 %	1,6 %	1,9 %	1,5 %
Total	n	3 988	4 522	4 456	4 784	3 600	21 350

* Les élèves ont été invités à répondre à la question : « Es-tu de sexe masculin ou féminin? » et devaient choisir parmi trois réponses, « Masculin », « Féminin » ou « Aucun de ces termes ne me décrit ». Les élèves qui ont indiqué « Aucun de ces termes ne me décrit » ne constituaient pas un groupe assez vaste pour pouvoir en rendre compte par année d'études tout en garantissant la confidentialité des participants. Ce groupe d'élèves, ainsi que ceux qui ont choisi de ne pas répondre à la question, sont inclus dans les graphiques qui ne présentent pas une répartition des réponses des élèves selon le sexe.

Bibliographie

Agence de la santé publique du Canada [ASPC]. (2013). *Qu'est-ce que l'approche axée sur la santé de la population?*
Sur Internet : <http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/approach-approche/appr-fra.php>

Le foyer et la famille

Chapitre 2



Structure familiale

Vie familiale heureuse

Souhait de partir de la maison

Facilité de parler avec la mère

Facilité de parler avec le père

Compréhension des parents

Conclusions

Famille

Tout au long du développement, la famille est une force de socialisation importante, qui influence les actions, les valeurs et les croyances des jeunes (Parke et Buriel, 2006). En tant que modèle de comportement, la famille joue un rôle essentiel dans toute une série de comportements qui favorisent la santé. Les parents jouent aussi un rôle déterminant dans le soutien de la santé et du bien-être psychologiques et émotionnels des jeunes. Les jeunes qui ont des liens solides avec leurs parents et qui sont soutenus par ceux-ci ont davantage tendance à avoir une forte estime d'eux-mêmes. Ces relations parentales positives peuvent également aider les adolescents à affronter les défis et les difficultés (Bulanda et Majumdar, 2009), notamment les problèmes de santé mentale (Leone, Ray et Evans, 2013).

L'adolescence marque une période de grands changements sociaux et émotionnels, au cours de laquelle les jeunes commencent à étendre leurs réseaux de soutien social. Bien que ce soutien provienne de plus en plus des amis et des partenaires, le soutien parental reste un facteur déterminant pour un développement mental et physique sain.

Dans le présent chapitre, nous explorons les relations que les adolescents entretiennent avec leurs parents. L'évaluation de ces relations se fait en demandant aux élèves dans quelle mesure ils se sentent soutenus par leur famille; si leurs parents sont trop exigeants envers eux; s'ils se sentent compris par leurs parents; s'ils ont une vie familiale heureuse; s'ils pensent parfois partir de la maison et s'il leur est facile de communiquer avec leur mère et leur père.



Soutien de la famille



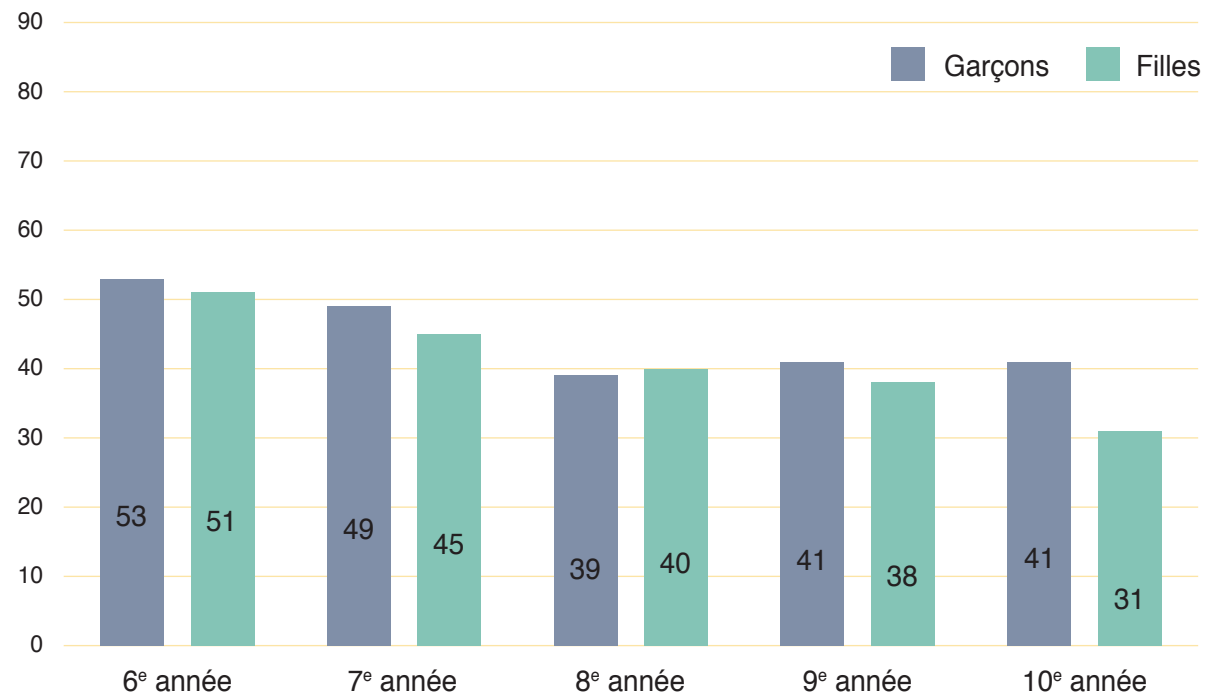
Plus le niveau d'études augmente, moins les filles déclarent recevoir un soutien familial élevé.

En 6^e année, 51 % des filles font état d'un soutien élevé de la famille comparativement à 31 % en 10^e année.

Les parents sont parfois trop protecteurs et ont du mal à accepter que leurs enfants grandissent. Ils ont également de la difficulté à communiquer et à écouter. Souvent, les parents sont sur leur téléphone et ont donc du mal à être présents.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Pourcentage d'élèves qui indiquent avoir un soutien élevé de leur famille, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les garçons de 6^e et de 7^e année sont plus nombreux à déclarer un soutien élevé de la famille que les garçons de 9^e et de 10^e année.

En 6^e année, 53 % des garçons font état d'un soutien élevé de la famille comparativement à 41 % en 10^e année.

La majorité des élèves déclarent avoir une vie familiale heureuse

Les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer avoir une vie familiale heureuse.

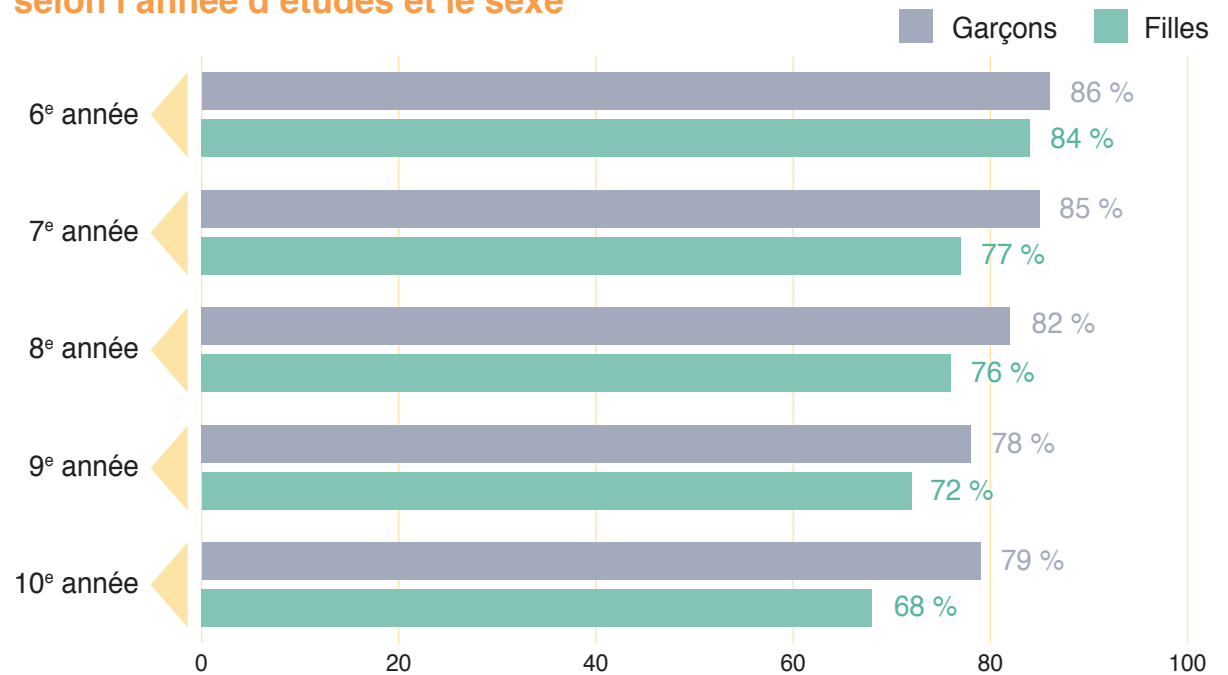
En 10^e année, 79 % des garçons disent avoir une vie familiale heureuse par rapport à 68 % des filles.

Plus le niveau d'études augmente, moins les élèves sont nombreux à affirmer avoir une vie familiale heureuse. Cette baisse est plus marquée chez les filles que chez les garçons.

En 6^e année, 86 % des garçons déclarent avoir une vie familiale heureuse; en 10^e année, ce pourcentage est de 79 %, ce qui représente une baisse de 7 points de pourcentage.

En ce qui concerne les filles, en 6^e année, 84 % d'entre elles déclarent avoir une vie familiale heureuse; en 10^e année, ce pourcentage est de 68 %, ce qui représente une baisse de 16 points de pourcentage.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir une vie familiale heureuse, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Le tiers des filles de 9^e et de 10^e année déclarent qu'il y a des jours où elles voudraient partir de la maison

Les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer vouloir partir de la maison.

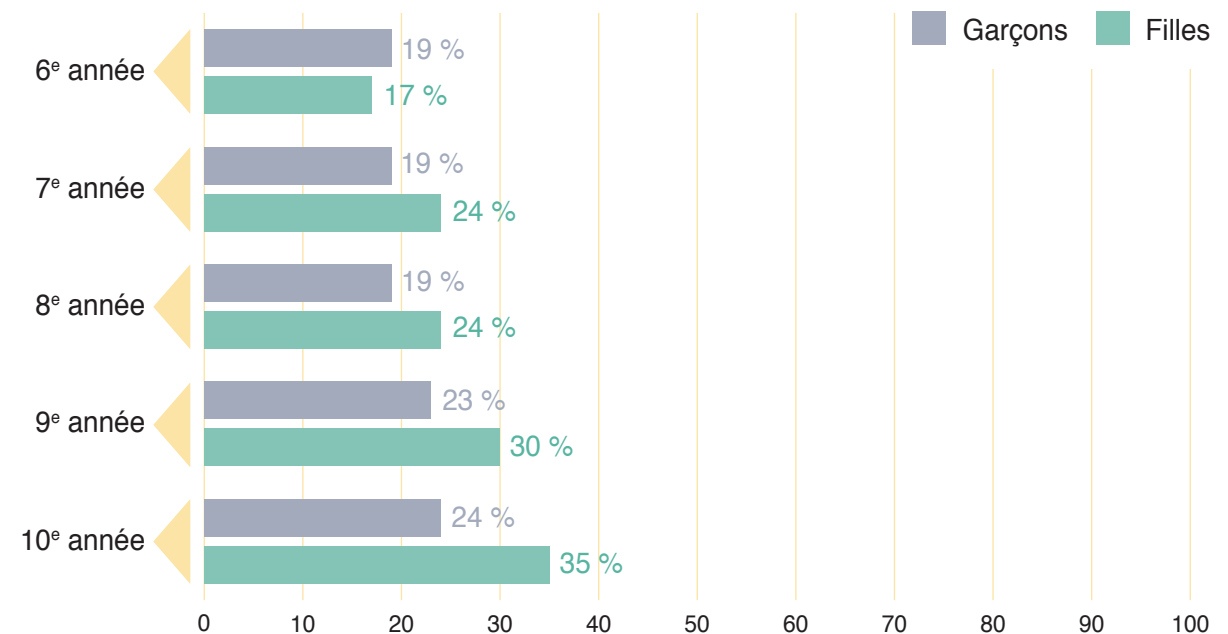
En 10^e année, 24 % des garçons disent penser parfois partir de la maison, par rapport à 35 % des filles.

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves sont nombreux à déclarer vouloir partir de la maison. Cette augmentation est plus marquée chez les filles que chez les garçons.

En 6^e année, 19 % des garçons affirment qu'il y a des jours où ils voudraient partir de la maison; ce pourcentage atteint 24 % en 10^e année, soit une hausse de 5 points de pourcentage.

En 6^e année, 17 % des filles affirment qu'il y a des jours où elles voudraient partir de la maison; ce pourcentage atteint 35 % en 10^e année, soit une hausse de 18 points de pourcentage.

Pourcentage d'élèves qui déclarent qu'il y a des jours où ils voudraient partir de la maison, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



La majorité des élèves considèrent qu'il leur est facile de parler à leur mère, mais ce pourcentage diminue avec les années d'étude

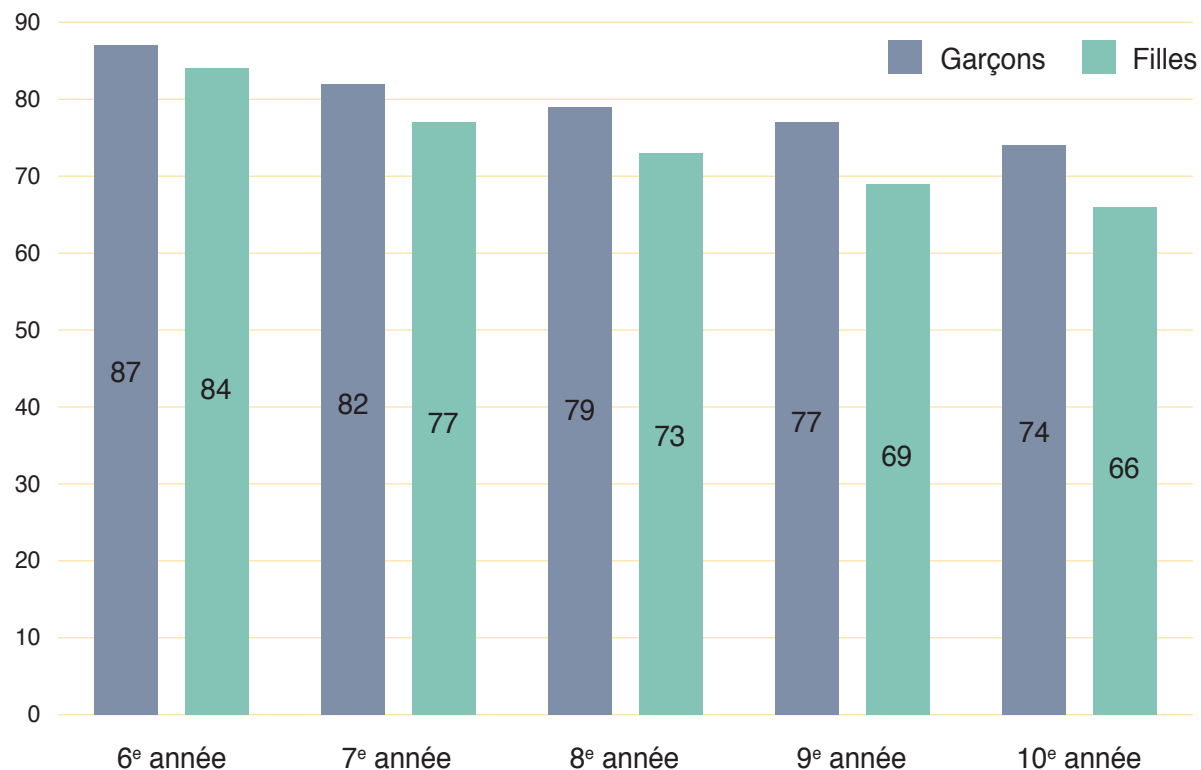
Pourcentage d'élèves qui déclarent qu'il leur est facile ou très facile de parler à leur mère à propos des choses qui les tracassent vraiment, selon l'année d'études et le sexe

Les garçons sont plus nombreux que les filles à affirmer qu'il leur est facile de parler à leur mère à propos des choses qui les tracassent vraiment.

En 10^e année, 74 % des garçons disent qu'ils trouvent facile de parler à leur mère, comparativement à 66 % des filles.

Plus le niveau d'études augmente, moins les élèves sont nombreux à dire qu'il leur est facile de parler à leur mère.

En 6^e année, 87 % des garçons indiquent qu'il leur est facile de parler à leur mère, comparativement à 84 % des garçons de 10^e année. Cette tendance à la baisse s'observe également chez les filles, chez qui la facilité de parler à leur mère passe de 84 % en 6^e année à 66 % en 10^e année.



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Plus le niveau scolaire augmente, moins les élèves sont enclins à dire qu'il leur est facile de parler à leur père

Les garçons sont plus nombreux que les filles à affirmer qu'il leur est facile de parler à leur père à propos des choses qui les tracassent vraiment.

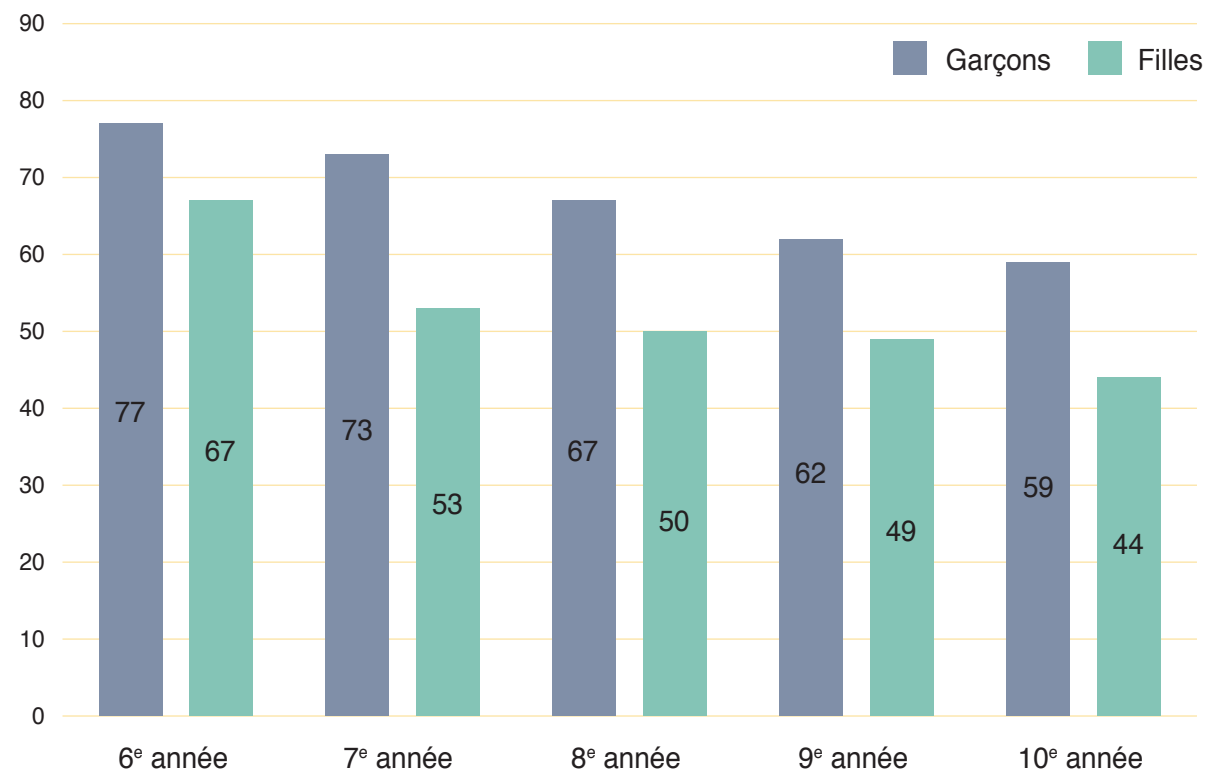
En 10^e année, 59 % des garçons et 44 % des filles indiquent qu'il leur est facile de parler à leur père.

Plus le niveau scolaire augmente, moins les élèves sont enclins à dire qu'il leur est facile de parler à leur père.

En 6^e année, 77 % des garçons indiquent qu'il leur est facile de parler à leur père, contre 59 % des garçons en 10^e année, ce qui représente une baisse de 18 %. La même tendance se remarque chez les filles, chez qui on observe une baisse de 23 % quant à la facilité de parler à leur père, le pourcentage passant de 67 % en 6^e année à 44 % en 10^e année.

Les élèves sont moins nombreux à dire qu'il leur est facile de parler à leur père qu'ils le sont à dire qu'il est facile de parler à leur mère.

Pourcentage d'élèves qui déclarent qu'il leur est facile ou très facile de parler à leur père à propos des choses qui les tracassent vraiment, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Au fil du temps, de plus en plus d'élèves déclarent qu'ils se sentent compris par leurs parents

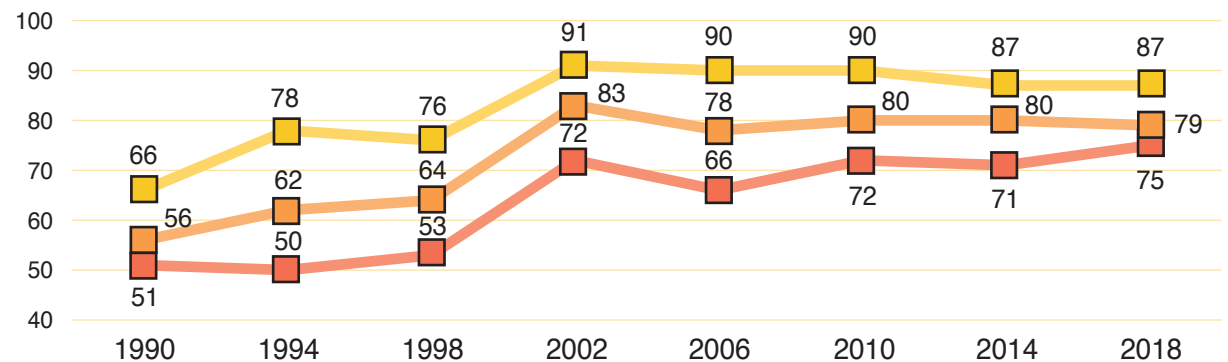
En 1990, 51 % des garçons de 10^e année déclaraient se sentir compris par leurs parents, comparativement à 75 % en 2018.

En 1990, 45 % des filles de 10^e année déclaraient se sentir comprises par leurs parents, comparativement à 58 % en 2018.

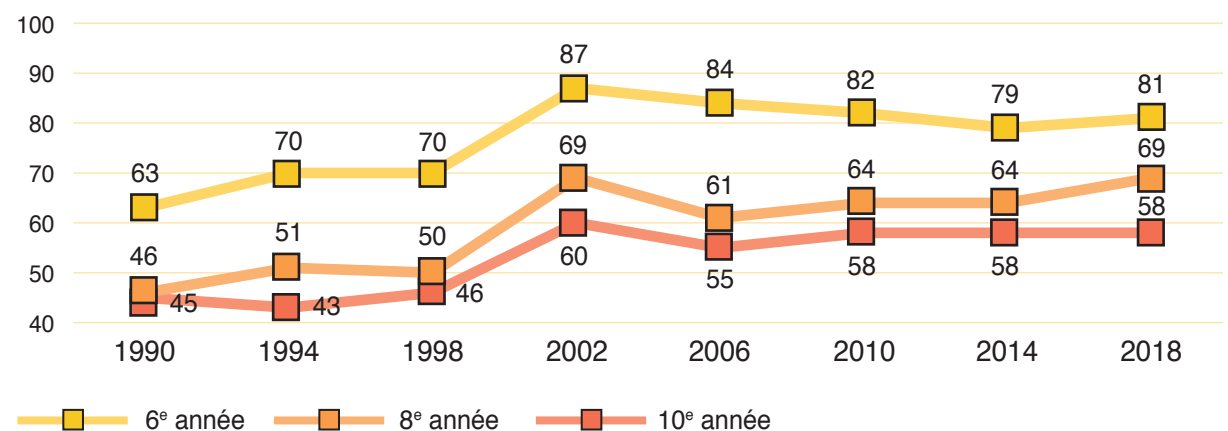
Les garçons sont plus nombreux que les filles à indiquer qu'ils se sentent compris par leurs parents, soit 87 % des garçons de 6^e année en 2018 comparativement à 81 % des filles de 6^e année.

Plus ils avancent en âge, moins les jeunes déclarent qu'ils se sentent compris par leurs parents, soit 81 % des filles de 6^e année en 2018 comparativement à 58 % des filles de 10^e année.

Pourcentage de garçons qui déclarent se sentir compris par leurs parents, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Pourcentage de filles qui déclarent se sentir comprises par leurs parents, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

Il est préoccupant de constater que seulement la moitié des élèves canadiens de 6^e année déclarent un soutien de la famille élevé et que ce pourcentage diminue à mesure que le niveau d'études augmente, en particulier chez les filles.

2

Il est encourageant de voir que la majorité des élèves déclarent avoir une vie familiale heureuse. Il convient toutefois de noter que les filles sont moins nombreuses que les garçons à déclarer avoir une vie familiale heureuse et que les pourcentages diminuent avec les années d'études.

3

Le tiers des jeunes de 9^e et de 10^e année déclarent penser partir de la maison. Encore une fois, les filles sont plus susceptibles de faire part de ces sentiments. Il est possible que les filles vivent plus de conflits et de stress à la maison et qu'elles aient besoin de soutien.

4

La plupart des jeunes déclarent qu'il leur est facile de parler à leur mère à propos des choses qui les tracassent vraiment, mais ils sont moins nombreux à indiquer qu'il leur est facile de parler à leur père. Les garçons ont tendance à déclarer une plus grande facilité de communication avec leurs parents que les filles. Une fois de plus, les filles plus âgées sont les moins nombreuses à indiquer une facilité de communication, en particulier avec leur père.

5

Depuis 1990, on observe une hausse des élèves qui déclarent se sentir compris par leurs parents, même si cette hausse est moins élevée pour les élèves plus âgés, en particulier les filles.

6

Quoi qu'il en soit, les parents jouent un rôle important dans le développement sain des jeunes (Parke et Buriel, 2006).

Bibliographie

Bulanda, R., et Majumdar, D. (2009). « Perceived parent-child relations and adolescent self-esteem », *Journal of Child and Family Studies*, vol. 18, p. 203-212.

Leone, R., Ray, S., et Evans, M. (2013). « The lived experience of anxiety among late adolescents during high school: An interpretive phenomenological approach », *Journal of Holistic Nursing*, vol. 31, p. 188-197.

Parke, R. D. et Buriel, R. (2006). « Socialization in the family: Ethnic and ecological perspectives », dans *Handbook of Child Psychology* (p. 429-504), sous la direction de W. Damon et R. M. Lerner, Hoboken (NJ), John Wiley & Sons.

Les amis

Chapitre 3



Comportements positifs des camarades

Comportements à risque des camarades

Facilité de parler avec les amis

Soutien des amis

Communication en ligne avec les amis

Tendances associées aux amis proches

Conclusions

Amis

Les relations avec les amis exercent une grande influence sur les jeunes d'âge scolaire et contribuent à leur développement psychologique, social et émotionnel (Bukowski, Burmester et Underwood, 2011). Les amitiés deviennent particulièrement importantes à l'adolescence, au moment où les jeunes cherchent à acquérir une plus grande autonomie par rapport à leurs parents et à développer des liens plus étroits avec leurs pairs (Steinberg et Morris, 2001). Ces amitiés désignent autant les amitiés avec des camarades de même sexe que celles avec des camarades de sexe opposé (Lam, McHale et Crouter, 2014). Durant l'adolescence, les relations avec les camarades prennent une place de plus en plus importante, et les amis deviennent des sources essentielles de camaraderie, de validation et de soutien mutuel (Juvonen, Espinoza et Knifsend, 2012).

Dans le présent chapitre, nous examinons les liens d'amitié que les élèves entretiennent avec leurs camarades. L'évaluation de ces relations se fait en demandant aux élèves dans quelle mesure ils se sentent soutenus par leurs amis et s'il leur est facile de communiquer avec leurs amis et de leur parler de ce qui les préoccupe. Nous explorons également les comportements sociaux positifs et les comportements à risque de leurs camarades.



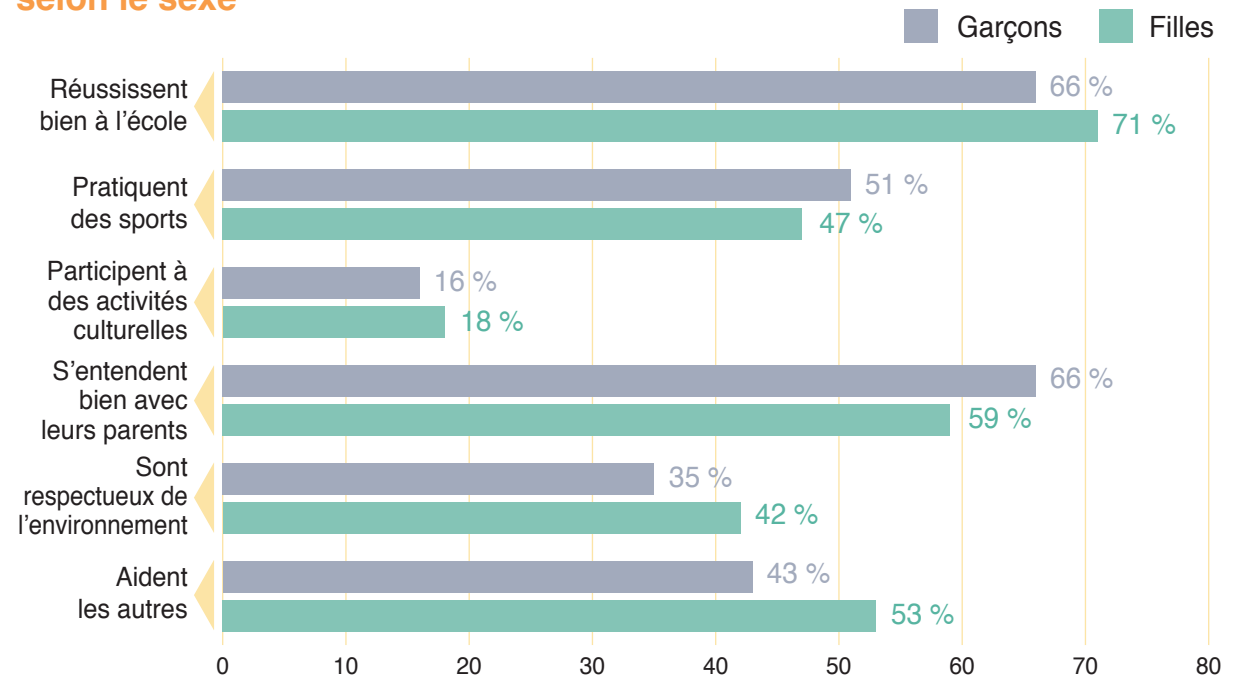
La majorité des élèves déclarent que la plupart de leurs amis réussissent bien à l'école et s'entendent bien avec leurs parents

La majorité des élèves de 9^e et de 10^e année déclarent avoir des amis qui réussissent bien à l'école, les filles étant plus nombreuses que les garçons à faire cette affirmation (71 % contre 66 %).

En 9^e et en 10^e année, 43 % des garçons et 53 % des filles indiquent que leurs amis viennent en aide aux autres.

Seize pour cent (16 %) des garçons et 18 % des filles affirment avoir des amis qui participent à des activités culturelles.

Pourcentage d'élèves de 9^e et de 10^e année qui disent que la plupart de leurs amis adoptent des comportements positifs, selon le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Une minorité d'élèves de 9^e et de 10^e année déclarent que la plupart de leurs amis ont des comportements à risque



Les garçons comme les filles étaient d'accord pour dire qu'ils adopteraient probablement des comportements à risque si leurs amis les adoptaient.

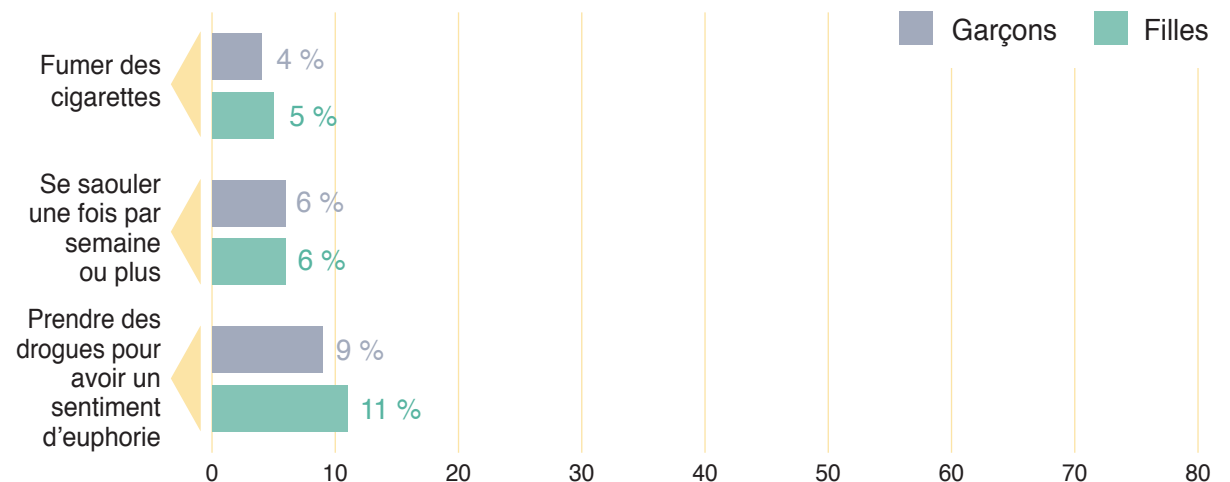
[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

En 9^e et en 10^e année, 4 % des garçons et 5 % des filles déclarent que la plupart de leurs amis fument.

Six pour cent (6 %) des élèves déclarent que la plupart de leurs amis se saoulent au moins une fois par semaine.

Les élèves de 9^e et de 10^e année sont plus enclins à dire que la plupart de leurs amis prennent des drogues pour avoir un sentiment d'euphorie (11 % des filles; 9 % des garçons) qu'à dire que leurs amis fument des cigarettes (4 %).

Pourcentage d'élèves de 9^e et de 10^e année qui déclarent que la plupart de leurs amis adoptent des comportements à risque, selon le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

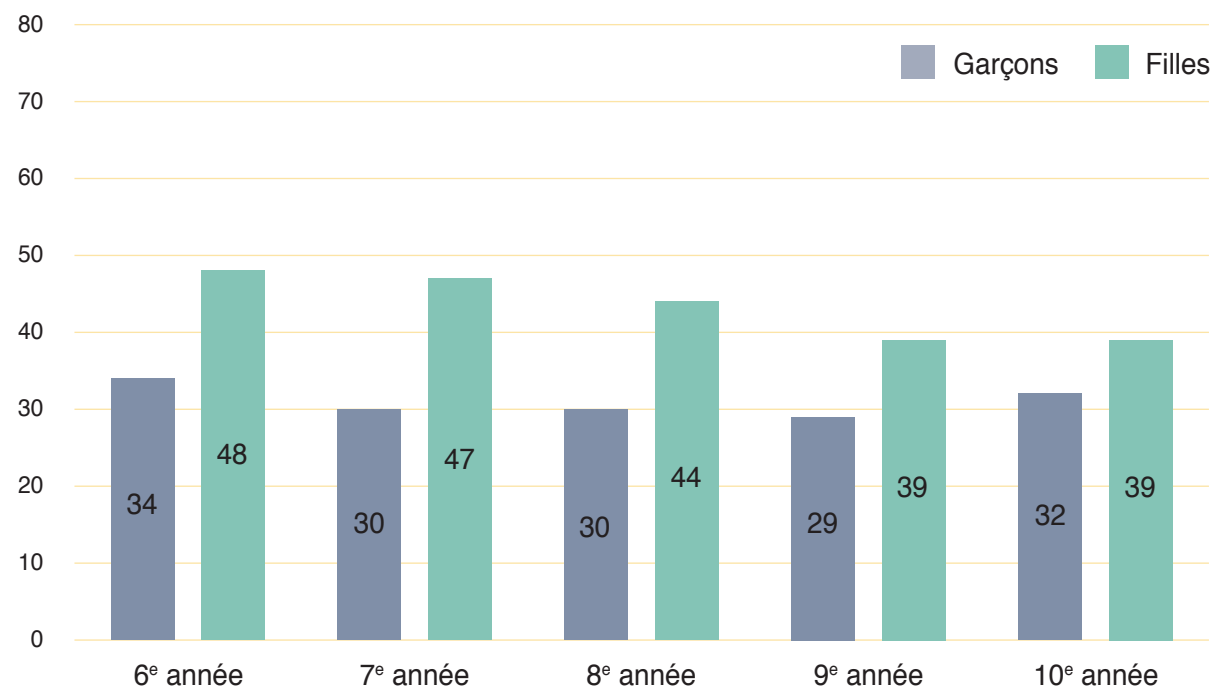
Les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer bénéficier d'un soutien élevé de la part de leurs amis



En 8^e année, 44 % des filles contre 30 % des garçons déclarent bénéficier d'un soutien élevé de la part de leurs amis.

Plus les filles avancent en âge, moins elles ont tendance à affirmer bénéficier d'un soutien élevé de la part de leurs amis, ce qui se traduit par un pourcentage de 48 % en 6^e année et un pourcentage de 39 % en 10^e année.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir un soutien élevé de leurs amis, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves ont tendance à communiquer en ligne avec leurs amis

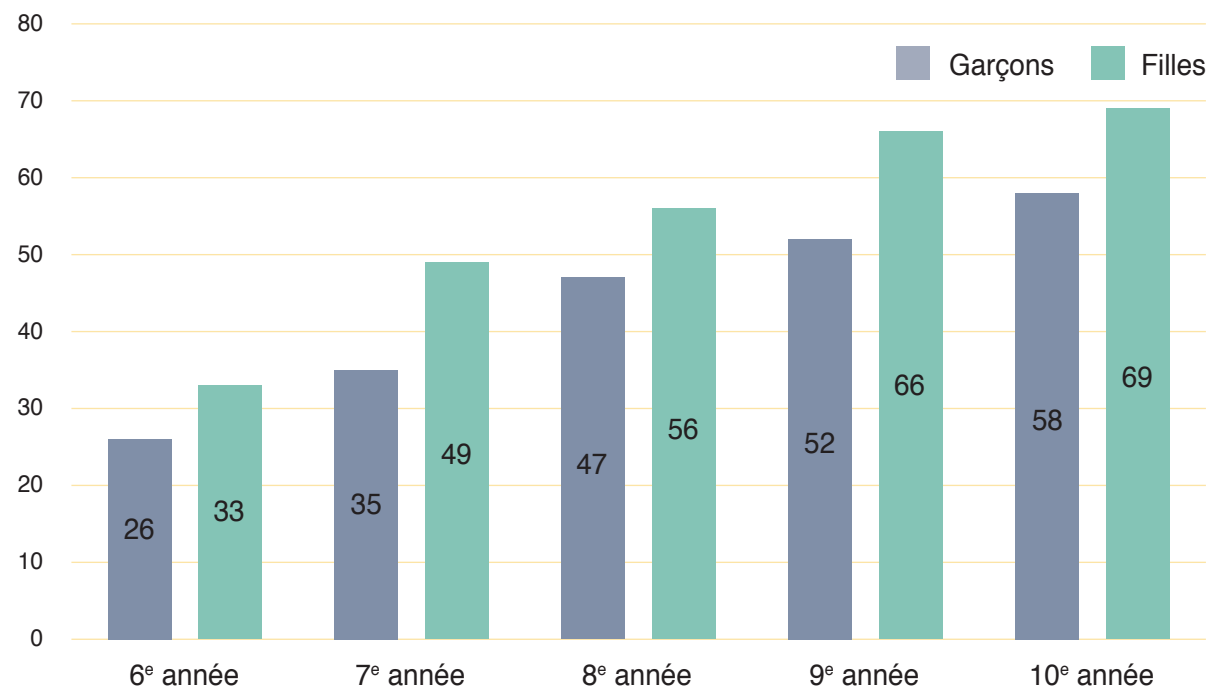
Les filles sont plus nombreuses que les garçons à communiquer en ligne de manière fréquente avec leurs amis proches.

En 10^e année, 69 % des filles contre 58 % des garçons indiquent avoir des communications en ligne plusieurs fois par jour avec leurs amis proches.

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves sont nombreux à communiquer en ligne avec leurs amis proches.

Du côté des garçons, en 6^e année, ils sont 26 % à déclarer communiquer en ligne plusieurs fois par jour, contre 58 % en 10^e année.

Pourcentage d'élèves qui déclarent communiquer en ligne avec leurs amis proches au moins plusieurs fois par jour, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Dans l'enquête, le terme « communication en ligne » désignait le fait d'« envoyer et recevoir des messages textes, des émoticônes, des photos, vidéos ou messages audio par messagerie instantanée, par les sites de réseaux sociaux ou par courriel (sur un ordinateur, un ordinateur portable, une tablette ou un téléphone intelligent) ».

Par rapport à 1994, en 2018, on observe une baisse du nombre de filles de 8^e et de 10^e année qui déclarent avoir une amie à qui parler

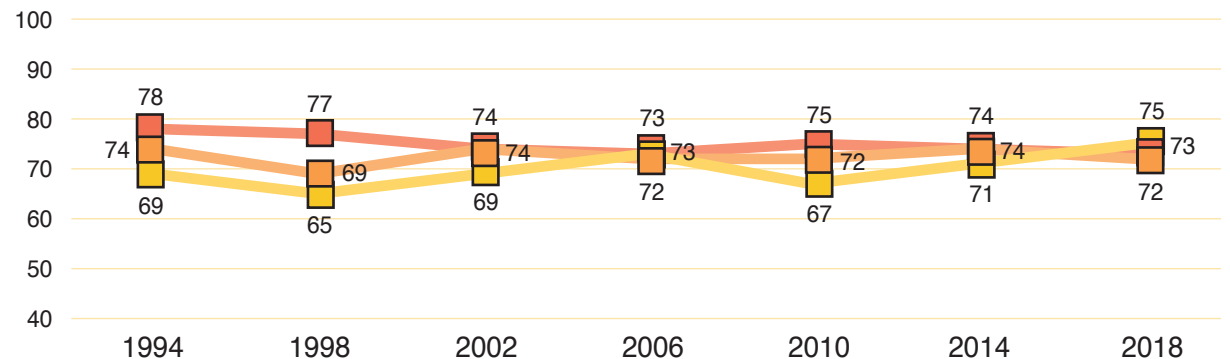


Au fil du temps, les filles de 8^e et de 10^e année sont moins nombreuses à déclarer avoir une amie à qui parler des choses qui les préoccupent, tandis que chez les garçons, la tendance associée aux amis de même sexe est relativement stable.

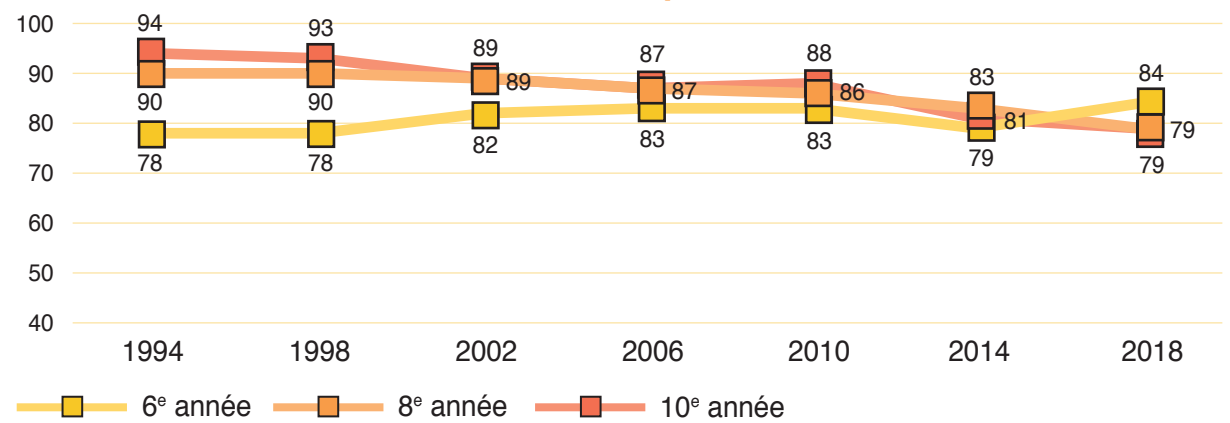
Par exemple, en 1994, 90 % des filles de 8^e année déclaraient avoir une amie à qui parler, contre 79 % en 2018.

En 1994, 94 % des filles de 10^e année affirmaient avoir une amie à qui parler, contre 79 % en 2018.

Pourcentage de garçons qui indiquent qu'il leur est facile de parler à des amis de même sexe à propos des choses qui les tracassent vraiment, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Pourcentage de filles qui indiquent qu'il leur est facile de parler à des amis de même sexe à propos des choses qui les tracassent vraiment, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

La majorité des jeunes déclarent avoir des amis qui adoptent des comportements positifs. Ces amitiés peuvent avoir l'avantage de renforcer les comportements adaptatifs (Bukowski et coll., 2011).

2

Une minorité d'élèves déclarent avoir des amis qui ont des comportements à risque – bien que 11 % des filles de 9^e et de 10^e année indiquent avoir des amis qui prennent de la drogue. Le fait d'avoir des amis proches qui adoptent des comportements à risque peut augmenter la probabilité que le jeune adopte également ce comportement (Lam et coll., 2014).

3

Les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer bénéficier d'un soutien élevé de la part de leurs amis. Depuis 1994, on observe une baisse du nombre de filles qui déclarent avoir une amie à qui elles peuvent parler de ce qui les préoccupe. Le soutien social est un facteur de protection pour la santé mentale (Reinke et coll., 2011).

4

Une majorité d'élèves ont des communications en ligne quotidiennes, et cette tendance est d'autant plus fréquente chez les filles. La communication entre amis permet de développer l'intimité, de se confier sur ses problèmes interpersonnels et de se soutenir mutuellement (Bukowski et coll., 2011).

5

Des relations saines avec les camarades peuvent aider à prévenir les conséquences négatives et à promouvoir un développement sain (Craig et Pepler, 2014).

Bibliographie

Bukowski, W. M., Buhrmester, D. et Underwood, M. K. (2011). « Peer Relations as a Developmental Context », dans *Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence* (p. 153-179), sous la direction de M. K. Underwood et L. H. Rosen.

Craig, W. et Pepler, D. (2014). *Trends in Healthy Development and Healthy Relationships*, Agence de la santé publique du Canada.

Juvonen, J., Espinoza, G. et Knifsend, C. (2012). « The role of peer relationships in student academic and extracurricular engagement », dans *Handbook of research on student engagement* (p. 387-401), sous la direction de S. Christenson, A. Reschly et C. Wylie, New York (NY), Springer.

Lam, C. B., McHale, S. M. et Crouter, A. C. (2014). « Time with peers from middle childhood to late adolescence: Developmental course and adjustment correlates », *Child Development*, vol. 85, p. 1677-1693. doi:10.1111/cdev.12235

Reinke, W., Stormont, M., Herman, K., Puri, R. et Goel, N. (2011). « Supporting children's mental health in schools: Teacher perceptions of needs, roles, and barriers », *School Psychology Quarterly*, vol. 26, p. 433-449.

Steinberg, L. et Morris, A. S. (2001). « Adolescent Development », *Annual Review of Psychology*, vol. 52, p. 83-110. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.83

L'école

Chapitre 4



Pression scolaire

Bienveillance des enseignants

Gentillesse des camarades de classe

Climat scolaire

Conclusions

Écoles



En plus d'éduquer les élèves, les écoles exercent également une influence sur leur santé et leur bien-être sur les plans social et affectif (Anderman, 2002; Kidger et coll., 2012; McLaughlin, 2008). Les élèves qui ont une expérience positive de l'école risquent moins d'avoir des problèmes de santé mentale et d'adopter des comportements à risque que ceux qui en ont une expérience négative (McLaughlin, 2008). D'autre part, les élèves qui connaissent un climat scolaire négatif font état d'une moindre confiance en soi et d'une moindre estime de soi (King et coll., 2002).

Dans le présent chapitre, nous examinons comment les élèves vivent la pression scolaire. En outre, nous explorons les relations des élèves avec les enseignants et les camarades de classe.

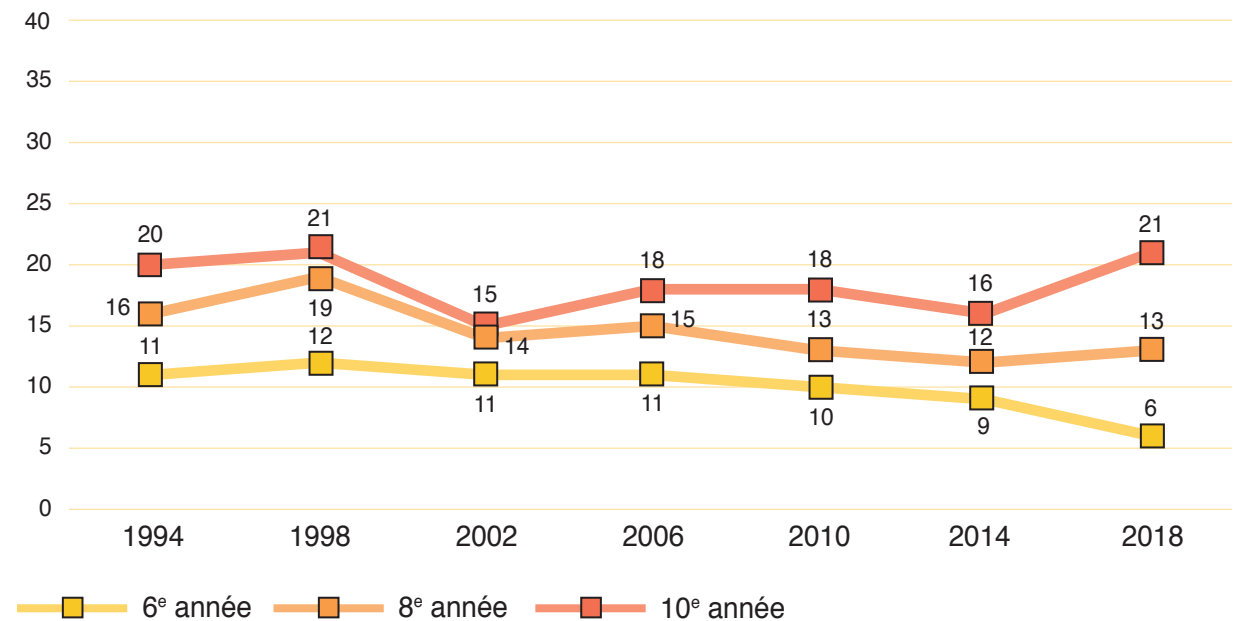
En 2018, un garçon de 10^e année sur cinq affirme sentir beaucoup de pression scolaire

Par rapport aux garçons plus jeunes, les garçons de 10^e année sont plus susceptibles de sentir beaucoup de pression scolaire. Cette tendance s'observe systématiquement de 1994 à 2018.

Par exemple, en 2018, 21 % des garçons de 10^e année contre 6 % des garçons de 6^e année affirment sentir beaucoup de pression scolaire.

Entre 2014 et 2018, le pourcentage de garçons de 10^e année qui déclarent sentir beaucoup de pression scolaire est passé de 16 à 21 %.

Pourcentage de garçons qui déclarent sentir beaucoup de pression en raison des travaux scolaires, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

En 2018, deux filles de 10^e année sur cinq affirment sentir beaucoup de pression scolaire

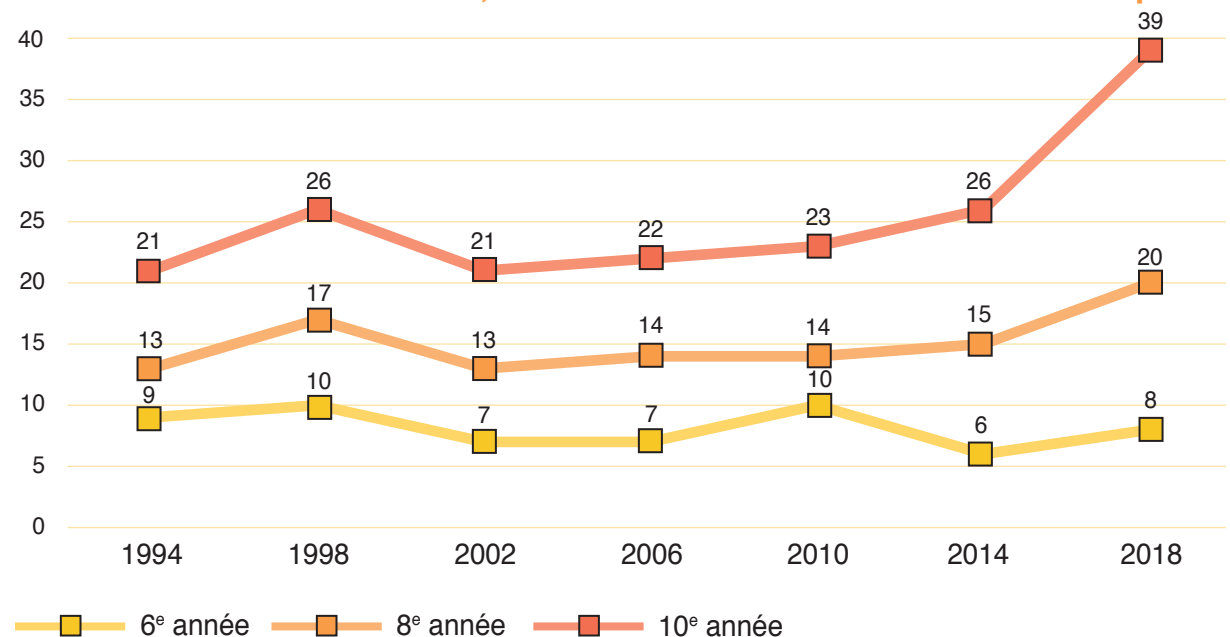
Par rapport aux filles plus jeunes, les filles de 10^e année sont plus susceptibles de sentir beaucoup de pression scolaire et cette tendance s'observe systématiquement de 1994 à 2018.



Par exemple, en 2018, 39 % des filles de 10^e année disent sentir beaucoup de pression scolaire, contre 8 % des filles de 6^e année.

En ce qui concerne les filles de 8^e année, mais en particulier les filles de 10^e année, la proportion de celles qui indiquent sentir beaucoup de pression en raison des travaux scolaires augmente de façon spectaculaire entre 2014 et 2018.

Pourcentage de filles qui déclarent sentir beaucoup de pression en raison des travaux scolaires, selon l'année d'études et l'année d'enquête

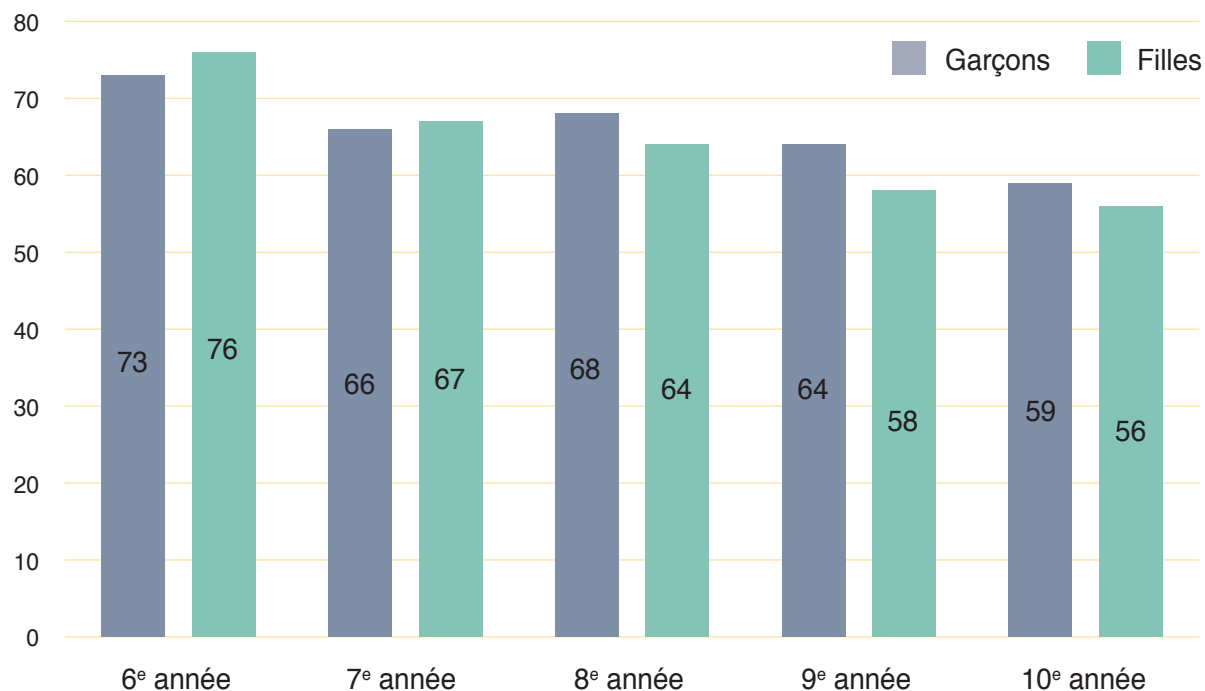


Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



Les élèves des niveaux scolaires plus élevés sont moins enclins à dire que leurs enseignants se soucient d'eux

Pourcentage d'élèves qui déclarent que leurs enseignants se soucient d'eux en tant que personnes, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Chez les filles, en 6^e année, 76 % d'entre elles déclarent que leurs enseignants se soucient d'elles, contre 56 % des filles de 10^e année.

La même tendance se remarque chez les garçons, 73 % des garçons de 6^e année affirmant que leurs enseignants se soucient d'eux, contre 59 % des garçons de 10^e année.

En 8^e, 9^e et 10^e année, les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer que leurs enseignants se soucient d'eux.

Les jeunes ont parlé du besoin de se sentir respectés par les enseignants pour se sentir soutenus. Lorsqu'on a demandé aux élèves ce qui faisait qu'ils se sentaient soutenus à l'école, ils ont répondu : « Quand les enseignants croient en toi et qu'ils connaissent tes forces et tes faiblesses » ; « Les enseignants qui nous accueillent et nous disent bonjour » ; « Les enseignants qui nous accompagnent, nous respectent et nous parlent ».

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

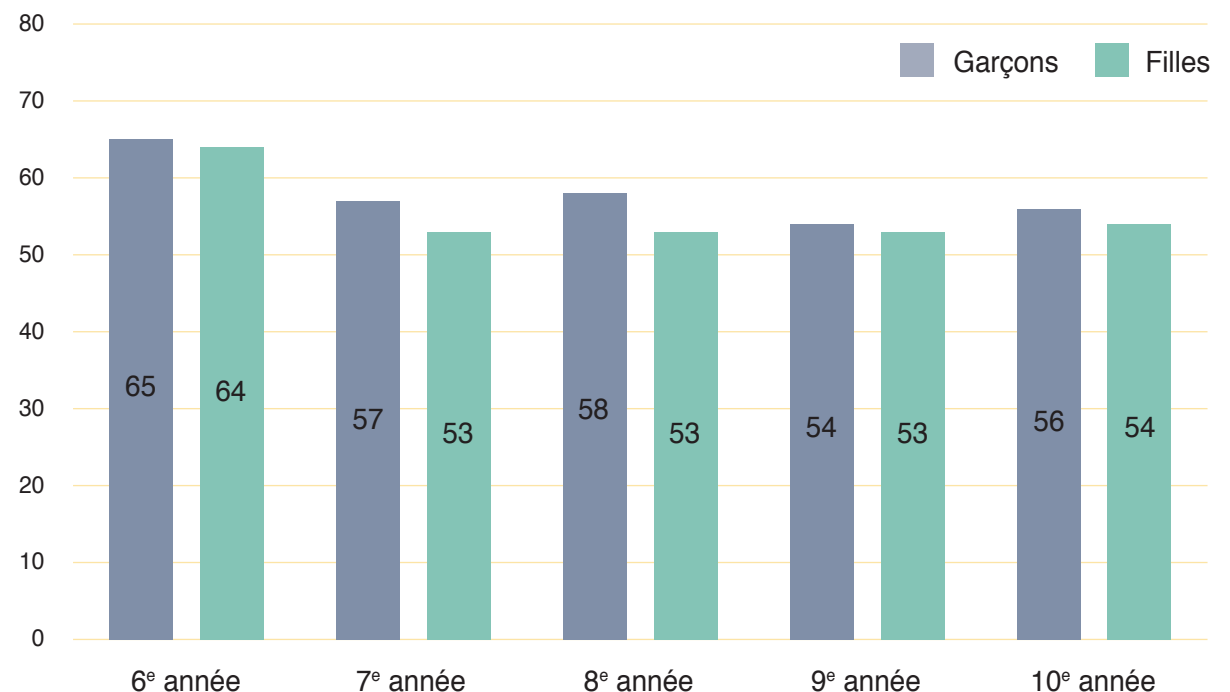
Plus le niveau d'études augmente, moins les élèves ont tendance à dire que les autres élèves sont gentils et serviables



Soixante-cinq pour cent (65 %) des garçons de 6^e année affirment que les autres élèves sont gentils et serviables, contre 56 % des garçons de 10^e année.

Chez les filles, en 6^e année, 64 % affirment que les autres élèves sont gentils et serviables, contre 54 % des filles de 10^e année.

Pourcentage d'élèves qui déclarent que les autres élèves sont gentils et serviables, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les élèves des niveaux scolaires plus élevés ont moins tendance à faire état d'un climat scolaire positif

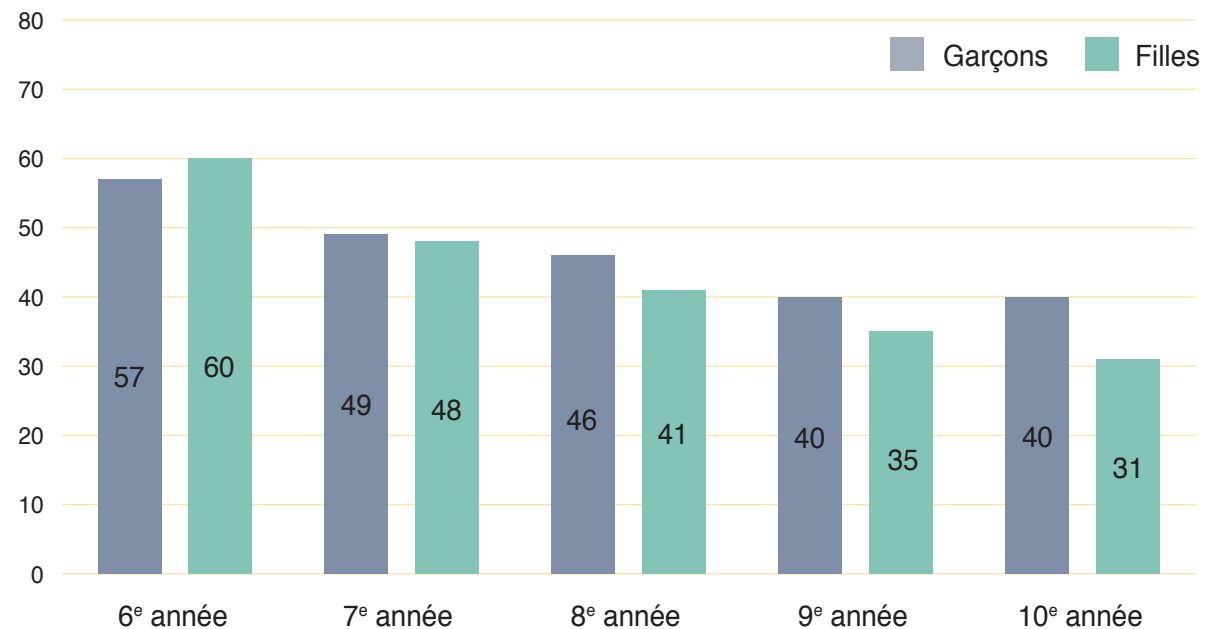
Le climat scolaire découle de l'évaluation de l'opinion que les élèves se font de l'école (appréciation de l'école, sentiment d'appartenance, sentiment que leur école est un bon endroit où étudier et que les règles y sont justes).

Chez les garçons, on observe une baisse de la proportion de ceux qui indiquent un climat scolaire positif, celle-ci passant de 57 % en 6^e année à 40 % en 9^e année.

Du côté des filles, la baisse est encore plus prononcée, la proportion de celles qui font état d'un climat scolaire positif passant de 60 % en 6^e année à 31 % en 10^e année.

En 6^e et en 7^e année, les pourcentages de filles et de garçons qui font état d'un climat scolaire positif se ressemblent, mais en 10^e année, les filles sont beaucoup moins enclines que les garçons à indiquer un climat scolaire positif.

Pourcentage d'élèves qui font état d'un climat scolaire positif, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

« Les professeurs pensent que [les élèves plus vieux] sont plus matures et qu'ils ont moins besoin d'aide; ils essaient de [nous] préparer à "la vraie vie" ».
[participant à un atelier pour les jeunes]

Conclusions

1

Il est préoccupant de constater que le pourcentage d'élèves de 10^e année qui affirment sentir beaucoup de pression scolaire a augmenté au cours des quatre dernières années, en particulier chez les filles.

2

Les filles de 10^e année sont plus susceptibles que les garçons de sentir beaucoup de pression scolaire et cette tendance se maintient au fil du temps.

3

On peut s'inquiéter de voir que plus le niveau d'études augmente, moins les élèves ont tendance à déclarer que leurs enseignants se soucient d'eux. Si une majorité d'élèves déclarent tout de même que les enseignants se soucient d'eux, une diminution du soutien social de la part des enseignants peut avoir un impact négatif sur la santé mentale et le bien-être des élèves (Kidger et coll., 2012).

4

Plus le niveau d'études augmente, moins les élèves sont enclins à dire que leurs camarades sont gentils et serviables. Ce manque de soutien de la part des camarades peut également avoir un impact négatif sur le bien-être des élèves (Craig et Pepler, 2014).

5

Le soutien offert par les écoles et les familles peut aider les élèves à mieux gérer la pression scolaire (Craig et Pepler, 2014).

6

Plus le niveau d'études augmente, moins les élèves sont nombreux à dire qu'ils trouvent que le climat à leur école est positif. Un climat scolaire positif est lié à de meilleurs résultats scolaires et à des relations sociales plus positives (McLaughlin, 2008).

Bibliographie

Anderman, E. M. (2002). « School effects on psychological outcomes during adolescence », *Journal of Educational Psychology*, vol. 94, p. 795-809.

Craig, W. et Pepler, D. (2014). *Trends in Healthy Development and Healthy Relationships*, Agence de la santé publique du Canada.

Kidger, J., Araya, R., Donovan, J. et Gunnell, D. (2012). « The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: A systematic review », *Pediatrics*, vol. 129, p. 1-25.

King, K. A., Vidourek, R. A., Davis, B. et McClellan, W. (2002). « Increasing self-esteem and school connectedness through a multidimensional mentoring program », *Journal of School Health*, vol. 72, p. 294-299.

McLaughlin, C. (2008). « Emotional well-being and its relationship to schools and classrooms: A critical reflection », *British Journal of Guidance and Counselling*, vol. 36, p. 353-366.

La collectivité

Chapitre 5



Soutien de la collectivité

Confiance dans les quartiers

Bénévolat

Conclusions

La collectivité



Les collectivités font référence aux quartiers où les jeunes vivent, jouent et grandissent. Les activités auxquelles les jeunes participent et les groupes dont ils font partie représentent des éléments importants de ces collectivités. Ensemble, ces quartiers et ces groupes offrent des bénéfices importants pour la santé. Une collectivité saine aidera les jeunes à faire de bons choix de comportements et les guidera quant aux décisions à prendre pour leur santé et leur bien-être (Ellen, Mijanovich et Dillman, 2001).

Dans le présent chapitre, nous examinons les perceptions des jeunes relativement au soutien que leur offre leur collectivité, ainsi que la mesure dans laquelle ils font confiance aux gens de leur quartier. Nous examinons également les proportions de jeunes qui font régulièrement du bénévolat.

Les niveaux perçus de soutien de la collectivité diminuent avec les années d'études

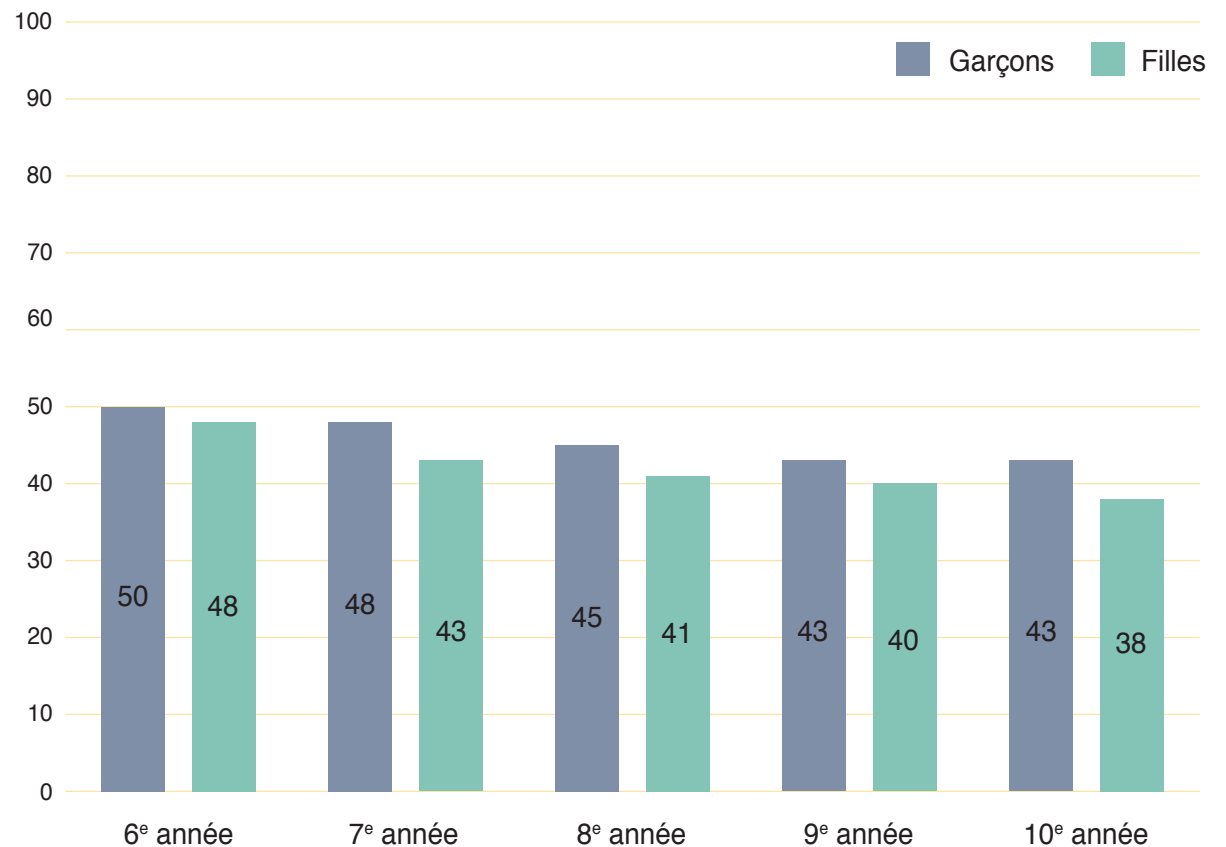
Nous présentons les résultats sous la forme d'une échelle qui mesure le soutien de la collectivité à l'aide de cinq éléments portant sur la qualité des relations sociales, la sécurité, la confiance et les espaces de loisirs communautaires.

La moitié ou moins de la moitié des élèves, peu importe l'année d'études ou le sexe, déclarent un niveau élevé de soutien de la collectivité.

Tant chez les garçons que chez les filles, les niveaux perçus de soutien de la collectivité diminuent avec les années d'études. Par exemple, 48 % des filles de 6^e année indiquent un niveau élevé de soutien de la collectivité contre 38 % des filles de 10^e année, ce qui correspond à une baisse de 10 points de pourcentage.

Dans l'ensemble, les garçons ont une perception plus positive que les filles du soutien de la collectivité. Par exemple, en 10^e année, 43 % des garçons indiquent recevoir un niveau de soutien élevé de la part de la collectivité, comparativement à 38 % des filles.

Pourcentage d'élèves qui indiquent avoir un soutien élevé de la collectivité, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Le niveau de méfiance des jeunes à l'égard de leur quartier est en hausse

Chez les filles comme chez les garçons, le niveau de méfiance à l'égard des personnes de leur quartier est faible.

Par exemple, en 10^e année, un garçon sur cinq ou moins exprime une méfiance à l'égard des personnes de son quartier, une proportion qui se maintient au fil des ans.

Toutefois, dans l'ensemble, tant chez les filles que chez les garçons, les niveaux de méfiance à l'égard du quartier ont augmenté entre 2002 et 2018.

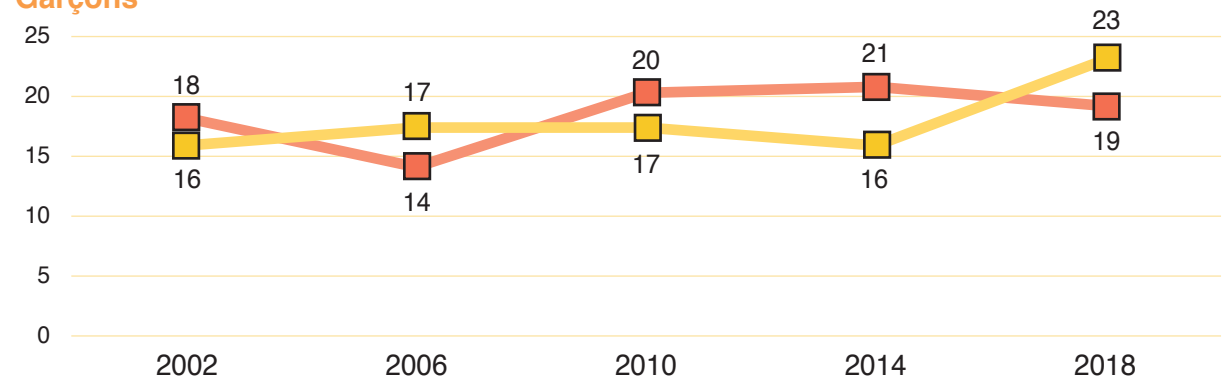
Par exemple, chez les filles de 10^e année, la proportion de celles qui font preuve de méfiance à l'égard des gens du quartier est passée de 9 % en 2002 à 18 % en 2018.

« Si quelque chose ne va pas dans ton quartier, tu n'as pas l'impression d'y être à ta place. Parce que je n'y connaissais pas beaucoup de gens, ce n'était vraiment pas ma place. »

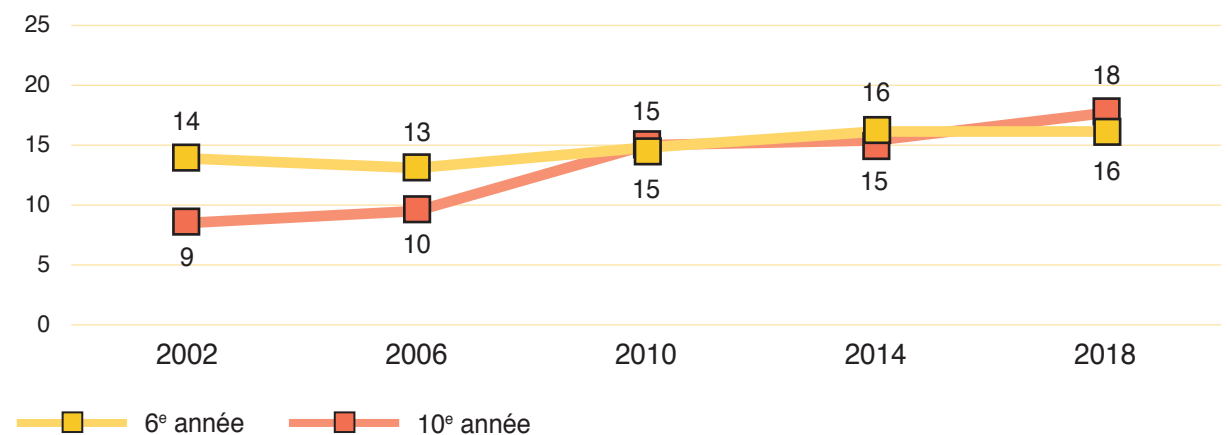
[participant à un atelier pour les jeunes]

Pourcentage d'élèves qui sont d'accord ou tout à fait d'accord pour dire que les gens de leur quartier essaieraient de profiter d'eux s'ils en avaient l'occasion, selon l'année d'études, le sexe et l'année d'enquête

Garçons



Filles



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les filles sont plus nombreuses que les garçons à faire du bénévolat

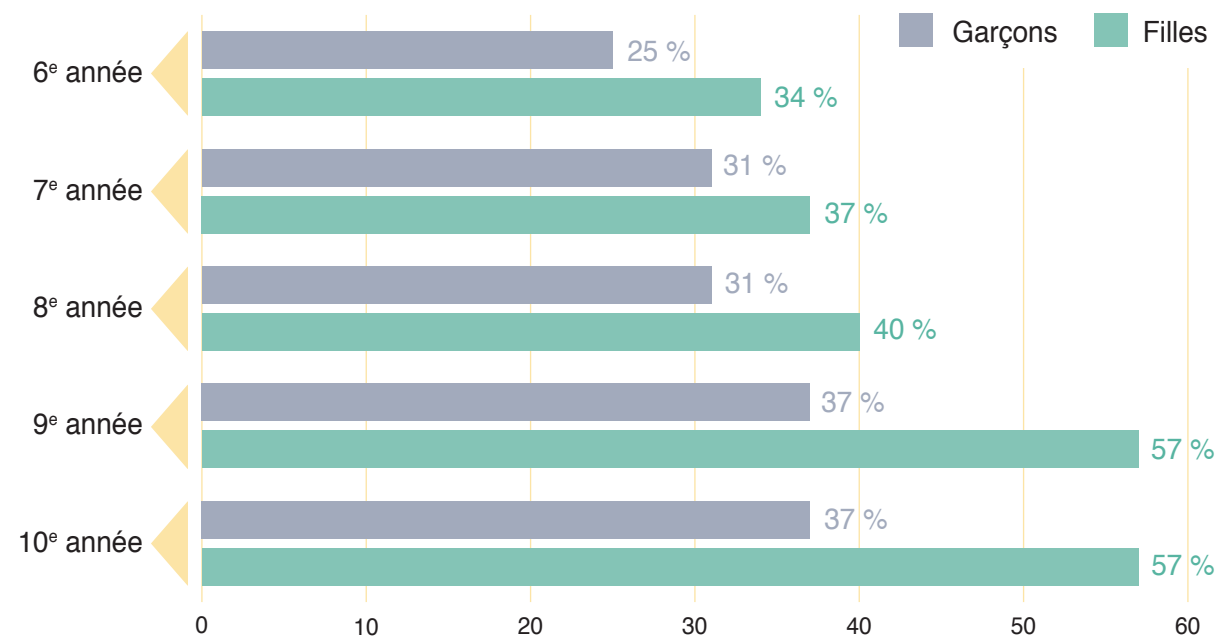


Pour chaque année d'études, soit de la 6^e à la 10^e année, les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer faire du bénévolat.

Par exemple, en 9^e et en 10^e année, le pourcentage de filles qui font du bénévolat s'élève à 57 % par rapport à 37 % des garçons.

Chez les garçons, les proportions de ceux qui déclarent faire du bénévolat vont de 25 % en 6^e année à 37 % en 9^e et en 10^e année.

Pourcentage d'élèves qui déclarent faire du bénévolat, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

Il est inquiétant de voir que moins de la moitié des jeunes ressentent un niveau élevé de soutien des collectivités où ils vivent.

2

L'augmentation du niveau de méfiance à l'égard des quartiers est digne de mention et devrait faire l'objet d'un suivi.

3

Au Canada, les filles semblent plus enclines à faire du bénévolat, un comportement prosocial.

Bibliographie

Ellen, I. G., Mijanovich, T. et Dillman, K. N. (2001). « Neighborhood effects on health: Exploring the links and assessing the evidence », *Journal of Urban Affairs*, vol. 23, p. 391-408.

L'activité physique, le temps d'écran et le sommeil

Chapitre 6



Activité physique

Temps d'écran

Sommeil

Conclusions

Comportements associés au mouvement



Les mouvements varient en intensité. À un extrême se trouve l'exercice physique intense et à l'autre, le sommeil. Les comportements associés au mouvement comprennent l'activité physique (p. ex. les sports, les jeux en plein air), les comportements sédentaires (p. ex. le temps d'écran) et le sommeil. Pour une santé optimale, selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (Tremblay et coll., 2016), les jeunes devraient adopter un niveau élevé d'activité physique, un faible niveau de comportements sédentaires et de temps d'écran à des fins récréatives, et dormir suffisamment chaque jour.

Dans le présent chapitre, nous décrivons le temps que les jeunes déclarent consacrer à l'activité physique, le temps qu'ils passent devant un écran à des fins récréatives, ainsi que leurs heures de sommeil. Collectivement, nous appelons ces comportements les « comportements associés au mouvement ».

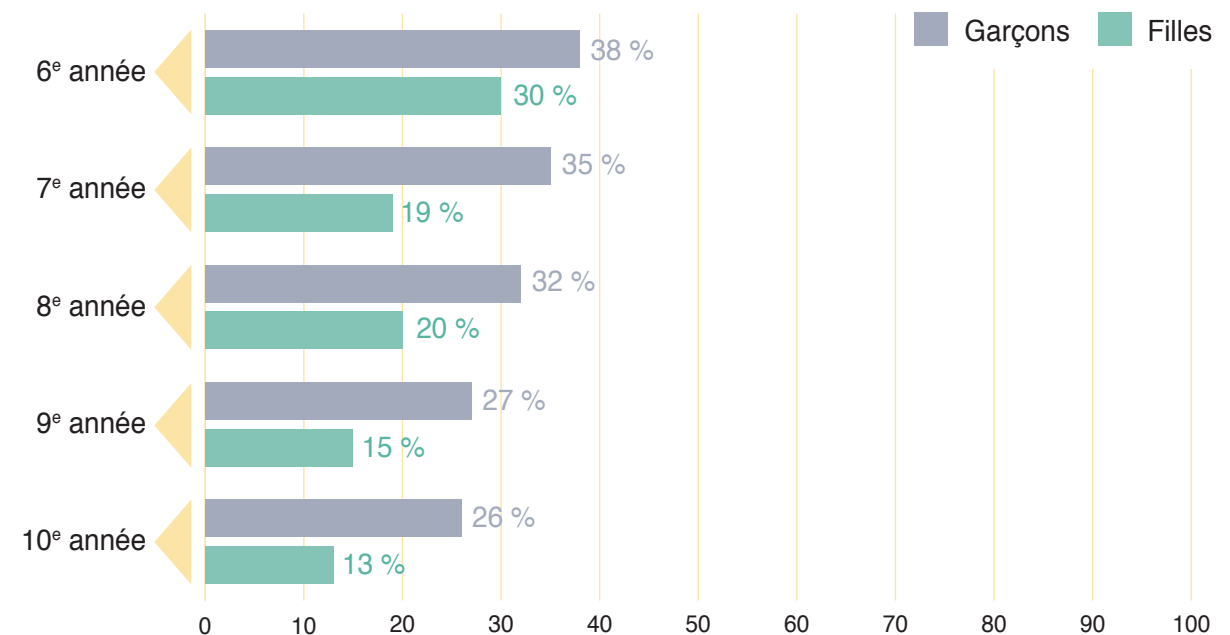
La plupart des jeunes ne font pas de l'activité physique de façon régulière, une tendance encore plus marquée chez les filles que chez les garçons

Chez les garçons, la proportion de ceux qui déclarent avoir été actifs pendant au moins 60 minutes par jour au cours des sept derniers jours passe de 38 % en 6^e année à 26 % en 10^e année.

Chez les filles, la proportion de celles qui déclarent avoir été actives pendant au moins 60 minutes par jour au cours des sept derniers jours passe de 30 % en 6^e année à 13 % en 10^e année.

Les garçons sont plus nombreux que les filles à pratiquer régulièrement une activité physique, toutes années d'études confondues.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir été actifs physiquement au moins 60 minutes par jour au cours des sept derniers jours, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les jeunes attribuent le faible niveau de participation des filles à l'activité physique à certains facteurs, notamment : (1) les filles sont souvent moins à l'aise de pratiquer une activité physique devant les autres; (2) souvent, les filles ont moins d'occasions que les garçons de pratiquer une activité physique (p. ex. les sports de contact comme le football, le rugby ou le hockey), et (3) les garçons ont plus d'amis qui font de l'activité physique que les filles, et ils ont également plus de modèles dans le domaine du sport qui les inspirent.

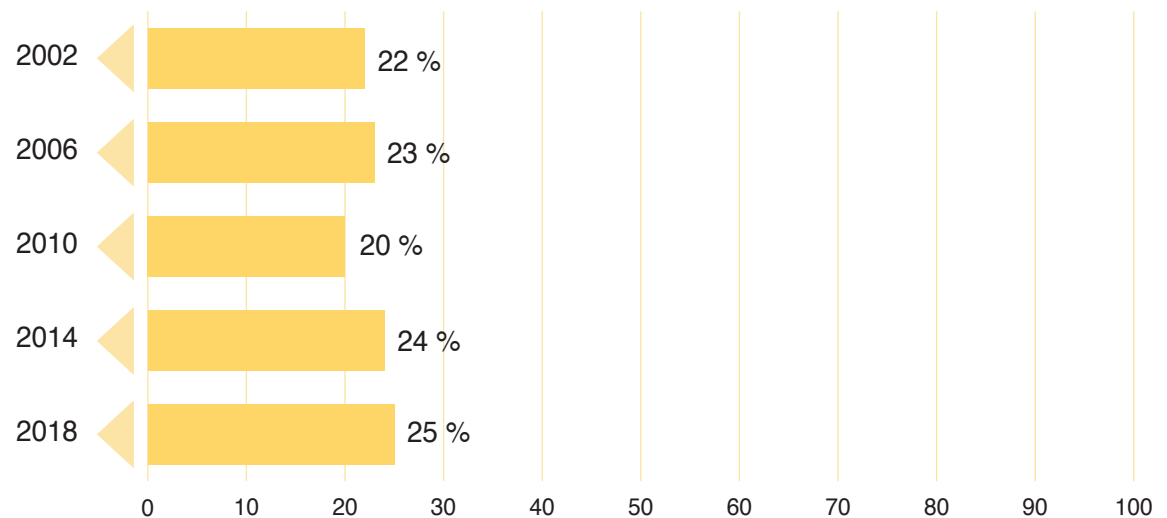
[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Vingt-cinq pour cent (25 %) des jeunes indiquent pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant au moins 60 minutes par jour



Parmi les élèves de la 6^e à la 10^e année, le pourcentage de ceux qui déclarent au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée varie de 20 à 25 % au cours de la période de 2002 à 2018.

Pourcentage d'élèves de la 6^e à la 10^e année qui déclarent avoir fait au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour au cours des sept derniers jours, selon l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

La participation à des sports organisés est plus courante chez les garçons, et elle diminue avec les années d'études

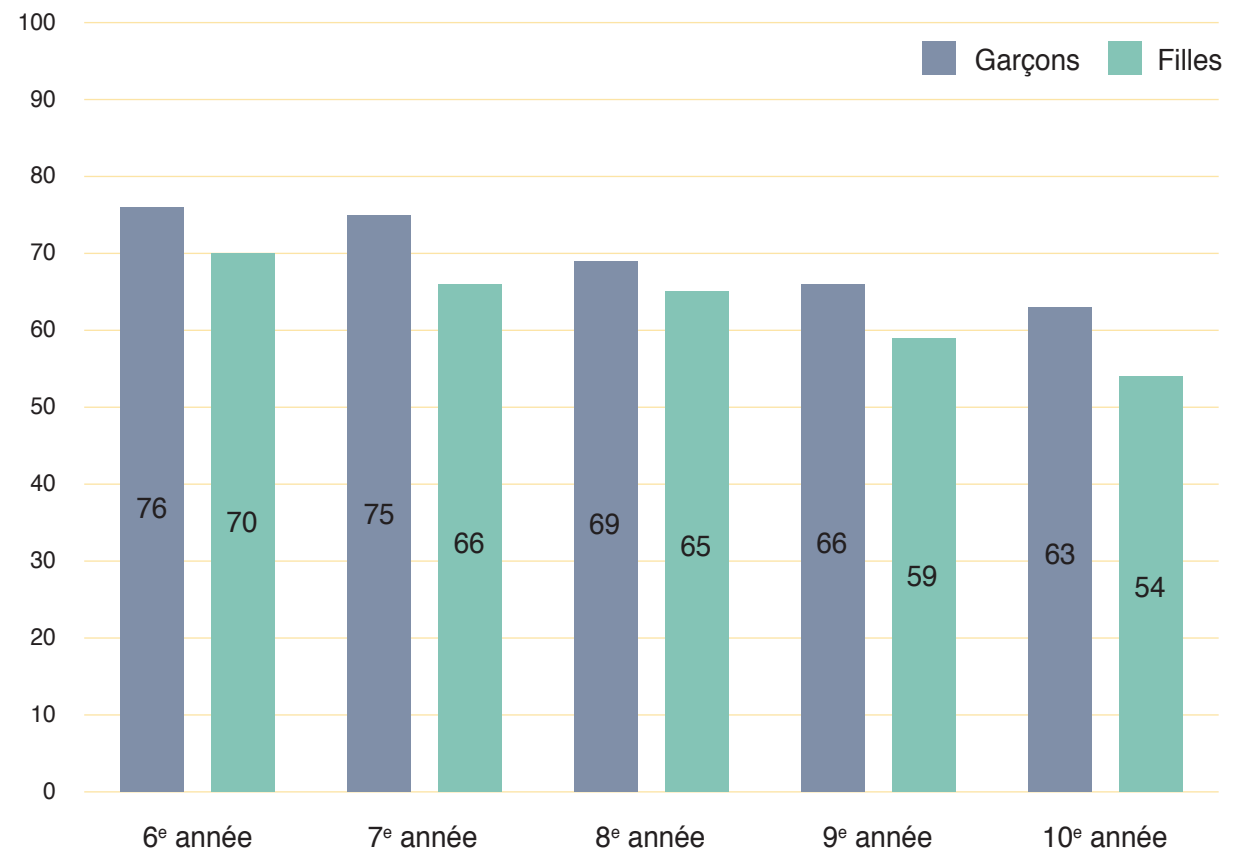
Chez les garçons, le pourcentage de participation à des sports organisés diminue avec les années d'études, passant de 76 % en 6^e année à 63 % en 10^e année.

Chez les filles, il y a baisse également, soit 70 % en 6^e année contre 54 % en 10^e année.

Des pourcentages plus élevés de garçons que de filles déclarent participer à un sport organisé en équipe.

Des pourcentages plus élevés de filles que de garçons déclarent participer à un sport individuel organisé.

Pourcentage d'élèves qui déclarent participer à des sports organisés, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



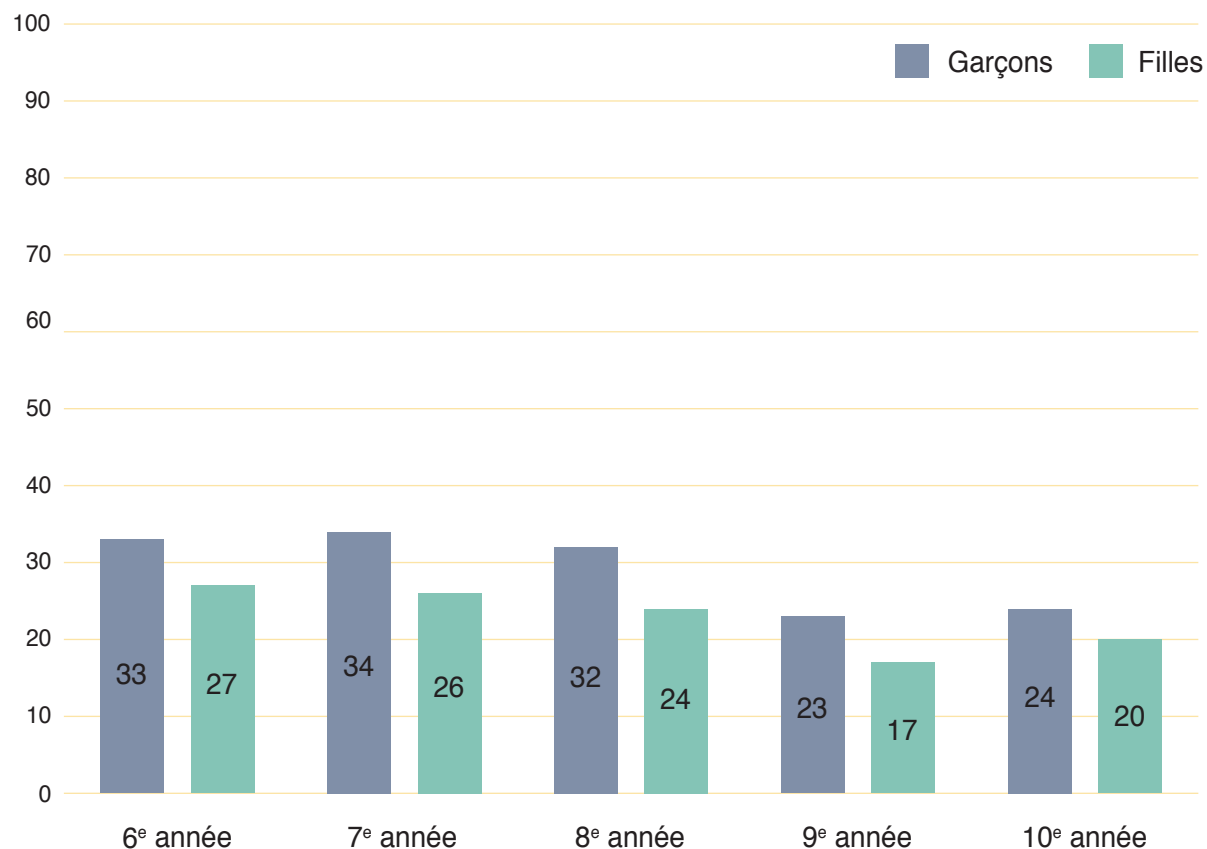
Transport actif pour se rendre à l'école

Le tiers ou un peu moins du tiers des élèves, peu importe l'année d'études, utilisent le transport actif pour se rendre à l'école le matin et on constate une baisse générale avec les années d'études.

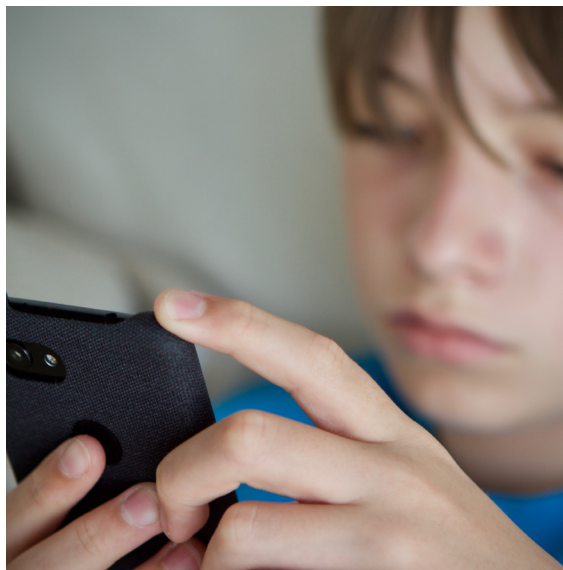
Les garçons sont plus nombreux que les filles à indiquer se rendre à l'école régulièrement à pied ou à vélo.

Une proportion supérieure d'élèves qui déclarent prendre 15 minutes ou moins pour se rendre à l'école indiquent qu'ils utilisent des transports actifs (36 %) par rapport à ceux qui prennent plus de 15 minutes pour se rendre à l'école (12 %).

Pourcentage d'élèves qui déclarent se rendre à l'école à pied ou à vélo le matin, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



Le temps passé devant l'écran varie selon l'année d'études et le sexe

Les garçons déclarent systématiquement passer plus de temps devant l'écran que les filles.

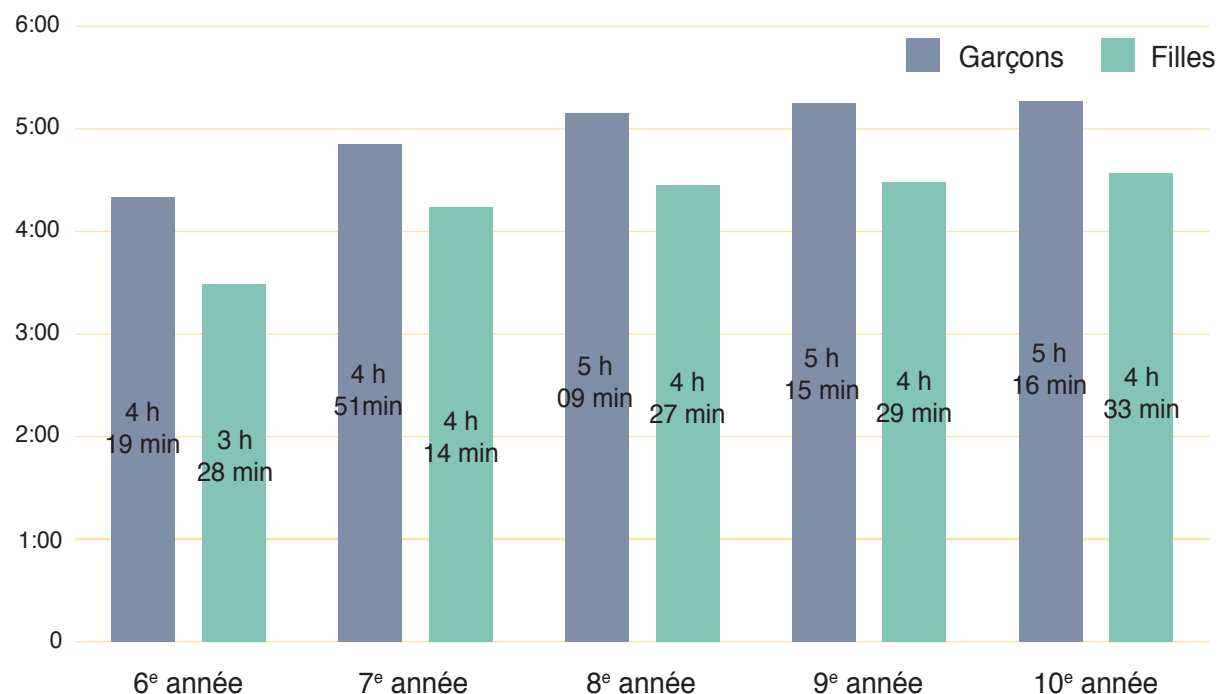
Le temps passé devant l'écran augmente de la 6^e à la 10^e année, tant chez les garçons que chez les filles.

En 2019, la Société canadienne de pédiatrie a publié de nouvelles recommandations relatives au temps d'écran chez les enfants, qui mettent l'accent sur quatre piliers : limiter le temps d'écran, atténuer ses effets négatifs, être attentif à l'utilisation des écrans et donner l'exemple (Ponti et coll., 2019).

Chez les garçons, le temps moyen passé devant l'écran passe de 4 heures et 19 minutes par jour en 6^e année à 5 heures et 16 minutes en 10^e année.

Chez les filles, le temps passé devant l'écran augmente également, passant de 3 heures et 28 minutes par jour en 6^e année à 4 heures et 33 minutes en 10^e année.

Nombre moyen d'heures et de minutes d'écran, selon l'année d'études et le sexe

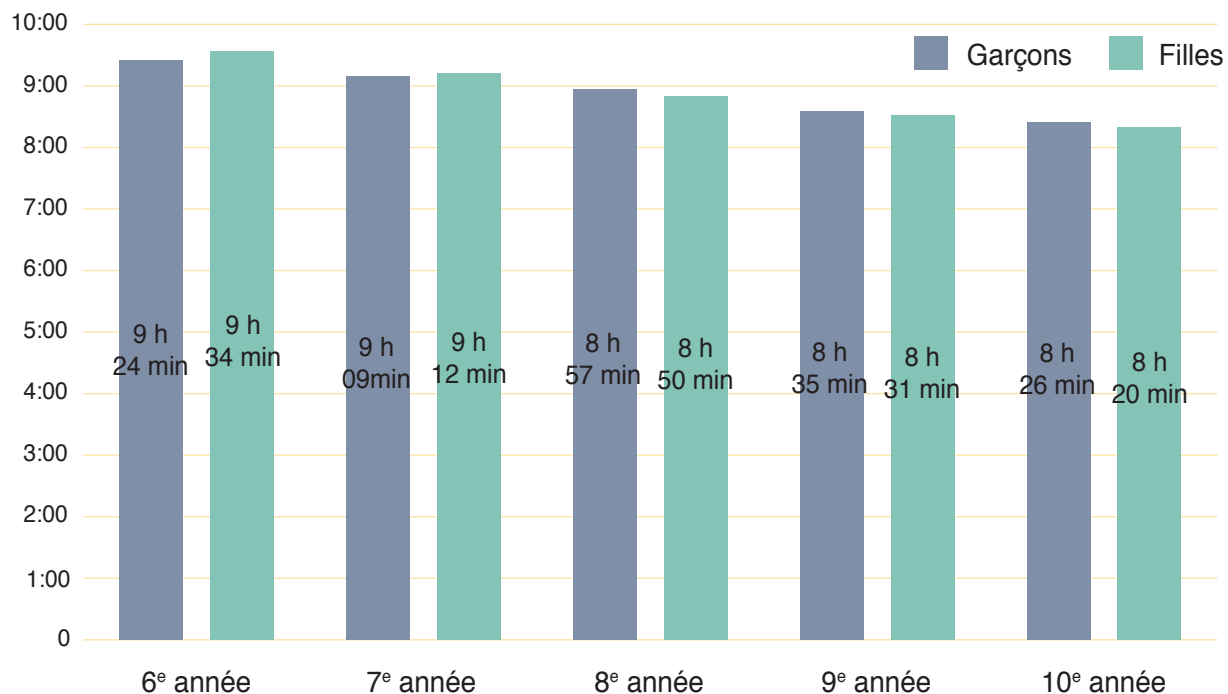


Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



La durée du sommeil diffère selon l'année d'études, mais pas selon le sexe

Nombre moyen d'heures et de minutes de sommeil, selon l'année d'études et le sexe



Selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures (Tremblay et coll., 2016), de 5 à 13 ans, les enfants ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. Pour les jeunes âgés de 14 à 17 ans, la recommandation est de 8 à 10 heures.

Chez les garçons, la durée moyenne du sommeil passe de 9 heures et 24 minutes par nuit en 6^e année à 8 heures et 26 minutes en 10^e année.

Chez les filles, la durée moyenne du sommeil passe de 9 heures et 34 minutes par nuit en 6^e année à 8 heures et 20 minutes en 10^e année.

Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

La proportion d'élèves canadiens de la 6^e à la 10^e année qui indiquent pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant au moins 60 minutes par jour n'a pas dépassé 25 % pour la période de 2002 à 2018.

2

Le temps moyen passé devant l'écran déclaré par les garçons et les filles, pour toutes les années d'études, dépasse largement les 2 heures de temps d'écran à des fins récréatives recommandées par les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes.

3

La plupart des jeunes respectent les recommandations sur la durée du sommeil qui figurent dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.

4

Le tiers ou un peu moins du tiers des élèves, peu importe l'année d'études, utilisent le transport actif pour se rendre à l'école le matin.

Bibliographie

Ponti, M. et Groupe de travail sur la santé numérique de la Société canadienne de pédiatrie (2019).

Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents.

Sur Internet : <https://www.cps.ca/fr/documents/position/les-medias-numeriques>

Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., (...) et Janssen, I. (2016). « Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 41, n° 6, S311-S327

L'alimentation saine

Chapitre 7



Aliments sains et aliments malsains

Malbouffe

Prise du déjeuner

Faim

Conclusions

Alimentation saine

Une alimentation saine est importante pour le développement sain des enfants et des jeunes (Santé Canada, 2019) et pour réduire le risque d'obésité plus tard dans la vie (Agence de la santé publique du Canada, 2012). De mauvaises

habitudes alimentaires amorcées durant l'adolescence peuvent se poursuivre jusqu'à l'âge adulte et créer des conditions négatives favorisant divers problèmes liés à l'alimentation (Vereecken, 2005). Les endroits et les moments où les jeunes

mangent ou non peuvent avoir une grande influence sur leur poids corporel et sur d'autres résultats liés à la santé nutritionnelle et mentale. L'insécurité alimentaire peut également avoir une incidence sur les habitudes alimentaires des jeunes (Kirkpatrick et coll., 2015).

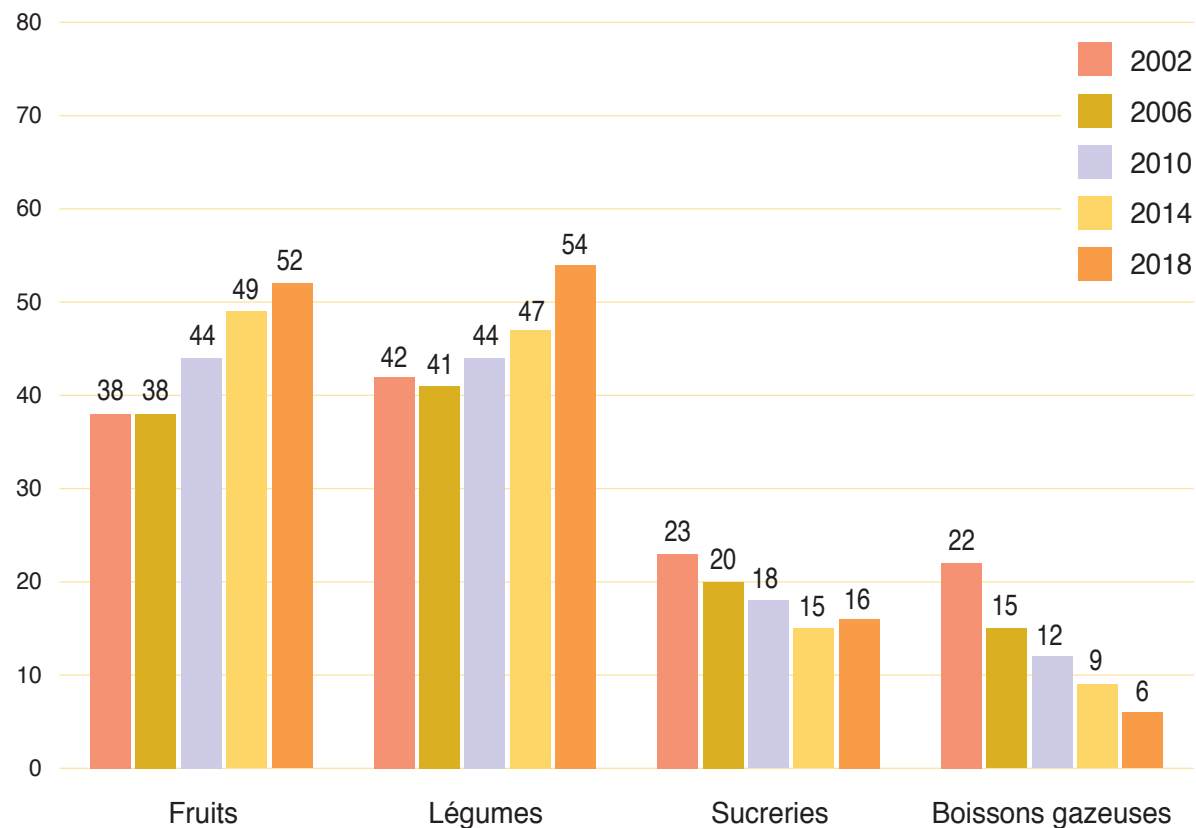
Dans le présent chapitre, nous décrivons les aliments que les jeunes consomment, ainsi que les comportements et les pratiques qui peuvent influencer sur leur nutrition, entre autres la fréquence des repas dans les restaurants-minute et l'habitude de sauter le déjeuner. Nous présentons également la fréquence à laquelle les jeunes ont le ventre vide lorsqu'ils se rendent à l'école ou se mettent au lit parce qu'il n'y a pas assez de nourriture à la maison.





Les habitudes alimentaires des jeunes Canadiens s'améliorent

Pourcentage d'élèves qui déclarent consommer différents types d'aliments de façon quotidienne, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Entre 2002 et 2018, la proportion de jeunes qui déclarent manger quotidiennement des fruits est passée de 38 à 52 %.

La consommation quotidienne de légumes augmente au cours de la même période, passant de 42 à 54 %.

La consommation quotidienne de sucreries diminue, passant de 23 à 16 % entre 2002 et 2018.

La consommation quotidienne de boissons gazeuses diminue au cours de la même période, passant de 22 à 6 %.

Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



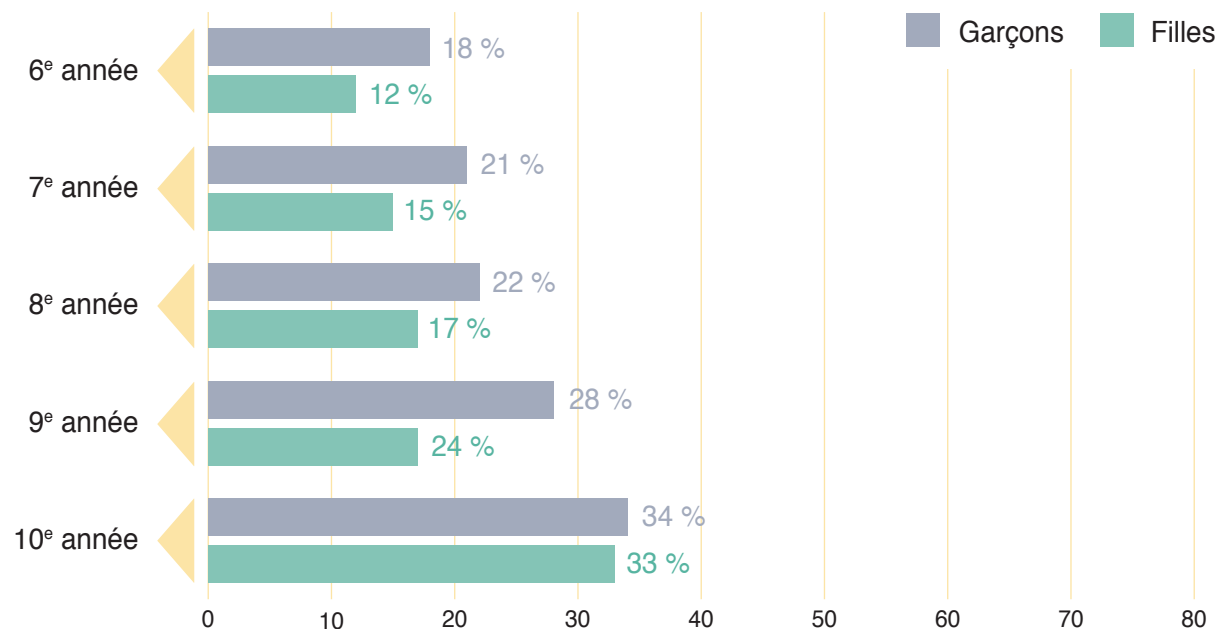
La consommation chaque semaine de repas dans un restaurant-minute augmente à mesure que les jeunes avancent en âge.

Par exemple, 18 % des garçons de 6^e année, 22 % des garçons de 8^e année et 34 % des garçons de 10^e année indiquent manger dans les restaurants-minute au moins une fois par semaine.

De la 6^e à la 9^e année, la proportion de filles qui indiquent manger de la malbouffe est légèrement inférieure à celle des garçons.

La consommation de malbouffe est plus populaire chez les élèves des niveaux scolaires plus élevés

Pourcentage d'élèves qui déclarent manger à un restaurant-minute au moins une fois par semaine, selon l'année d'études et le sexe

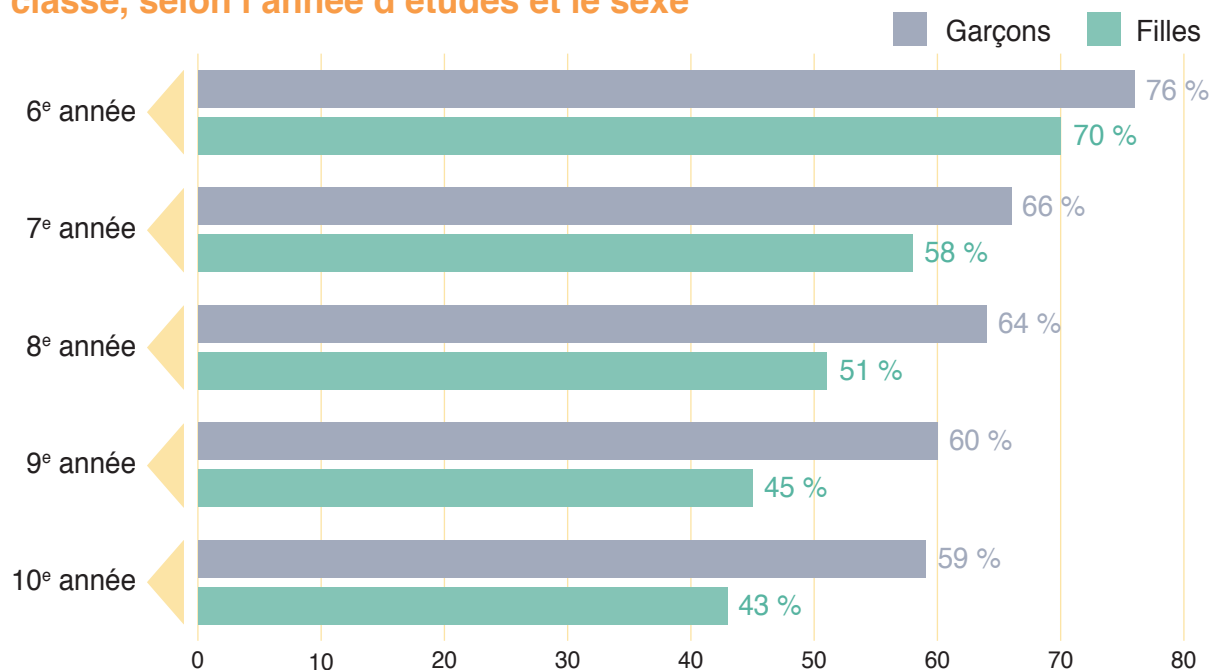


Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



Les tendances associées à la prise du déjeuner varient selon l'année d'études et le sexe

Pourcentage d'élèves qui déclarent prendre habituellement un déjeuner (plus qu'un verre de lait ou un jus de fruit) chaque jour de classe, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Chez les garçons, la proportion de ceux qui déclarent déjeuner de façon régulière passe de 76 % en 6^e année à 59 % en 10^e année.

Chez les filles, on observe également une baisse, le pourcentage passant de 70 % en 6^e année à 43 % en 10^e année.

La prise du déjeuner est plus fréquente chez les garçons que chez les filles, peu importe l'année d'études.

De nombreux facteurs entrent en jeu lorsqu'il s'agit de sauter le déjeuner, par exemple la nécessité de se préparer ou de finir ses devoirs et le temps nécessaire pour se rendre à l'école.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

De nombreux jeunes Canadiens ressentent la faim

Les jeunes ont évoqué le coût élevé d'une alimentation saine, en particulier dans les collectivités les plus au nord et les plus éloignées, et le fait que cela peut constituer un obstacle à une bonne alimentation.

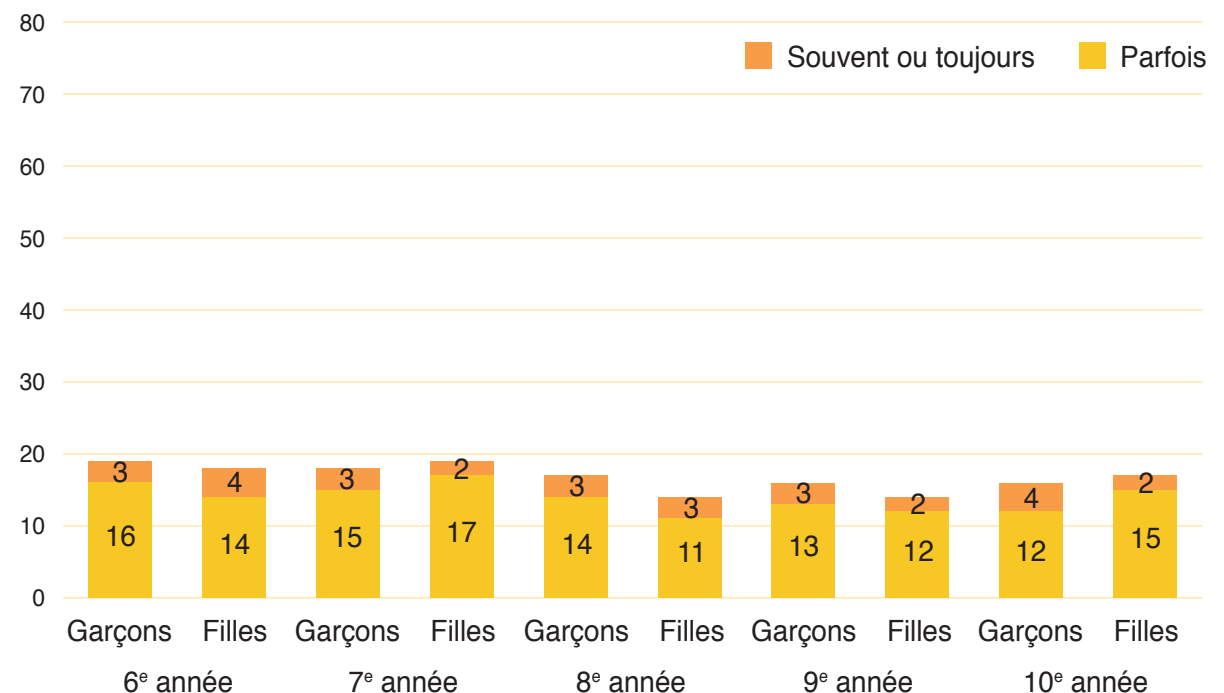
[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

De 2 à 4 % des élèves, pour toutes les années d'études et pour les deux sexes, déclarent que souvent ou toujours, ils se rendent à l'école ou se mettent au lit le ventre vide en raison d'un manque de nourriture à la maison.

Par ailleurs, de 11 à 17 % des jeunes déclarent avoir parfois le ventre vide dans ces mêmes circonstances.

Aucune tendance nette ne se dessine quant à la fréquence de la faim selon le sexe ou l'année d'études.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir le ventre vide lorsqu'ils se rendent à l'école ou qu'ils se mettent au lit parce qu'il n'y a pas assez de nourriture à la maison, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

La proportion de jeunes qui déclarent consommer quotidiennement des fruits et des légumes continue d'augmenter, tandis que la proportion de ceux qui déclarent consommer des aliments malsains tels que des sucreries et des boissons gazeuses continue de diminuer.

2

Malgré cette tendance positive, le tiers des garçons et des filles de 10^e année déclarent manger dans les restaurants-minute au moins une fois par semaine.

3

Bien que le fait de ne pas déjeuner augmente le risque de lacunes nutritionnelles et d'une réduction de la cognition, la prise du déjeuner au quotidien diminue considérablement chez les élèves des niveaux scolaires plus élevés.

4

Jusqu'à un jeune sur cinq déclare au moins avoir parfois faim lorsqu'il se rend à l'école ou se met au lit parce qu'il n'y a pas assez de nourriture à la maison. Dans le cas de 2 % à 4 % des élèves, cela se produit souvent ou toujours. Il existe de nombreuses explications possibles à cette faim, mais elle reste un sujet de préoccupation important qui a une incidence sur la santé et la réussite scolaire des jeunes.

Bibliographie

Agence de la santé publique du Canada. (2012). *Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé*. Sur Internet : <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/hl-mvs/framework-cadre/pdf/ccofw-fra.pdf>

Kirkpatrick, S. I., Dodd, K. W., Parsons, R., Ng, C., Garriguet, D. et Tarasuk, V. (2015). « Household food insecurity is a stronger marker of adequacy of nutrient intakes among Canadian compared to American youth and adults », *The Journal of Nutrition*, vol. 145, n° 7, p. 1596-1603.

Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien*. Sur Internet : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Vereecken, C. A., Inchley, J., Subramanian, S. V., Hublet, A. et Maes, L. (2005). « The relative influence of individual and contextual socio-economic status on consumption of fruit and soft drinks among adolescents in Europe », *The European Journal of Public Health*, vol. 15, n° 3, p. 224-232.

Le poids santé

Chapitre 8



Embonpoint et obésité

Moqueries en raison du poids

Image corporelle

Conclusions

Poids santé

Un poids santé est un poids qui est adapté à la taille d'une personne et qui favorise la santé et le bien-être. Définis simplement, les termes *embonpoint* et *obésité* représentent un état dans lequel un individu a un excès de poids et de graisse corporelle au point où cela affecte sa santé de manière négative (Organisation mondiale de la Santé, 1998). Les questions associées au poids corporel, ainsi que les comportements et la stigmatisation auxquels les jeunes sont soumis en raison de la perception qu'ils ont de l'apparence de leur corps, sont également des préoccupations majeures en matière de santé des adolescents (Puhl et Suh, 2015).



Dans le présent chapitre, nous faisons état de l'embonpoint et de l'obésité, des moqueries en raison du poids (dénigrement de l'apparence) et de l'image corporelle. L'embonpoint et l'obésité ont été déterminés

selon l'indice de masse corporelle (IMC), calculé à partir des valeurs autodéclarées de taille et de poids. Aucune mesure de la taille et du poids n'a été prise dans le cadre de l'enquête.

Au Canada, un garçon sur quatre affiche un IMC le classant dans la catégorie « obésité » ou « embonpoint »

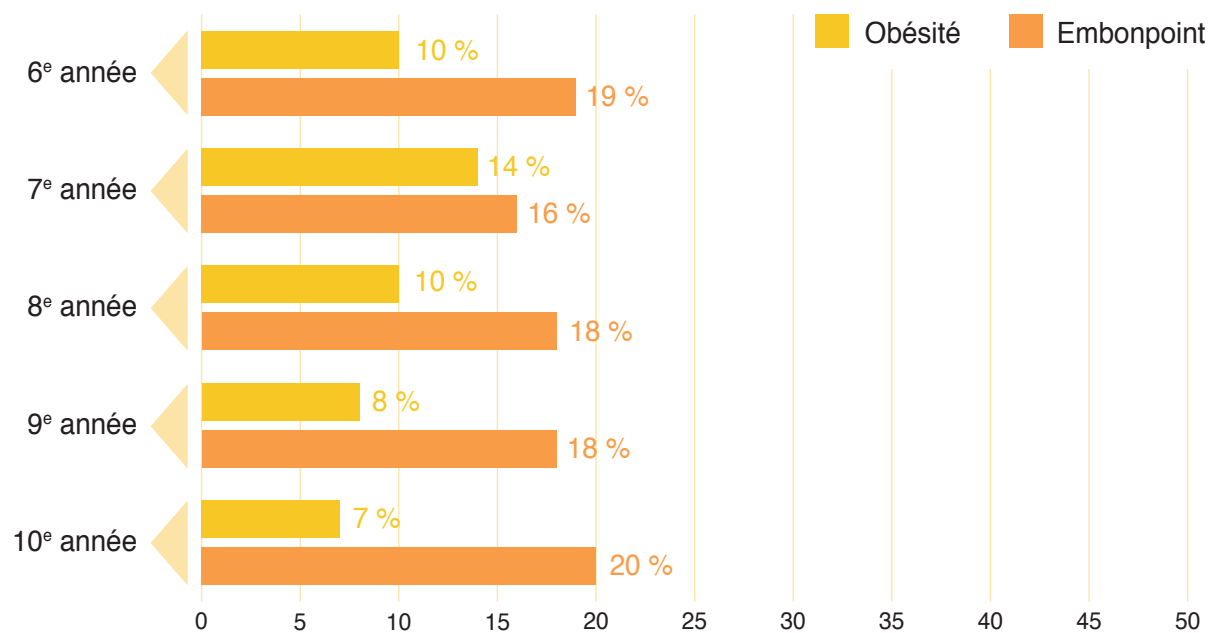
De la 6^e à la 10^e année, de 7 à 14 % des garçons ont un IMC correspondant à la catégorie « obésité ».

Selon l'année d'études, de 16 à 20 % des garçons ont un IMC correspondant à la catégorie « embonpoint ».

Chez les garçons, l'obésité atteint un sommet en 7^e année, puis diminue à l'entrée au secondaire.

Chez les garçons, la prévalence de l'embonpoint reste relativement stable dans l'ensemble des années d'études.

Pourcentage de garçons dont l'indice de masse corporelle correspond à la catégorie « embonpoint » ou « obésité », selon l'année d'études

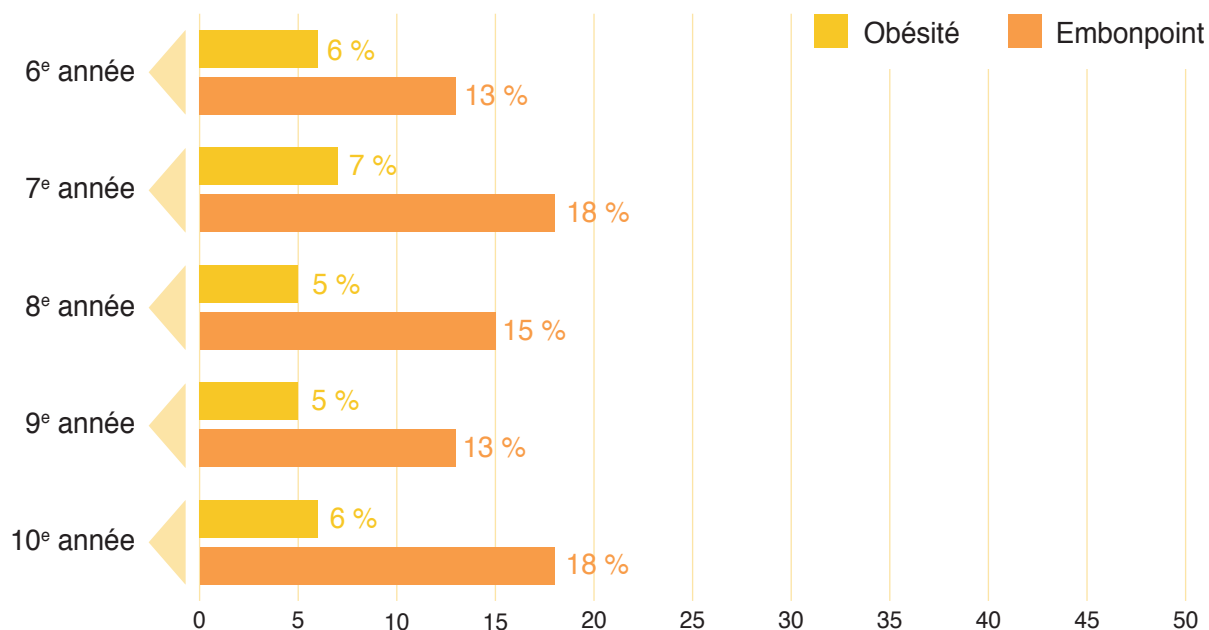


Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



L'embonpoint et l'obésité demeurent communs chez les filles

Pourcentage de filles dont l'indice de masse corporelle correspond à la catégorie « embonpoint » ou « obésité », selon l'année d'études



Selon l'année d'études, de 5 à 7 % des filles ont un IMC correspondant à la catégorie « obésité ».

Selon l'année d'études, de 13 à 18 % des filles ont un IMC correspondant à la catégorie « embonpoint ».

La prévalence globale de l'obésité, obtenue à partir des valeurs autodéclarées de taille et de poids, est plus faible chez les filles que chez les garçons.

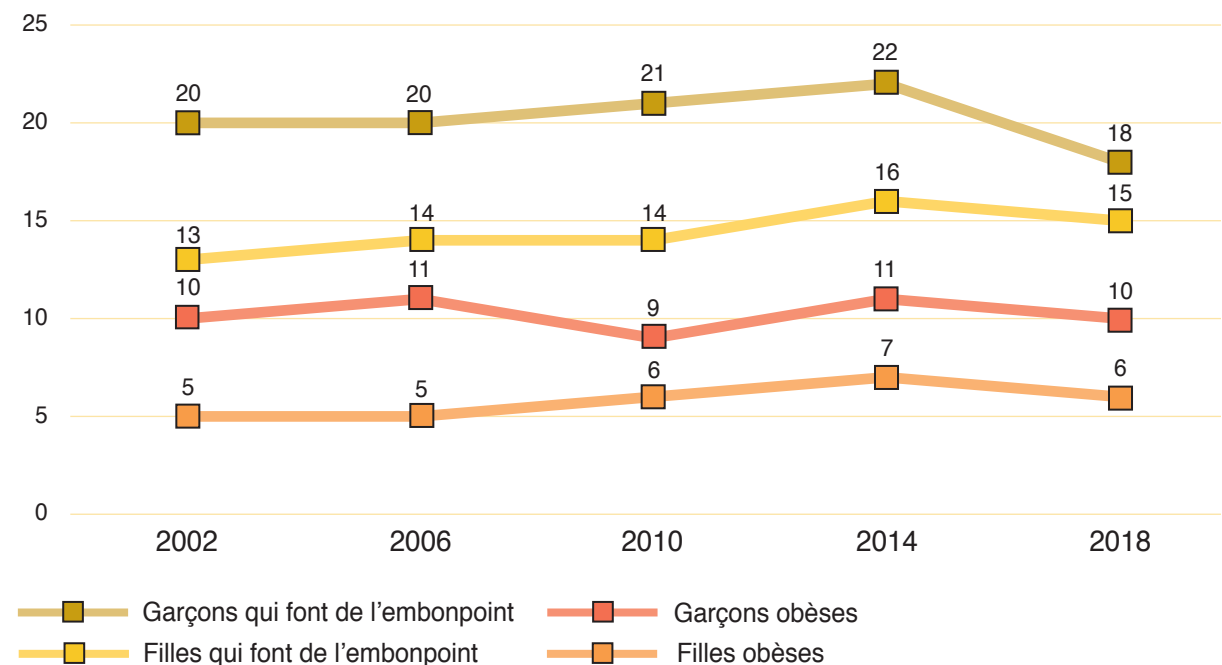
Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les pourcentages d'élèves dont l'IMC correspond aux catégories « embonpoint » et « obésité » n'ont pas beaucoup changé au fil du temps

Entre 2002 et 2018, la prévalence de l'obésité et de l'embonpoint chez les garçons de la 6^e à la 10^e année varie respectivement de 9 à 11 % et de 18 à 22 %.

Chez les filles, entre 2002 et 2018, la prévalence de l'obésité varie de 5 à 7 % et celle de l'embonpoint de 13 à 16 %.

Pourcentage de garçons et de filles dont l'indice de masse corporelle correspond à la catégorie « embonpoint » ou « obésité », selon le sexe et l'année d'enquête (combinaison de la 6^e à la 10^e année)



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

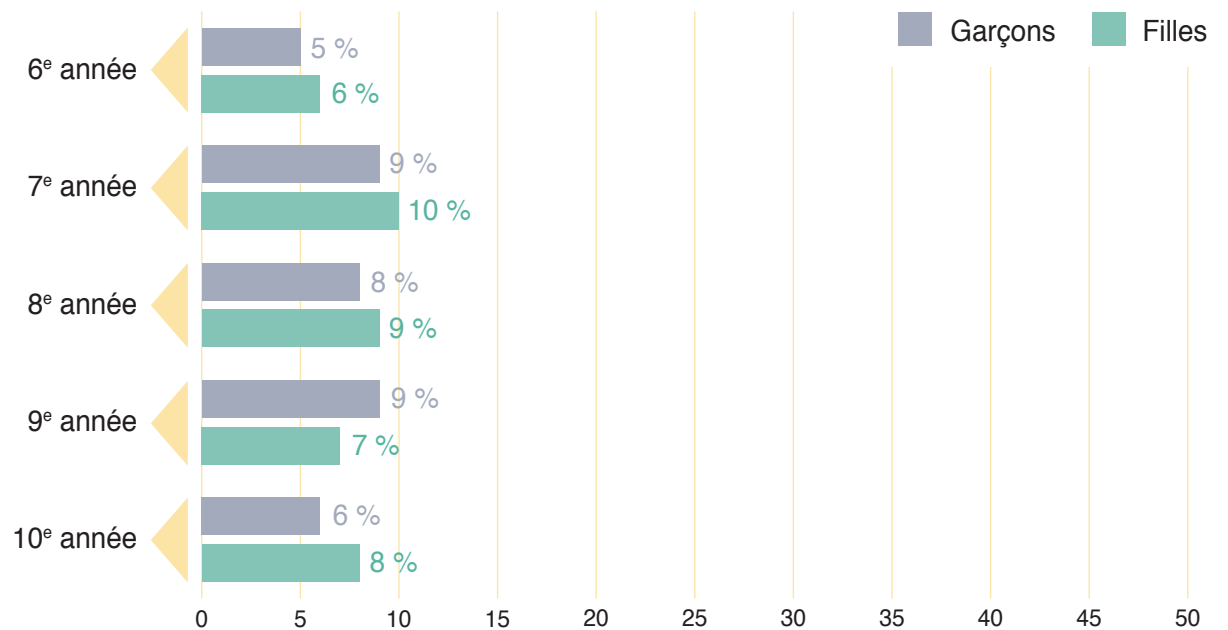
Près d'un jeune sur dix se fait dénigrer en raison de son apparence

Chez les garçons, la prévalence des moqueries en raison du poids varie de 5 à 9 % selon l'année d'études.

Chez les filles, la prévalence des moqueries en raison du poids varie de 6 à 10 % selon l'année d'études.



Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir fait l'objet de moqueries en raison de leur poids, selon l'année d'études et le sexe

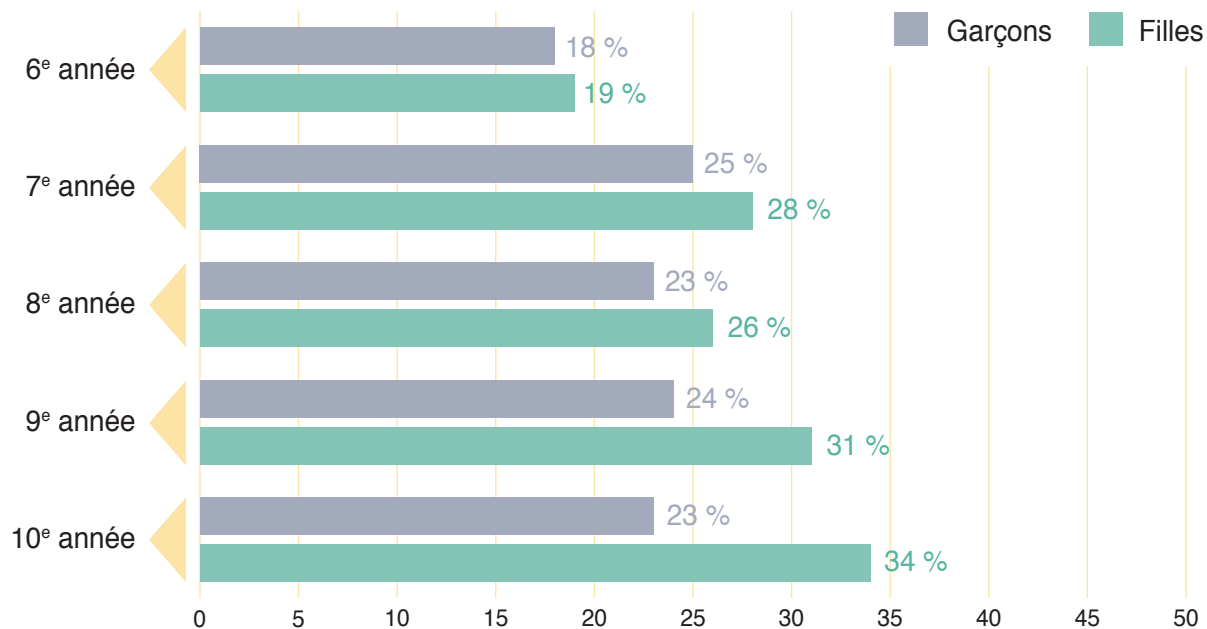


Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



Jusqu'à un jeune sur trois perçoit son corps comme étant « trop gras »

Pourcentage d'élèves qui perçoivent leur corps comme étant « trop gras », selon l'année d'études et le sexe



« Les garçons se font dire par les médias sociaux et par la société qu'ils doivent être "bien bâtis", mais naturellement, de la 6^e à la 10^e année, ils sont souvent maigres. On dit aux filles qu'elles doivent avoir une "silhouette de sablier parfait" ».

[participant à un atelier pour les jeunes]

Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

En général, les filles sont plus enclines que les garçons à percevoir leur corps comme étant « trop gras ».

Chez les garçons, le pourcentage de ceux qui se perçoivent comme « trop gras » varie de 18 à 25 % selon l'année d'études.

Chez les filles, le pourcentage de celles qui se perçoivent comme « trop grasses » passe de 19 % en 6^e année à 34 % en 10^e année.

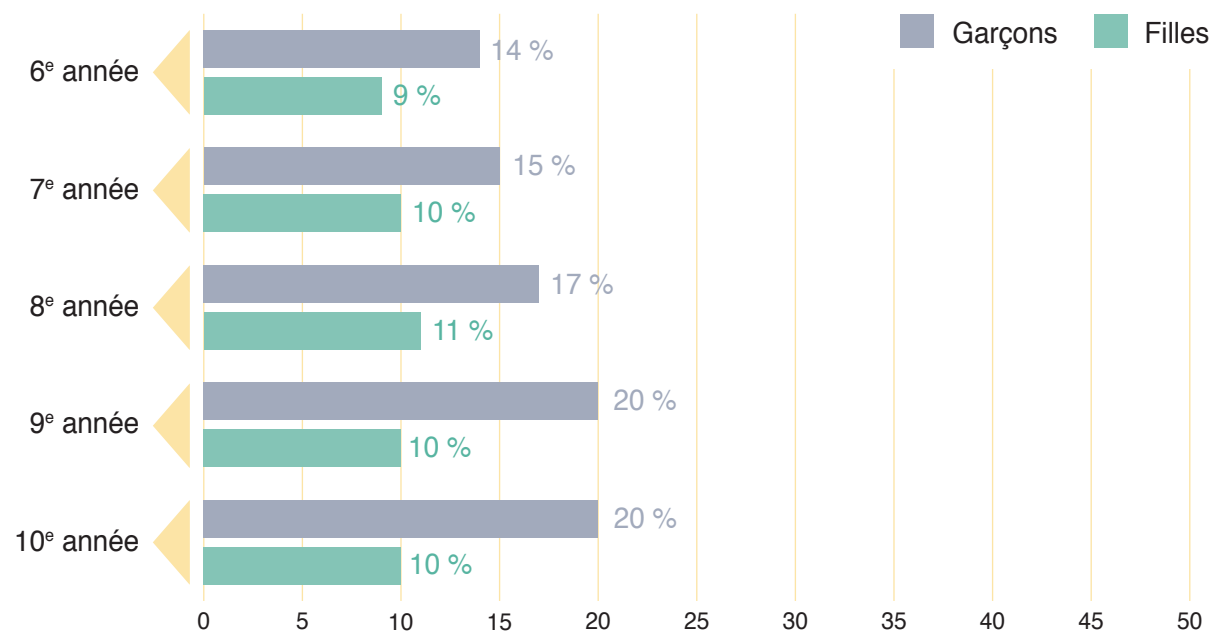
De nombreux autres jeunes se considèrent comme « trop minces »

Chez les garçons, le pourcentage de ceux qui se perçoivent comme « trop minces » passe de 14 % en 6^e année à 20 % en 9^e et en 10^e année.

Chez les filles, le pourcentage de celles qui se perçoivent comme « trop minces » varie de 9 à 11 %.

Toutes années d'études confondues, les garçons sont plus nombreux que les filles à percevoir leur corps comme étant « trop mince ».

Pourcentage d'élèves qui estiment que leur corps est « trop mince », selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

De 7 à 14 % des garçons et de 5 à 7 % des filles sont obèses.

2

De 16 à 20 % des garçons et de 13 à 18 % des filles font de l'embonpoint.

3

Entre 2002 et 2018, les pourcentages d'élèves affichant un IMC correspondant aux catégories « embonpoint » et « obésité » n'ont pas beaucoup changé chez les jeunes Canadiens.

4

De 5 à 10 % des jeunes se font dénigrer en raison de leur apparence (moqueries en raison de leur poids).

5

Un pourcentage plus élevé de filles que de garçons pensent qu'elles sont trop grosses, tandis qu'un pourcentage plus élevé de garçons que de filles pensent qu'ils sont trop minces, ce qui illustre la pression sociale complexe à laquelle les jeunes sont confrontés en ce qui concerne leur image corporelle.

Bibliographie

Organisation mondiale de la Santé. (1998). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic* (vol. [WHO/NUT/NCD/98.1.1998]), Genève : rapport d'une consultation de l'OMS sur l'obésité.

Puhl, R. et Suh, Y. (2015). « Health consequences of weight stigma: implications for obesity prevention and treatment », *Current obesity reports*, vol. 4, n° 2, p. 182-190.

Les blessures et les commotions cérébrales

Chapitre 9



Blessures nécessitant des soins médicaux

Blessures graves

Endroits où se produisent les blessures

Commotions cérébrales

Conclusions

Blessures

Au Canada, les blessures représentent la première cause de décès chez les enfants de plus d'un an (Agence de la santé publique du Canada, 2018). Les blessures chez les jeunes ont des répercussions énormes sur la société canadienne, au chapitre des décès prématurés, des années-personnes de vie perdues, des soins médicaux à des patients hospitalisés et à des patients externes, de l'invalidité et de la perte de temps productif pour les jeunes et les adultes qui leur prodiguent des soins lorsqu'ils sont blessés (Parachute, 2015). En outre, les commotions cérébrales sont devenues un problème de santé majeur ces dernières années, à mesure que l'on a pris conscience de leur importance pour la santé des jeunes.



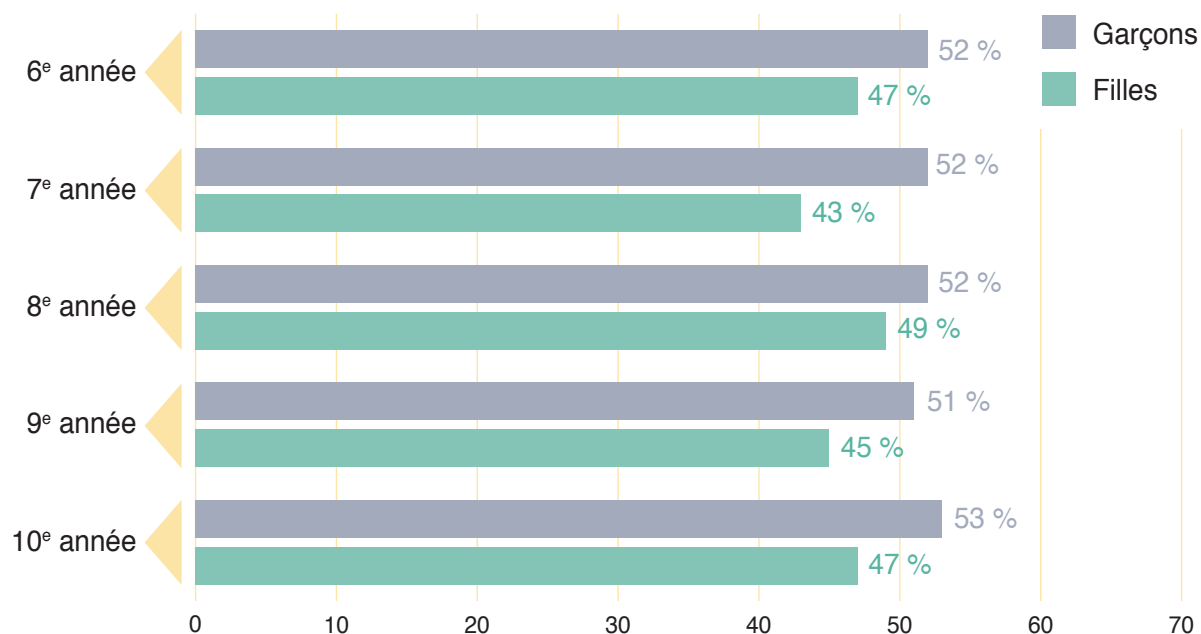
Dans le présent chapitre, nous décrivons la fréquence des blessures nécessitant des soins médicaux chez les jeunes. La grande majorité de ces blessures sont accidentelles, mais l'Enquête HBSC rend compte de certains cas de blessures ayant des causes intentionnelles. Nous examinons l'évolution de la fréquence

des blessures plus graves au fil du temps, ainsi que les endroits où ces blessures plus graves surviennent. Enfin, nous étudions les nouvelles données sur la fréquence des commotions, ce qui ne faisait pas partie des cycles précédents de l'Enquête HBSC.



Les blessures nécessitant des soins médicaux de la part d'un médecin ou d'un(e) infirmier(ère) représentent un fardeau important

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir eu des blessures nécessitant des soins médicaux au cours des 12 derniers mois, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Chez les garçons, les pourcentages de ceux qui déclarent une ou plusieurs blessures ayant nécessité des soins médicaux au cours des 12 derniers mois varient de 51 à 53 %.

Chez les filles, ces pourcentages varient de 43 à 49 %.

Les garçons font état de blessures plus souvent que les filles, peu importe l'année d'études.

Il n'y a pas de différence nette d'une année d'études à l'autre en ce qui a trait à la prévalence des blessures déclarées.

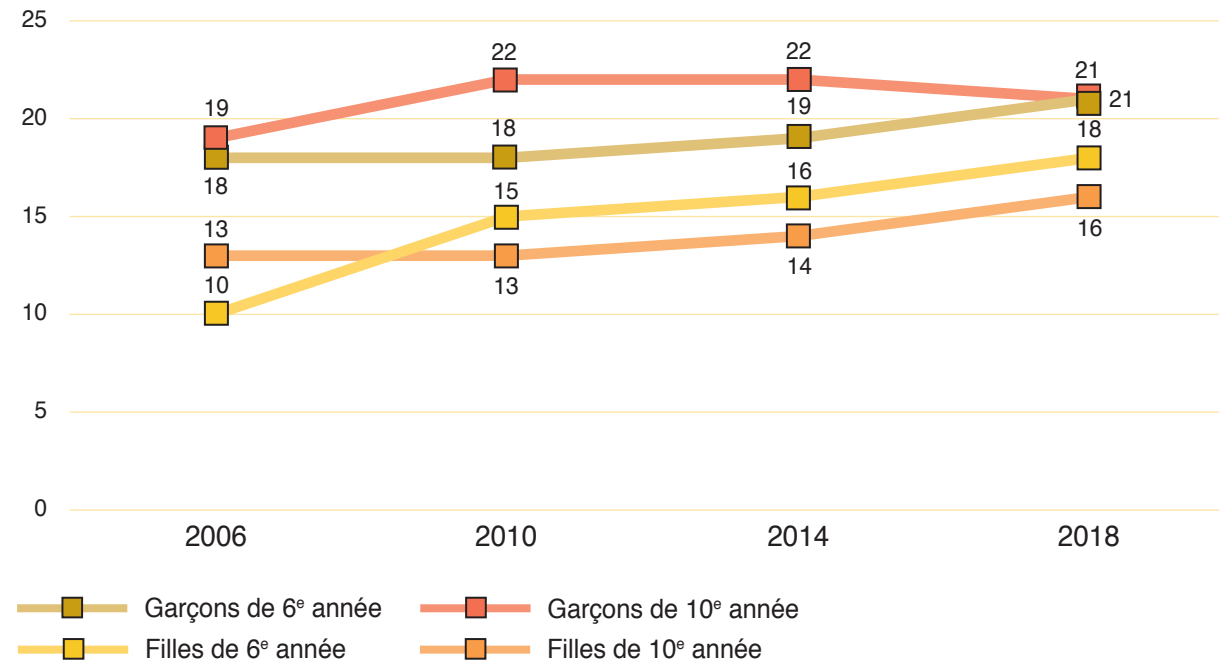
Les garçons ont plus de possibilités de pratiquer des sports de contact que les filles, et ces sports augmentent les occasions de se blesser. La plupart des filles ne jouent pas au football, au rugby ou au hockey, activités qui sont associées à un risque de blessure plus élevé.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]



Les déclarations de blessures graves sont stables ou en augmentation dans le temps

Tendances dans la fréquence des blessures graves au fil du temps, selon l'année d'études (6^e et 10^e année seulement) et le sexe (%)



Les blessures graves sont celles qui nécessitent un plâtre, des points de suture, une intervention chirurgicale ou une nuit d'hospitalisation.

Les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer une blessure grave, toutes années d'études confondues.

Chez les filles, la proportion de celles qui déclarent une blessure grave augmente avec le temps, alors que ces tendances sont moins nettes pour les garçons.

Les différences dans les déclarations de blessures selon le sexe sont similaires pour toutes les années d'études; les données pour les élèves de 6^e et de 10^e année sont fournies pour illustrer ces tendances.

Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

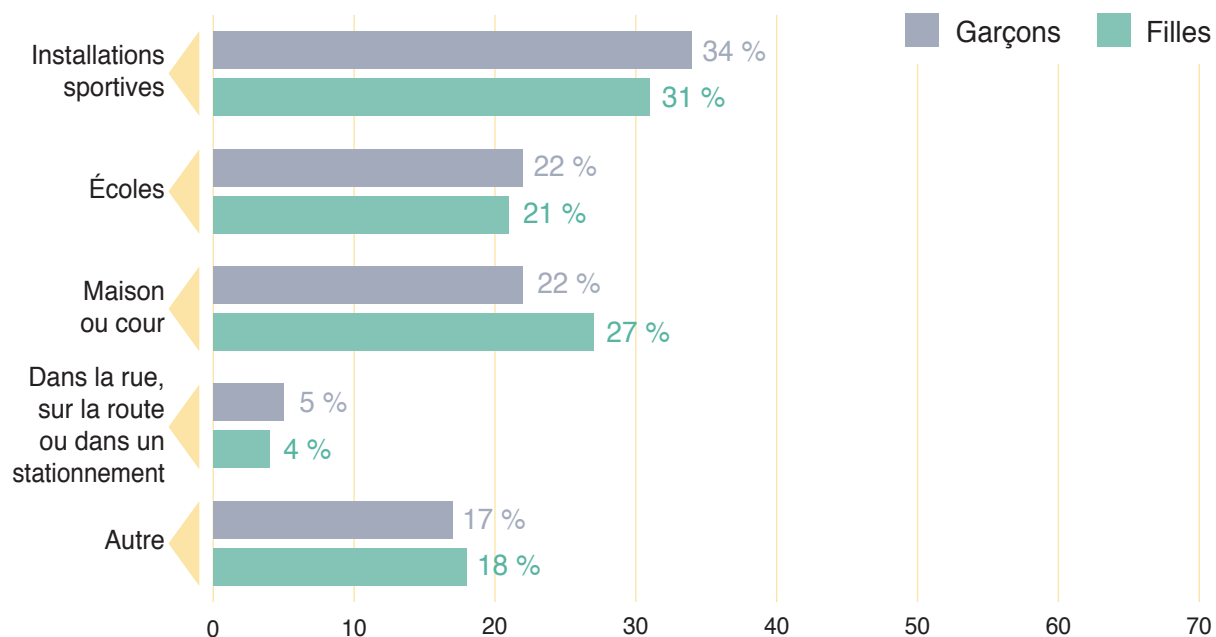


La majorité des blessures (78 % pour les garçons, 79 % pour les filles) surviennent dans l'un des trois endroits suivants : installation sportive, école, et maison ou cour.

Les enfants plus jeunes sont plus susceptibles de subir des blessures graves à la maison, tandis que les lieux où les enfants plus âgés se blessent sont beaucoup plus variés.

Les blessures graves se produisent le plus souvent dans trois endroits

Pourcentage de blessures graves qui se produisent dans différents endroits, selon le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Environ un jeune Canadien sur dix a subi une commotion cérébrale au cours de la dernière année

De 10 à 14 % des garçons déclarent avoir subi une commotion cérébrale au cours des 12 derniers mois.

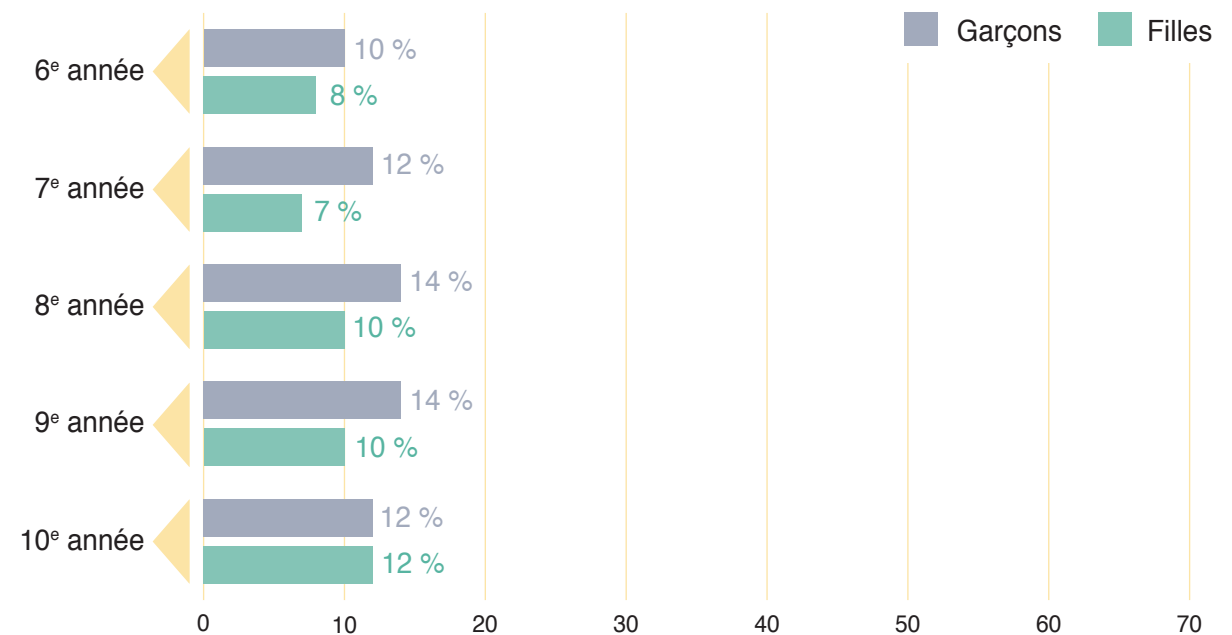
Chez les filles, ces pourcentages varient de 7 à 12 % selon l'année d'études.

La majorité de ces commotions (59,1 %) se produisent lors d'une activité sportive.

Il n'y a pas d'augmentation ni de diminution nette de la prévalence des commotions déclarées selon l'année d'études.



Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir subi au moins une commotion cérébrale au cours des 12 derniers mois, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Certains jeunes trouvaient inquiétant de voir qu'ils pouvaient signaler à des adultes des symptômes s'apparentant à une commotion et être ignorés par les personnes autres que leurs parents. Ceux qui ont eu des symptômes s'apparentant à une commotion ont déclaré qu'en général, leurs parents les prenaient « très au sérieux », mais que ce n'était pas le cas de leurs entraîneurs et leurs coéquipiers.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Conclusions

1

Les blessures sont fréquentes et entraînent une charge énorme sur le plan des coûts associés aux traitements, au temps et au potentiel perdus, ainsi qu'à l'invalidité (Parachute, 2015).

2

Les garçons font systématiquement état plus souvent que les filles de blessures nécessitant des traitements médicaux et de blessures graves.

3

Trois types d'endroits (installations sportives, écoles et maisons) sont associés à quatre cas de blessures graves sur cinq. Ce constat peut donner des pistes pour le ciblage des interventions.

4

Environ un jeune Canadien sur dix déclare avoir reçu un diagnostic de commotion cérébrale au cours de la dernière année, la plupart de ces commotions survenant lors de la pratique d'un sport.

Bibliographie

Agence de la santé publique du Canada. (2018). *Données sur les blessures*. Sur Internet : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/prevention-blessures/donnees-sur-les-blessures.html>

Parachute. (2015). *The cost of injury in Canada*. Sur Internet : <https://parachute.ca/en/professional-resource/cost-of-injury-report/>

L'intimidation et la violence dans les fréquentations amoureuses

Chapitre 10

Situations d'intimidation

Tendances associées aux situations d'intimidation

Intimidation physique et verbale

Victimes et auteurs de cyberintimidation

Victimes de violence physique et psychologique et de cyberintimidation dans les fréquentations amoureuses

Auteurs de violence physique et psychologique et de cyberintimidation dans les fréquentations amoureuses

Conclusions



Intimidation et violence dans les fréquentations amoureuses

L'intimidation est une agression répétée et ciblée au sein d'une relation dans laquelle une personne possède plus de pouvoir que l'autre. L'intimidation est une relation destructrice qui se caractérise par une attitude irrespectueuse. Les enfants qui posent des gestes d'intimidation

apprennent à utiliser leur pouvoir et leur agressivité pour contrôler et déstabiliser les autres. Les enfants qui en sont victimes deviennent de plus en plus impuissants; ils se retrouvent piégés dans des relations dans lesquelles ils sont victimes d'abus.

La violence lors des fréquentations amoureuses implique également la combinaison du pouvoir et de l'agressivité et peut prendre la forme de violence physique, émotionnelle ou psychologique, ou de cyberviolence. Bien que la violence sexuelle soit reconnue comme un aspect important de la violence dans les fréquentations chez les adolescents, elle n'a pas fait l'objet d'une évaluation dans l'Enquête HBSC.

L'intimidation et la violence lors des fréquentations amoureuses chez les adolescents ont tous deux des effets négatifs à long terme sur la santé physique et mentale (Wolke et Lereya, 2015).

Dans le présent chapitre, nous examinons les déclarations de jeunes relativement à l'intimidation et à la violence dans les fréquentations amoureuses, deux formes d'abus de pouvoir dans les relations entre pairs.



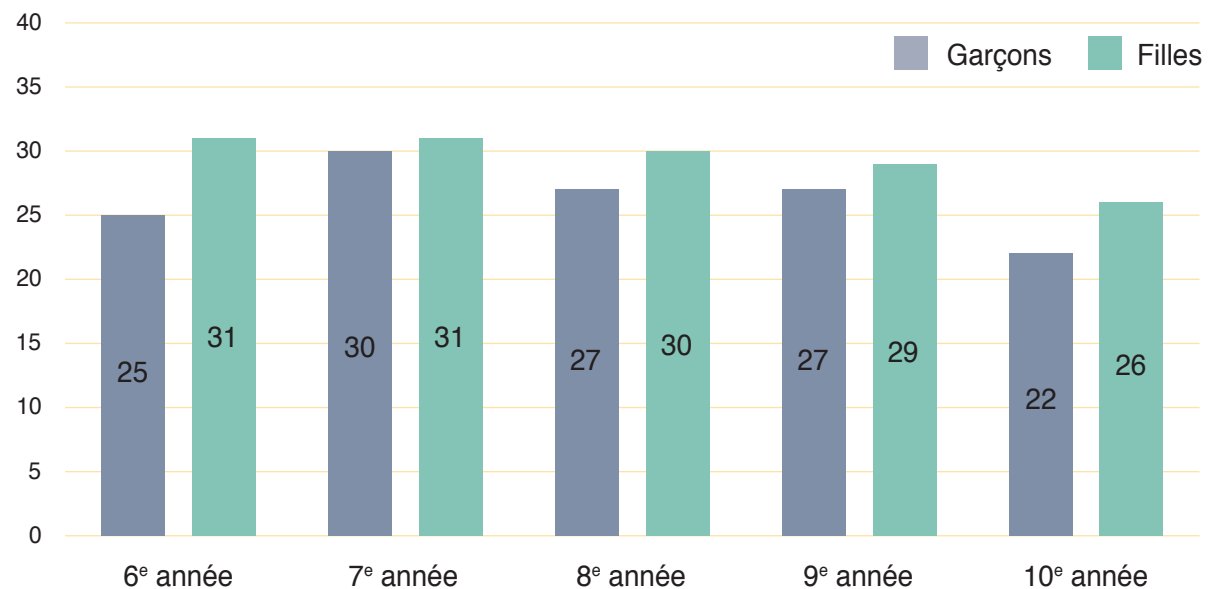
Environ une fille sur trois se déclare victime d'intimidation



En général, pour toutes les années d'études, plus de filles que de garçons se déclarent victimes d'intimidation. Par exemple, en 6^e année, 25 % des garçons se déclarent victimes d'intimidation, contre 31 % des filles.

Tant chez les garçons que chez les filles, les pourcentages les plus faibles d'élèves qui déclarent avoir été victimes d'intimidation se situent en 10^e année, soit 22 % des garçons et 26 % des filles.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir été victimes d'intimidation à l'école plus d'une ou deux fois au cours des deux derniers mois, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Dans le rapport international de l'Enquête HBSC, le pourcentage d'élèves qui sont victimes d'intimidation et le pourcentage d'élèves qui sont auteurs d'intimidation reposent sur une seule question. Au Canada, une méthode plus complète est utilisée : le pourcentage d'élèves qui sont victimes d'intimidation et celui des élèves qui sont auteurs d'intimidation reposent chacun sur six questions qui mesurent la fréquence de certains types de comportements d'intimidation, en plus de la question utilisée dans le rapport international. La méthode utilisée pour le rapport international se traduit par des pourcentages inférieurs à ceux de la méthode utilisée dans le présent rapport.

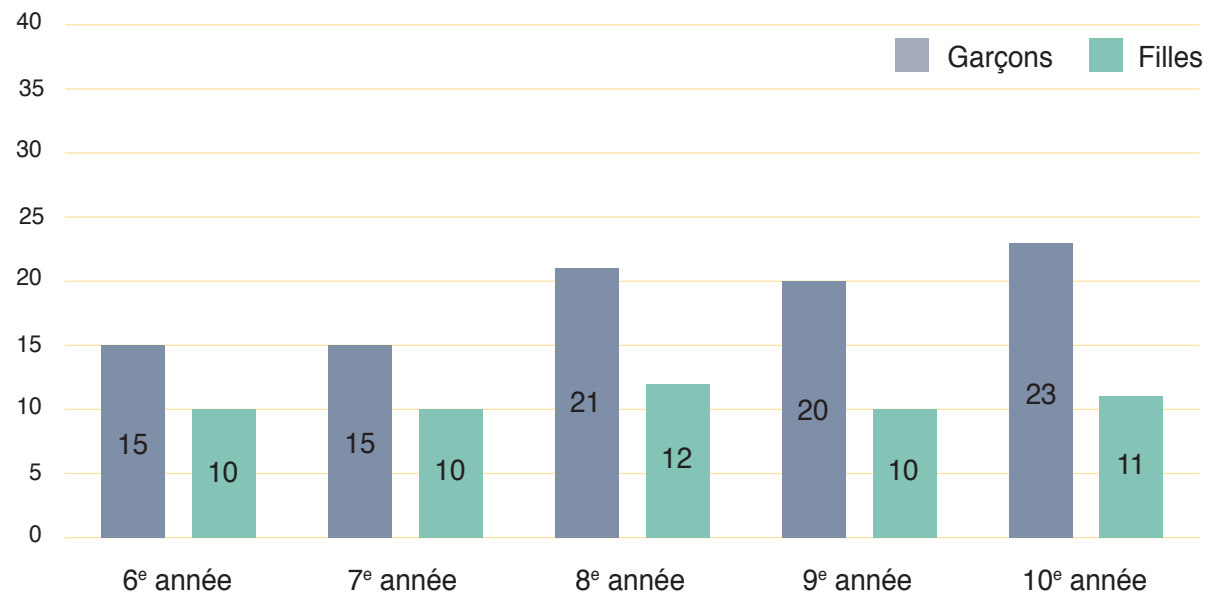
Plus de garçons que de filles déclarent poser des gestes d'intimidation

Peu importe l'année d'études, les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer poser des gestes d'intimidation. Par exemple, en 6^e année, 15 % des garçons déclarent poser des gestes d'intimidation, contre 10 % des filles.

Chez les garçons, on observe une hausse du pourcentage d'élèves qui indiquent poser des gestes d'intimidation, celui-ci passant de 15 à 23 % entre la 6^e et la 10^e année.



Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir posé des gestes d'intimidation à l'école plus d'une ou deux fois au cours des deux derniers mois, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Certains jeunes ont été surpris par les statistiques. Ils pensaient que les taux d'intimidation seraient plus élevés que ceux qui ont été déclarés et se demandaient si les élèves avaient répondu franchement à la question à savoir s'ils avaient été auteurs ou victimes d'intimidation.

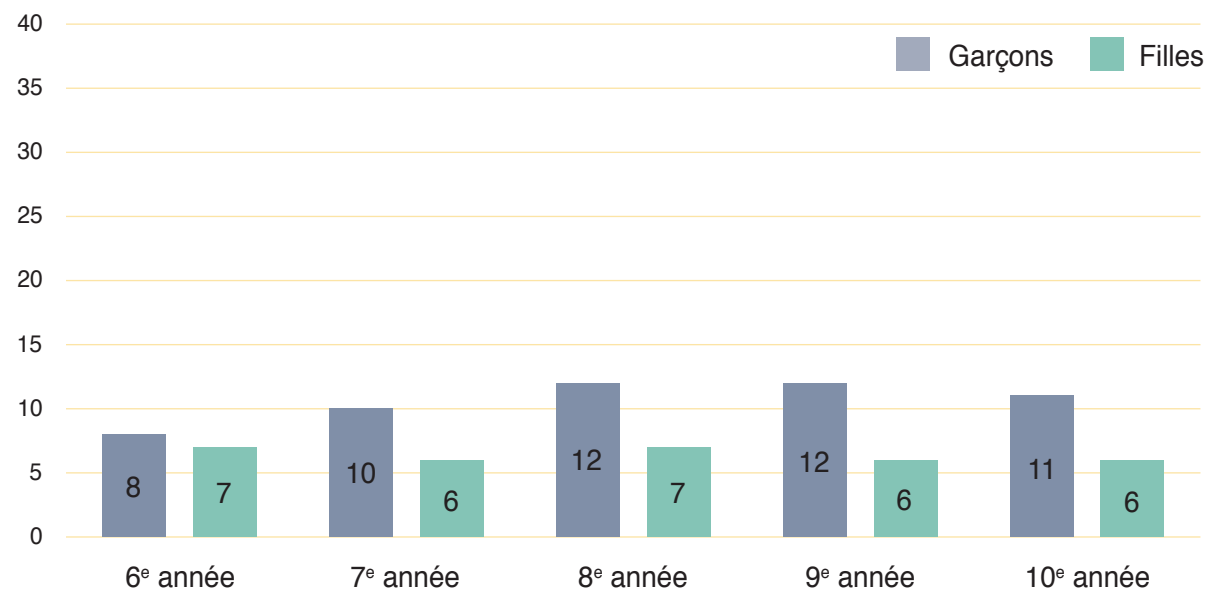
[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer être à la fois auteurs et victimes d'intimidation

De la 7^e à la 10^e année, les garçons sont plus enclins que les filles à déclarer être à la fois auteurs et victimes d'intimidation. Par exemple, en 8^e année, 12 % des garçons font état des deux situations, contre 7 % des filles.

En général, les pourcentages d'élèves qui déclarent être à la fois auteurs et victimes d'intimidation sont assez constants d'une année d'études à l'autre, pour les garçons comme pour les filles. La seule exception est le pourcentage plus faible pour les garçons de 6^e année par rapport aux garçons des niveaux scolaires plus élevés.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir été à la fois victimes et auteurs d'intimidation à l'école plus d'une ou deux fois au cours des deux derniers mois, selon l'année d'études et le sexe



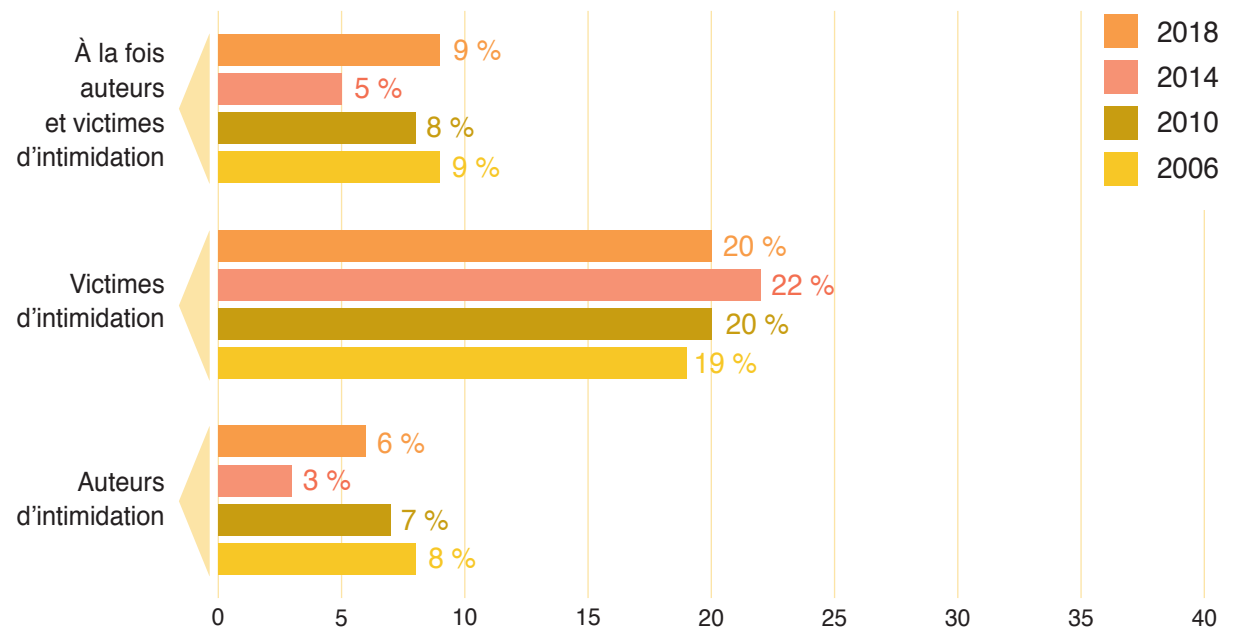
Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les pourcentages d'élèves qui déclarent être à la fois victimes et auteurs d'intimidation sont relativement stables au fil du temps

Les pourcentages d'élèves qui déclarent être victimes d'intimidation, qui déclarent être auteurs d'intimidation, et qui déclarent avoir vécu ces deux situations ont été relativement stables au cours des 12 dernières années. La seule exception notable concerne les pourcentages moins élevés en 2014 qu'en 2018 dans la catégorie d'élèves qui déclarent avoir été auteurs d'intimidation et dans la catégorie de ceux qui déclarent avoir été à la fois auteurs et victimes d'intimidation.



Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir vécu une situation d'intimidation plus d'une ou deux fois au cours des deux derniers mois, selon l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

De nombreux jeunes avaient l'impression que l'intimidation ne disparaîtra probablement jamais, parce qu'il s'agit d'un problème toujours en évolution et que la cyberintimidation est difficile à détecter et à combattre.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

L'intimidation verbale est plus fréquente que l'intimidation physique

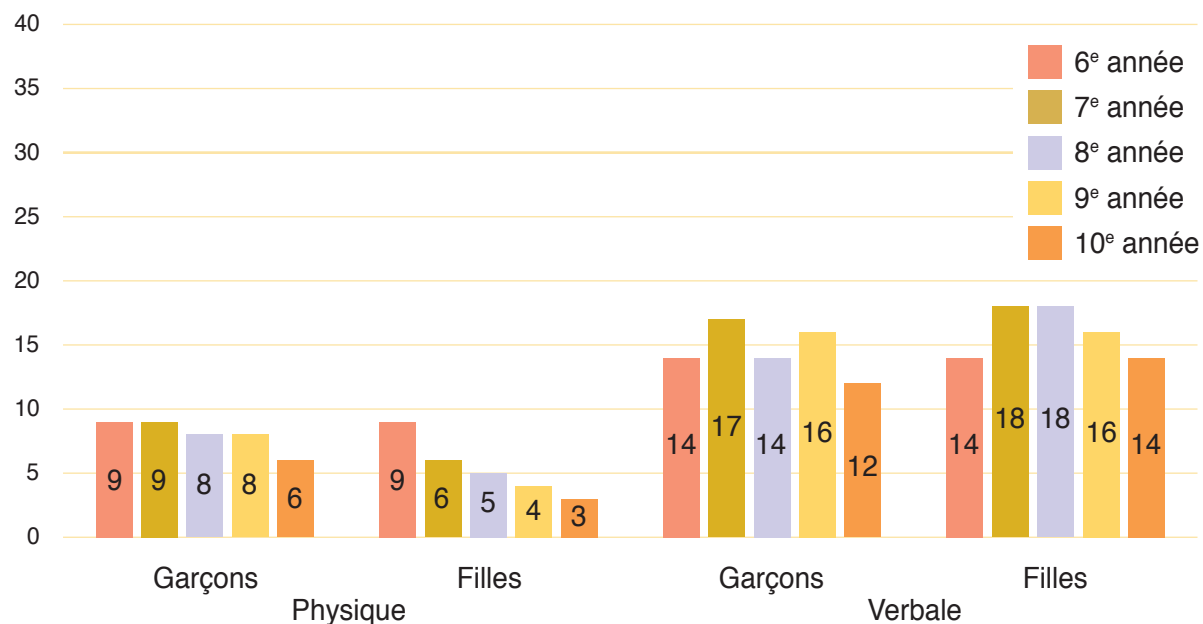
Les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer avoir été victimes d'intimidation physique, sauf en 6^e année.

En 6^e année, 9 % des garçons et 9 % des filles indiquent avoir été victimes d'intimidation physique.

Des pourcentages similaires de garçons et de filles déclarent avoir été victimes d'intimidation verbale.

En 10^e année, 12 % des garçons et 14 % des filles indiquent avoir été victimes d'intimidation verbale.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir été victimes d'intimidation physique ou verbale (avoir été insulté ou taquiné méchamment), selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

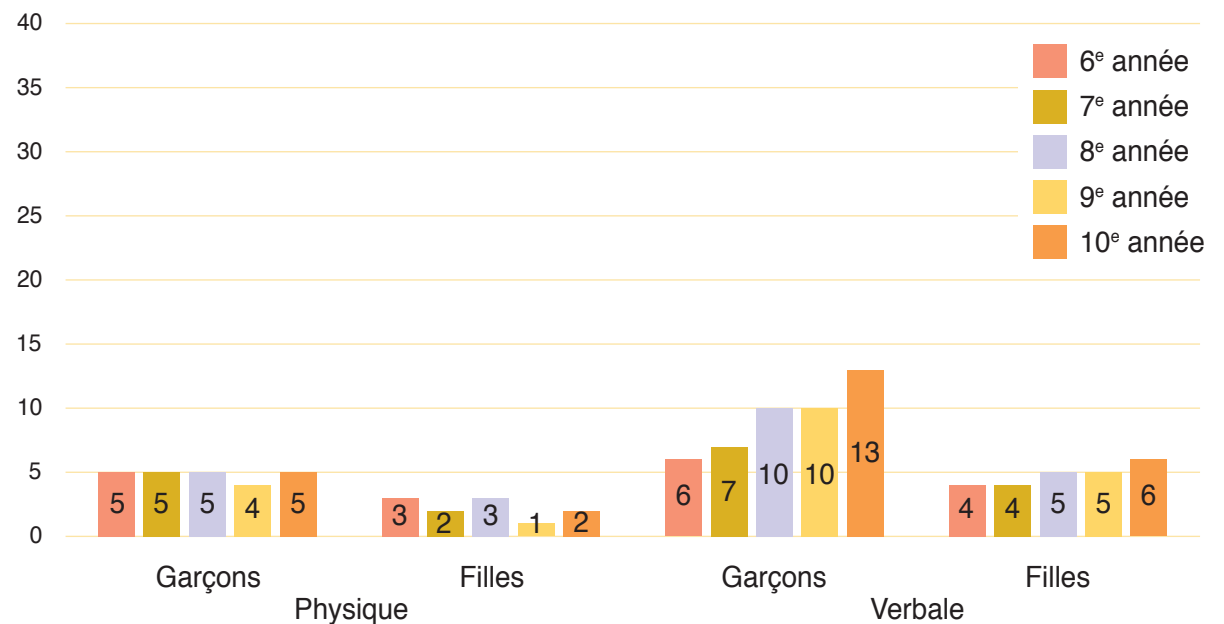
Plus de garçons que de filles déclarent intimider les autres physiquement ou verbalement



Plus le niveau d'études augmente, plus les garçons disent avoir intimidé les autres verbalement.

Par exemple, 6 % des garçons de 6^e année indiquent avoir intimidé d'autres élèves verbalement, contre 13 % des garçons de 10^e année.

Pourcentage d'élèves qui déclarent s'être adonnés à de l'intimidation physique ou verbale (insulter ou taquiner méchamment), selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les filles ont davantage tendance à déclarer avoir été victimes de cyberintimidation et les garçons ont davantage tendance à déclarer avoir posé des gestes de cyberintimidation

« [La cyberintimidation est] beaucoup plus effrayante parce que les gens sont plus susceptibles de dire des choses sur les médias sociaux que s'ils étaient en face de toi; "guerriers du clavier" ».

[participant à un atelier pour les jeunes]

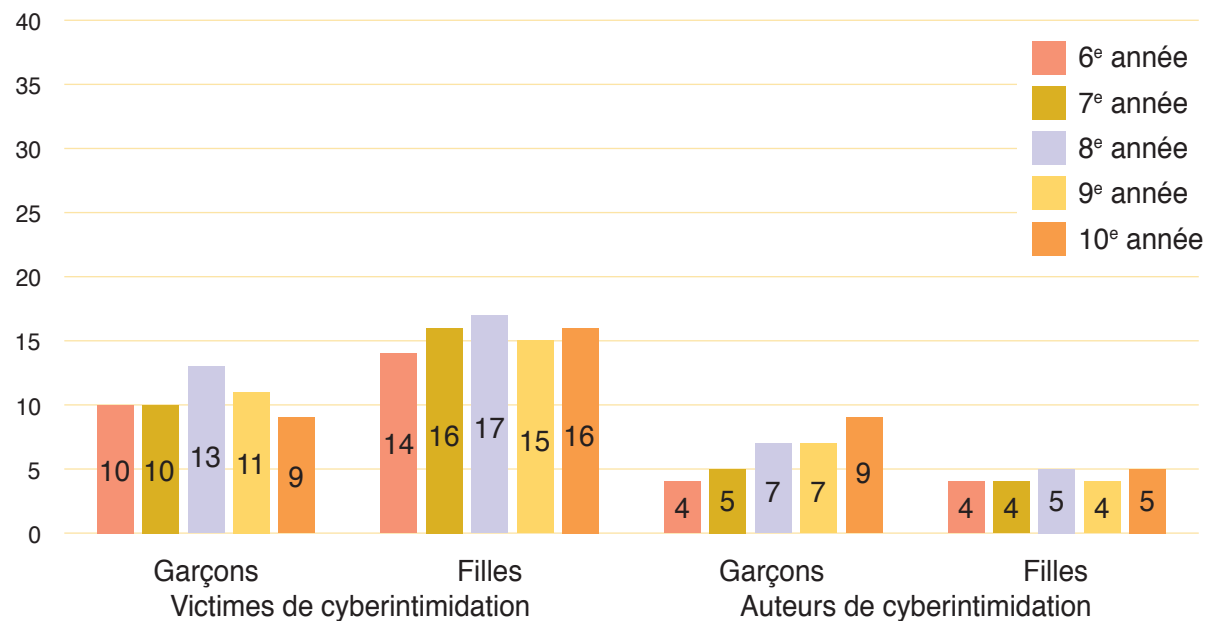
Les filles sont plus nombreuses que les garçons à indiquer avoir été victimes de cyberintimidation.

Par exemple, en 10^e année, 16 % des filles et 9 % des garçons déclarent avoir été victimes de cyberintimidation.

Avec les années d'études, les pourcentages des garçons qui indiquent avoir posé des gestes de cyberintimidation augmentent par rapport à ceux des filles.

En 10^e année, 9 % des garçons et 5 % des filles déclarent avoir posé des gestes de cyberintimidation.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir été victimes de cyberintimidation et avoir posé des gestes de cyberintimidation au cours des deux derniers mois, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les jeunes ont commenté les effets de la cyberintimidation et ont souligné combien il est facile d'intimider les gens en ligne en raison de l'anonymat et du fait d'être détaché de la situation. Ils avaient l'impression que c'était quelque chose qui allait empirer avec le temps.

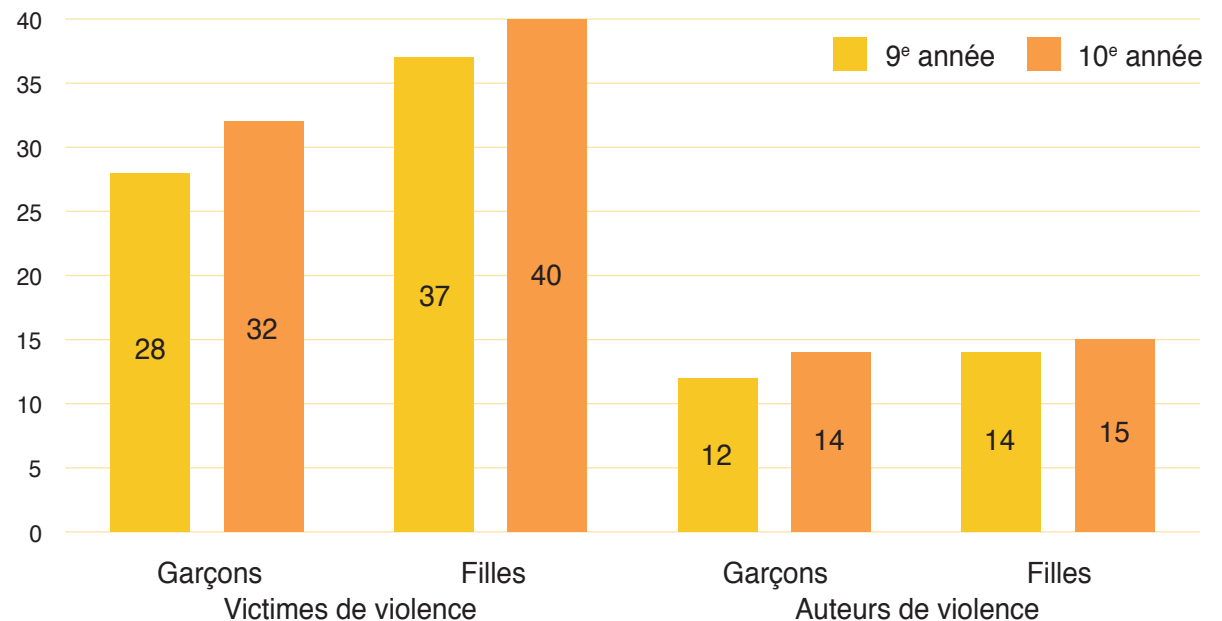
[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Les filles déclarent plus souvent que les garçons être victimes de violence dans le cadre des fréquentations amoureuses



En 9^e et en 10^e année, une forte proportion des élèves déclarent être victimes de violence dans le cadre de leurs fréquentations amoureuses, alors qu'ils sont beaucoup moins nombreux à déclarer avoir été auteurs de violence dans ce même contexte.

Pourcentage d'élèves de 9^e et de 10^e année qui déclarent avoir été victimes ou auteurs de violence dans le cadre de leurs fréquentations amoureuses, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

En 10^e année, le pourcentage d'élèves se disant victimes se chiffre à 40 % chez les filles et à 32 % chez les garçons.

Les garçons et les filles sont tout aussi susceptibles de déclarer avoir été auteurs de violence lors des fréquentations amoureuses, soit 14 % des filles de 9^e année et 12 % des garçons de 9^e année.

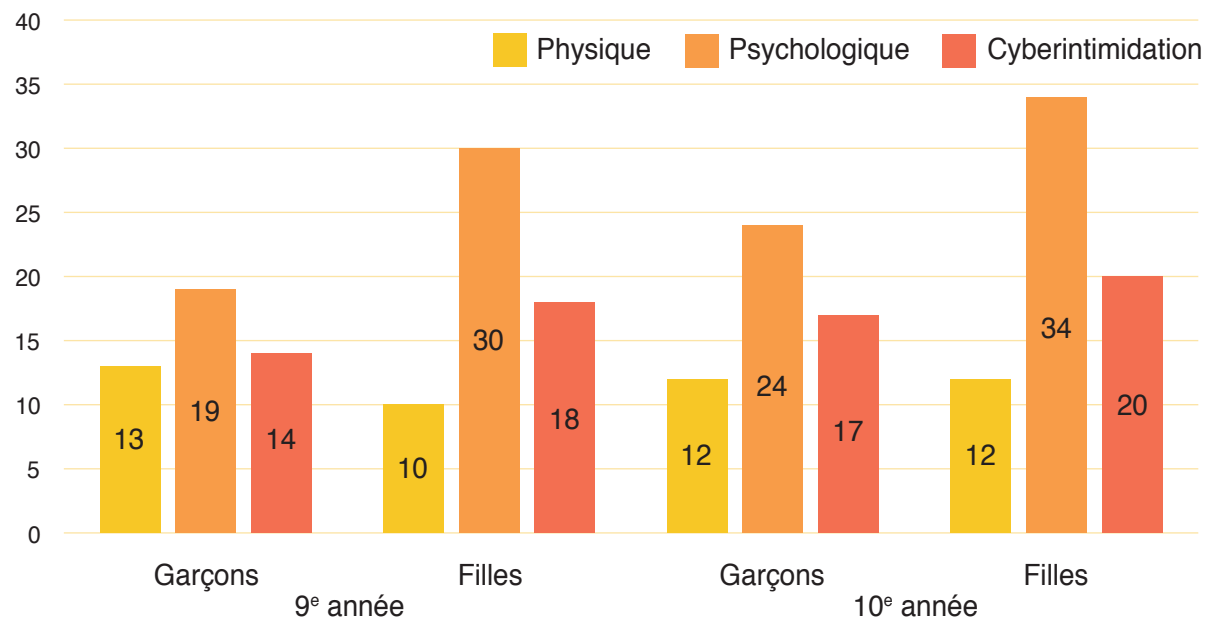
Les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer être victimes de violence psychologique et de cyberintimidation dans le cadre des fréquentations amoureuses

Les pourcentages d'élèves qui déclarent avoir été victimes de cyberintimidation ou de violence psychologique dans le cadre des fréquentations amoureuses sont plus élevés que les pourcentages de ceux qui déclarent avoir été victimes de violence physique.

Par exemple, 19 % des garçons de 9^e année et 34 % des filles de 10^e année déclarent avoir été victimes de violence psychologique dans le cadre de leurs fréquentations amoureuses.

En 10^e année, 17 % des garçons et 20 % des filles déclarent avoir été victimes de cyberintimidation de la part de leur partenaire.

Pourcentage d'élèves de 9^e et de 10^e année entretenant une fréquentation amoureuse qui déclarent avoir été victimes de violence de la part de leur partenaire au moins une fois au cours de la dernière année, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

Les pourcentages d'élèves qui déclarent avoir été victimes d'intimidation sont demeurés relativement stables au cours des 12 dernières années. Une tendance similaire se dessine pour les pourcentages d'élèves qui disent avoir posé des gestes d'intimidation, à l'exception de 2014, où on observe une baisse marquée.

2

En général, les filles sont plus nombreuses à déclarer être victimes d'intimidation et les garçons sont plus nombreux à déclarer poser des gestes d'intimidation. Le pourcentage d'élèves qui déclarent poser des gestes d'intimidation augmente chez les garçons avec les années d'études.

3

Tant chez les garçons que chez les filles, les élèves déclarent plus souvent avoir subi de l'intimidation verbale et de la cyberintimidation que de l'intimidation physique.

4

Les élèves qui comprennent ce qui constitue une relation saine, comment s'engager dans une telle relation et comment établir des stratégies pour chercher de l'aide s'ils sont victimes d'intimidation dans leurs relations amoureuses ont tendance à subir moins d'intimidation (Craig et Pepler, 2014).

5

En 9^e et en 10^e année, environ un élève sur sept déclare avoir été auteur de violence dans le cadre de fréquentations amoureuses. L'acquisition de compétences favorisant de saines relations peut aider les jeunes à établir des relations amoureuses saines (Craig et Pepler, 2014).

6

De nombreux élèves sont victimes d'agressions ayant pour cause un abus de pouvoir dans leurs relations avec leurs camarades ou leurs partenaires amoureux. L'élaboration de programmes d'intervention et de prévention visant à empêcher de futurs abus peut contribuer à favoriser un développement sain (Vagi et coll., 2013).

Bibliographie

Craig, W. et Pepler, D. (2014). *Trends in Healthy Development and Healthy Relationships*, Agence de la santé publique du Canada.

Vagi, K. J., Rothman, E. F., Latzman, N. E., Tharp, A. T., Hall, D. M. et Breiding, M. J. (2013). « Beyond correlates: A review of risk and protective factors for adolescent dating violence perpetration », *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 42, p. 633-649.

Wolke, D. et Lereya, S. T. (2015). « Long-term effects of bullying », *Archives of Disease in Childhood*, vol. 100, n° 9, p. 879-885.
doi:10.1136/archdischild-2014-306667

La santé mentale

Chapitre 11



Tristesse et désespoir

Solitude

Nervosité

Problèmes de santé

Confiance en soi

Satisfaction à l'égard de sa vie

Conclusions

Santé mentale

Les jeunes Canadiens qui souffrent de problèmes de santé mentale ont souvent des difficultés d'adaptation à la maison (Buote, 2009), des difficultés scolaires et des difficultés sociales à l'école (Mychailyszyn, Mendez et Kendall, 2010). Les élèves aux prises avec des problèmes de santé mentale sont moins motivés en classe, ont un moins bon rendement scolaire (Owens, Stevenson et Hadwin, 2012) et risquent davantage d'abandonner l'école (Meldrum, Venn et Kutcher, 2009).



Les problèmes de santé mentale qui apparaissent pendant les années de scolarisation peuvent persister et entraîner des conséquences néfastes tout au long de la vie (Waddell, Shepherd, Chen et Boyle, 2013).

Dans le présent chapitre, nous nous penchons sur la santé mentale des élèves et sur leur satisfaction de vivre.

Les jeunes ont énuméré les éléments qui définissent pour eux une santé mentale positive et une santé mentale négative. « **Une bonne santé mentale et le bien-être, c'est...** prendre soin de soi, rester en contact avec la terre, se respecter soi-même, connaître ses capacités, faire preuve de respect, parler de ses problèmes avec sa famille et ses amis, travailler sa résilience, avoir confiance en soi, faire preuve de bienveillance, être heureux, avoir une bonne estime de soi, être en bonne santé, être sobre. » « **Ce n'est pas...** se juger, se rabaisser, s'autocritiquer, s'automédicamenter, adopter de mauvaises habitudes de vie, négliger de faire de l'exercice. »

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves ont tendance à déclarer se sentir désespérés pendant deux semaines d'affilée

« En vieillissant, les problèmes de santé mentale augmentent, le niveau de stress augmente, il y a plus de pression et de responsabilités. »

[participant à un atelier pour les jeunes]

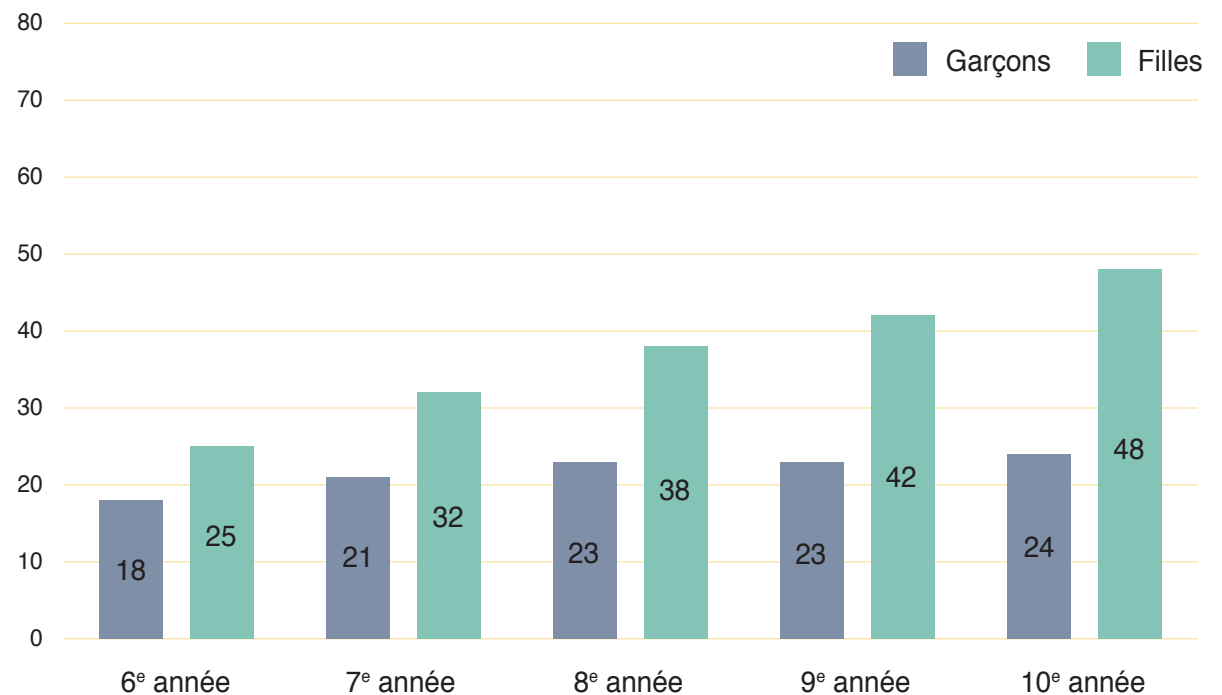
En 6^e année, 18 % des garçons déclarent se sentir désespérés, par rapport à 24 % en 10^e année, une hausse de 6 points de pourcentage.

En 6^e année, 25 % des filles déclarent se sentir désespérées, par rapport à 48 % en 10^e année, une hausse de 23 points de pourcentage.

Les filles sont plus enclines que les garçons à affirmer se sentir désespérées.

En 10^e année, 48 % des filles indiquent s'être senties désespérées ou tristes pendant deux semaines d'affilée ou plus au cours de la dernière année, contre 24 % des garçons.

Pourcentage d'élèves qui déclarent qu'au cours des 12 derniers mois, ils se sont sentis tristes ou désespérés presque chaque jour pendant deux semaines d'affilée ou plus, ce qui a fait qu'ils ont dû interrompre leurs activités habituelles, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves sont nombreux à déclarer se sentir seuls, en particulier les filles



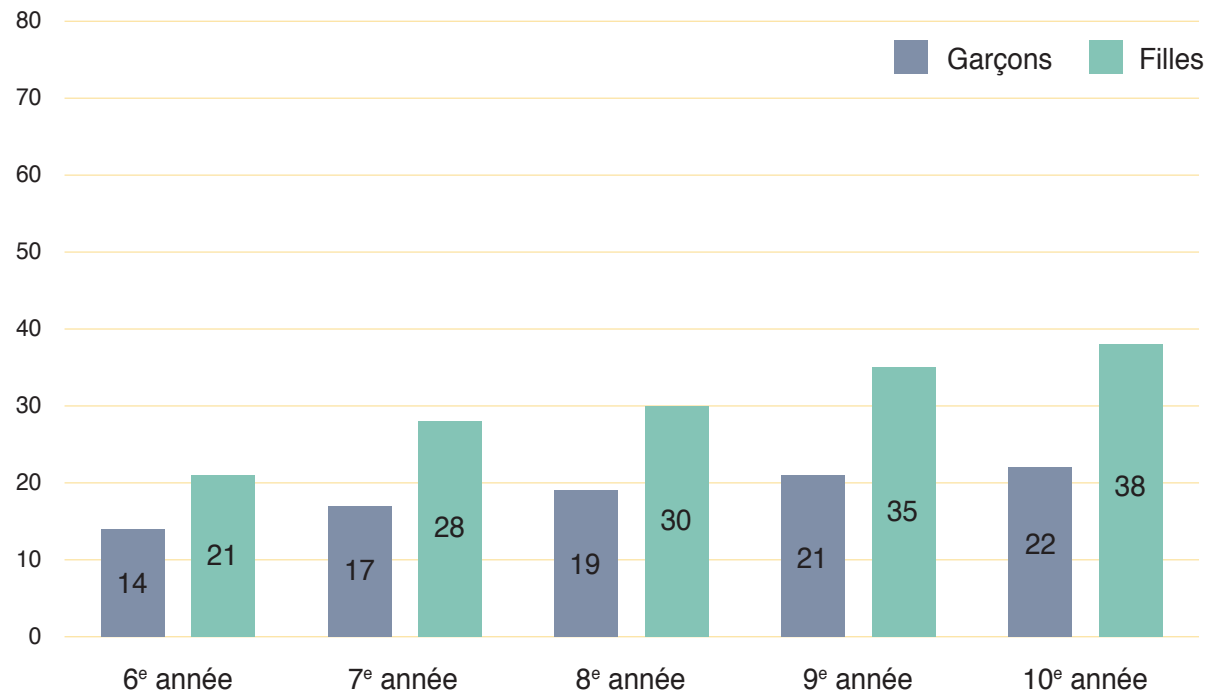
En 6^e année, 14 % des garçons indiquent se sentir seuls, par rapport à 22 % en 10^e année, une hausse de 8 points de pourcentage.

En 6^e année, 21 % des filles indiquent se sentir seules, par rapport à 38 % en 10^e année, une hausse de 17 points de pourcentage.

Le pourcentage associé au sentiment de solitude est plus élevé chez les filles que chez les garçons.

En 10^e année, 38 % des filles déclarent se sentir seules, contre 22 % des garçons.

Pourcentage d'élèves qui sont d'accord ou tout à fait d'accord pour dire qu'ils se sentent souvent seuls, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les filles sont plus nombreuses que les garçons à affirmer éprouver de la nervosité et cette différence s'accroît avec les années d'études

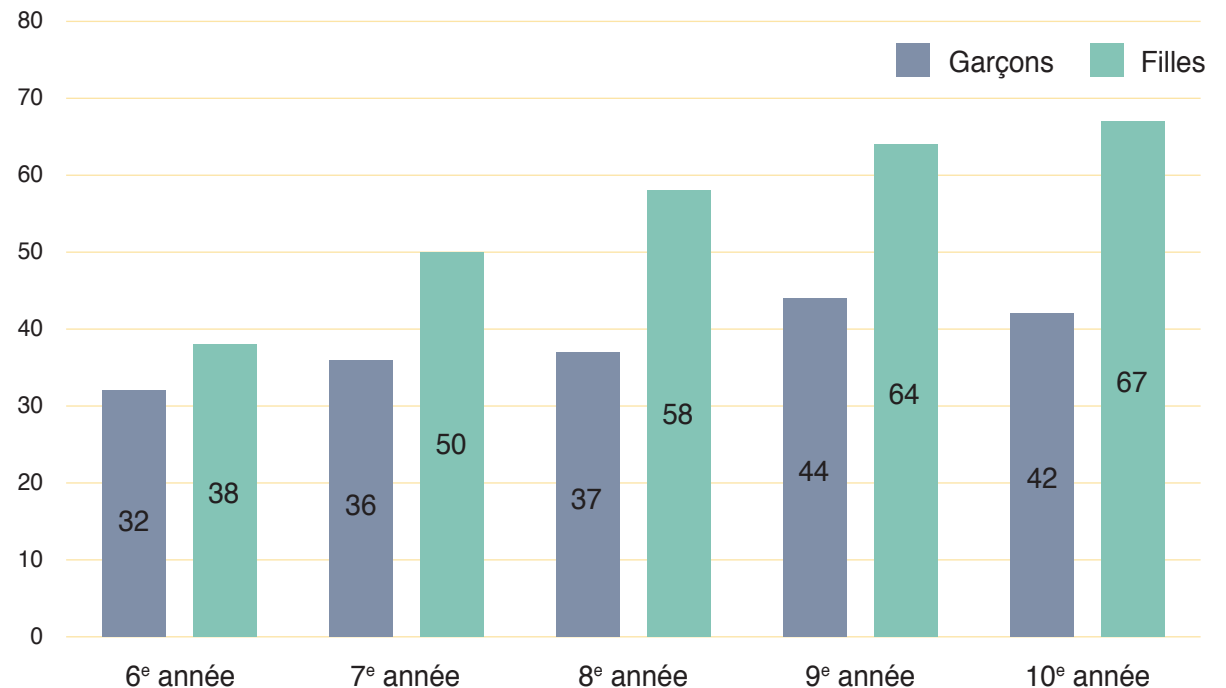


En 10^e année, 67 % des filles indiquent éprouver de la nervosité, par rapport à 42 % des garçons.

En 6^e année, 32 % des garçons disent se sentir nerveux, contre 38 % en 10^e année, une hausse de 10 points de pourcentage.

En 6^e année, 38 % des filles disent se sentir nerveuses, contre 67 % en 10^e année, une hausse de 29 points de pourcentage.

Pourcentage d'élèves qui déclarent éprouver de la nervosité au moins une fois par semaine, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer des symptômes physiques subjectifs fréquents, et cette différence augmente avec les années d'études

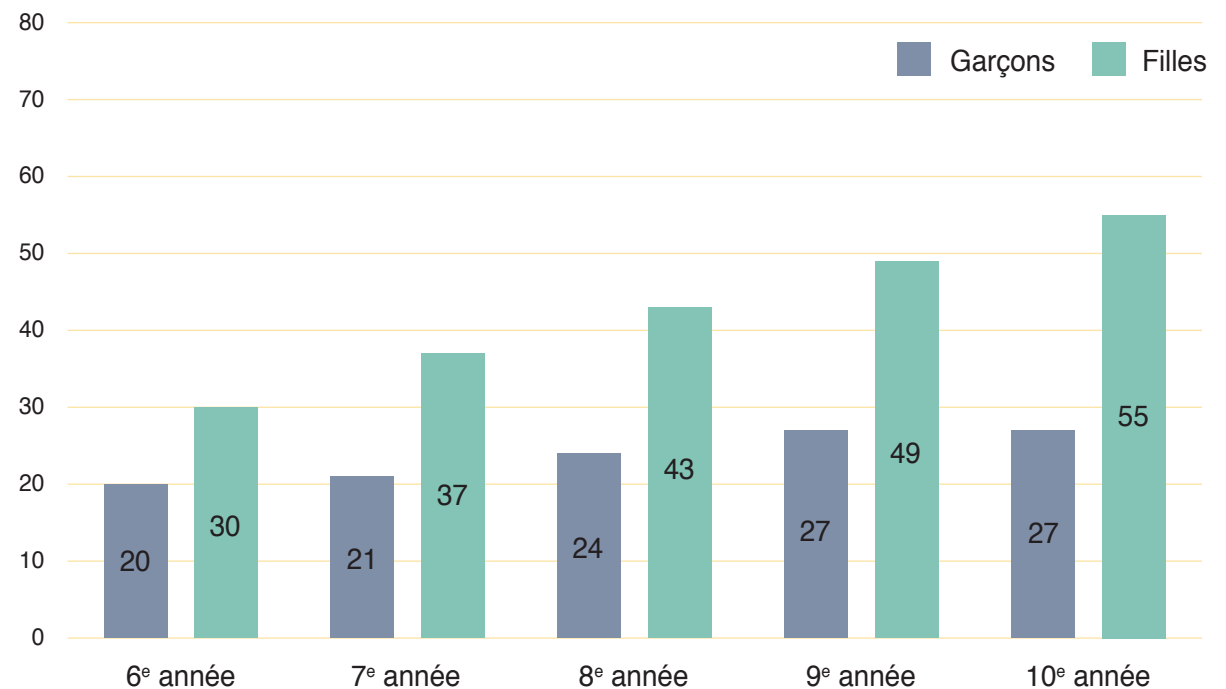
Un pourcentage plus élevé de filles que de garçons déclarent des symptômes physiques subjectifs, comme des maux de tête ou des maux de ventre, plus d'une fois par semaine.

En 10^e année, 55 % des filles déclarent des symptômes physiques subjectifs plus d'une fois par semaine, contre 27 % des garçons.

En 6^e année, 20 % des garçons déclarent des symptômes physiques subjectifs fréquents, comparativement à 27 % en 10^e année, une hausse de 7 points de pourcentage.

En 6^e année, 30 % des filles déclarent des symptômes physiques subjectifs fréquents, comparativement à 55 % en 10^e année, une hausse de 25 points de pourcentage.

Pourcentage d'élèves qui déclarent au moins deux de huit symptômes physiques subjectifs plus d'une fois par semaine, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018



« Quand tu n'as pas confiance en toi, c'est difficile d'être heureux. »

[participant à un atelier pour les jeunes]

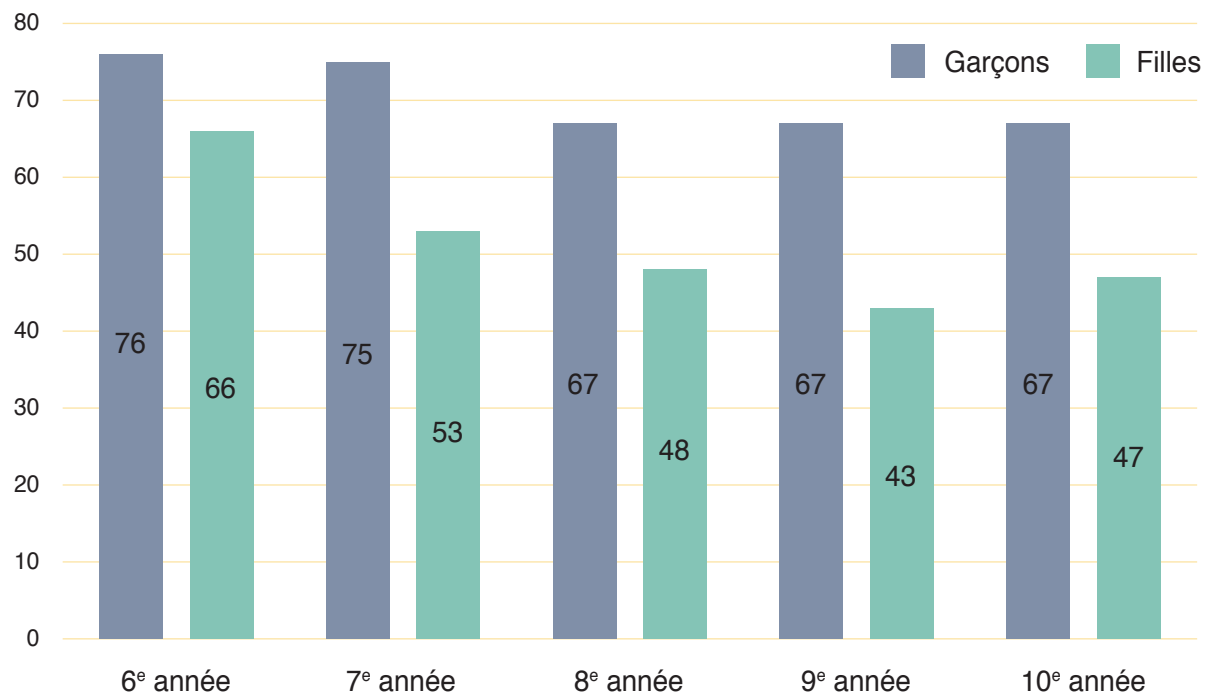
En 10^e année, 67 % des garçons déclarent avoir confiance en eux, comparativement à 47 % des filles.

En 6^e année, 76 % des garçons déclarent avoir confiance en eux, contre 67 % en 10^e année, une baisse de 9 points de pourcentage.

En 6^e année, 66 % des filles déclarent avoir confiance en elles, contre 47 % en 10^e année, une baisse de 19 points de pourcentage.

Les garçons sont plus enclins que les filles à déclarer avoir confiance en eux

Pourcentage d'élèves qui sont d'accord ou tout à fait d'accord pour dire qu'ils ont confiance en eux, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

« Quand on est jeune, on est plus confiant; quand on pense à quelque chose qu'on veut faire, on le fait, on ne pense pas aux conséquences ou qu'on se fera juger. On ne pense pas trop loin quand on est plus jeune. »

[participant à un atelier pour les jeunes]

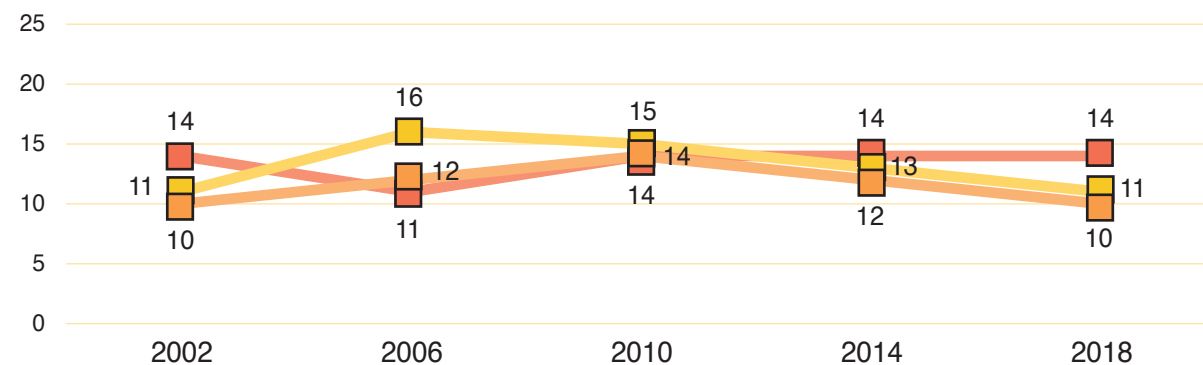
Les filles sont plus nombreuses que les garçons à se déclarer peu satisfaites de leur vie

En 2018, 14 % des garçons de 10^e année et 28 % des filles de 10^e année ont fait état d'une faible satisfaction à l'égard de leur vie.

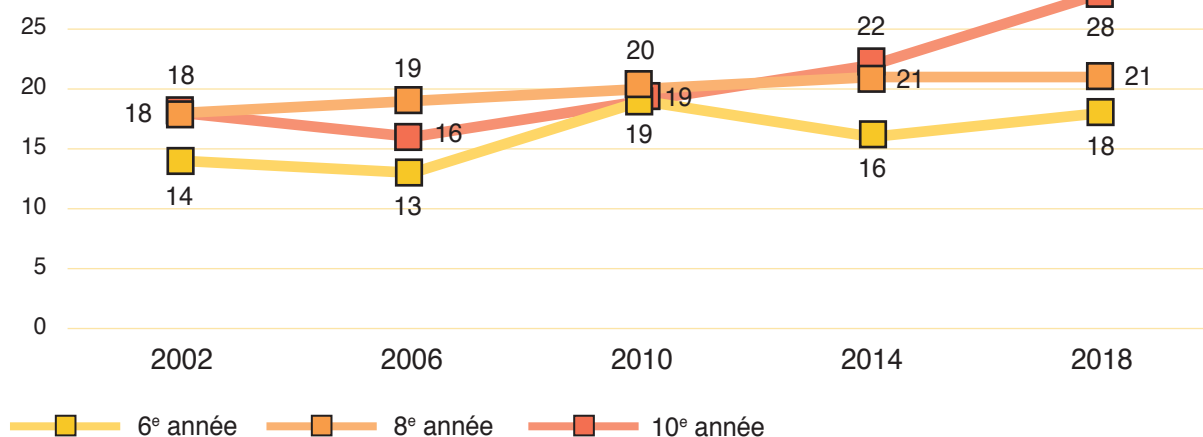
Plus le niveau d'études augmente, plus les filles se déclarent peu satisfaites de leur vie. En 2018, 18 % des filles de 6^e année ont indiqué une faible satisfaction à cet égard, comparativement à 28 % des filles de 10^e année.

Le pourcentage de garçons qui se déclarent peu satisfaits de leur vie est relativement constant dans le temps. Chez les filles de 10^e année, on constate une hausse du pourcentage de celles qui se déclarent peu satisfaites de leur vie, celui-ci passant de 22 % en 2014 à 28 % en 2018.

Pourcentage de garçons qui se déclarent peu satisfaits de leur vie, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Pourcentage de filles qui se déclarent peu satisfaites de leur vie, selon l'année d'études et l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

En 9^e et 10^e année, près de la moitié des filles et du quart des garçons déclarent qu'ils se sont sentis tristes ou désespérés presque chaque jour pendant deux semaines d'affilée ou plus, ce qui a fait qu'ils ont dû interrompre leurs activités habituelles. Il y a également un pourcentage élevé d'élèves qui disent se sentir seuls. Ces résultats sont préoccupants.

2

De même, il est inquiétant de voir de hauts pourcentages d'élèves qui affirment éprouver de la nervosité. En 6^e année, environ le tiers des élèves indiquent se sentir nerveux, et cette proportion passe aux deux tiers chez les filles en 10^e année. Plus le niveau d'études augmente, plus les jeunes déclarent des symptômes physiques subjectifs, en particulier les filles.

3

Chez les filles de 10^e année, entre 2014 et 2018, on observe une hausse dans le pourcentage de celles qui se déclarent peu satisfaites de leur vie.

4

Les trois quarts des garçons de 6^e année et les deux tiers des filles de 6^e année déclarent avoir confiance en eux. En 10^e année, ce ne sont que les deux tiers des garçons et moins de la moitié des filles qui affirment avoir confiance en eux.

5

Tous indicateurs confondus, les filles déclarent plus de symptômes correspondant à la dépression et à l'anxiété que les garçons, et les élèves plus âgés déclarent plus de symptômes que les plus jeunes. Le problème est qu'une mauvaise santé mentale pendant les années de scolarisation peut persister et entraîner des conséquences négatives tout au long de la vie (Waddell et coll., 2013).

6

Pris ensemble, ces résultats indiquent que de nombreux élèves, en particulier les filles plus âgées, déclarent des symptômes qui correspondent à la dépression (tristesse, désespoir) et à l'anxiété (nervosité, symptômes psychosomatiques).

Bibliographie

Buote, D. (2009). *Social-emotional health in middle childhood: What we know*. Ottawa (Ontario), Agence de la santé publique du Canada.

Meldrum, L., Venn, D. et Kutcher, S. (2009). « La santé mentale à l'école : le personnel enseignant peut agir concrètement », *revue Santé et apprentissage*, vol. 8, p. 3-5.

Mychailyszyn, M. P., Méndez, J. L. et Kendall, P. C. (2010). « School functioning in youth with and without anxiety disorders: Comparisons by diagnosis and comorbidity », *School Psychology Review*, vol. 39, p. 106-121.

Owens, M., Stevenson, J. et Hadwin, J. (2012). « Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory », *School Psychology International*, vol. 33, n° 4, p. 1-13.

Waddell, C., Shepherd, C. A., Chen, A. et Boyle, M. H. (2013). « Creating comprehensive children's mental health indicators for British Columbia », *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, vol. 32, p. 9-27.

La santé spirituelle

Chapitre 12



Relations avec soi-même

Relations avec les autres

Relations avec la nature

Relations avec le transcendant

Conclusions

Santé spirituelle

La spiritualité se définit comme étant les « relations dans la vie qui font de nous des êtres humains » (Michaelson et coll., 2016). À ne pas confondre avec la religion, le droit à une saine spiritualité pour le développement des jeunes est inscrit dans la *Convention relative aux droits de l'enfant* des Nations Unies (Assemblée générale de l'ONU, 1989). La santé spirituelle englobe souvent quatre domaines : relations avec soi-même, avec les autres, avec la nature et avec quelque chose de plus grand que soi (le transcendant) (Hay et Nye, 2006).

Dans le présent chapitre, nous décrivons les perceptions des jeunes quant à l'importance de la santé spirituelle en fonction de ces quatre domaines.



Selon les jeunes, les notions de santé spirituelle et de « bien-être et bonne santé mentale » se chevauchent. À cet égard, la santé spirituelle constitue vraiment un atout positif en matière de santé. Ces deux éléments incluent le besoin de liens solides avec son être intérieur. Cela implique de prendre soin de soi, de se respecter, d'être conscient de ses capacités et d'être résilient (relations avec soi-même). Pour certains, cela désigne le fait de « rester en contact avec la terre » (relations avec la nature), ou d'être connecté à quelque chose de plus grand que soi (relations avec le transcendant). Pour d'autres, cela comprend le fait de pouvoir parler de ses problèmes avec sa famille et ses amis (relations avec les autres). Ce sont tous des domaines essentiels à la santé spirituelle.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

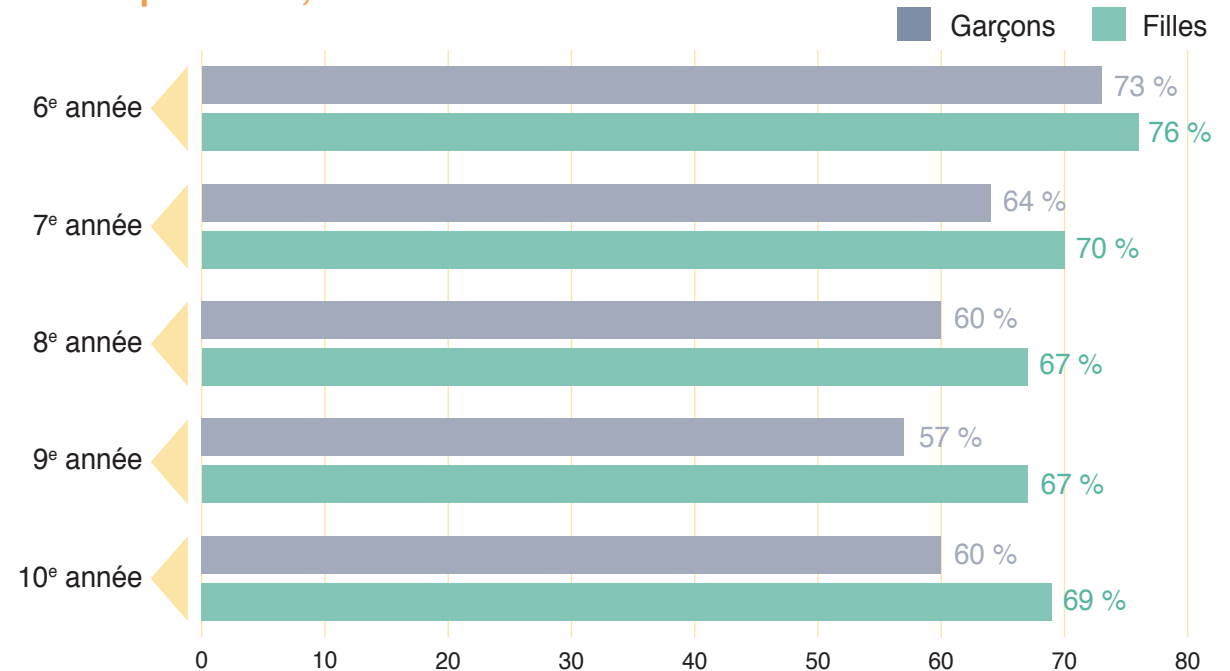
Les relations avec soi-même sont importantes pour la majorité des jeunes

« J'ai grandi dans une famille de gens de métier, où pleurer, ça ne se faisait pas. C'est ce qu'on m'a appris. Je n'ai jamais vu un homme de ma famille pleurer, sauf une fois dans toute ma vie. J'ai donc l'impression d'avoir perdu le contact avec mes émotions pendant très, très longtemps, parce que je ne pensais pas que mes sentiments étaient assez importants pour être validés. »

[participant à un atelier pour les jeunes]

Chez les garçons, les pourcentages de ceux qui indiquent que les relations avec soi-même (c.-à-d. sentir que la vie a une signification, éprouver de la joie) sont importantes varient de 73 % en 6^e année à 57 % en 9^e année.

Pourcentage d'élèves qui déclarent que les relations avec soi-même sont importantes, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Chez les filles, le pourcentage le plus élevé est de 76 % en 6^e année et le pourcentage le plus faible (67 %) se situe en 8^e et en 9^e année.

Peu importe l'année d'études, les proportions d'élèves qui déclarent que les relations avec soi-même sont importantes sont plus élevées chez les filles que chez les garçons.



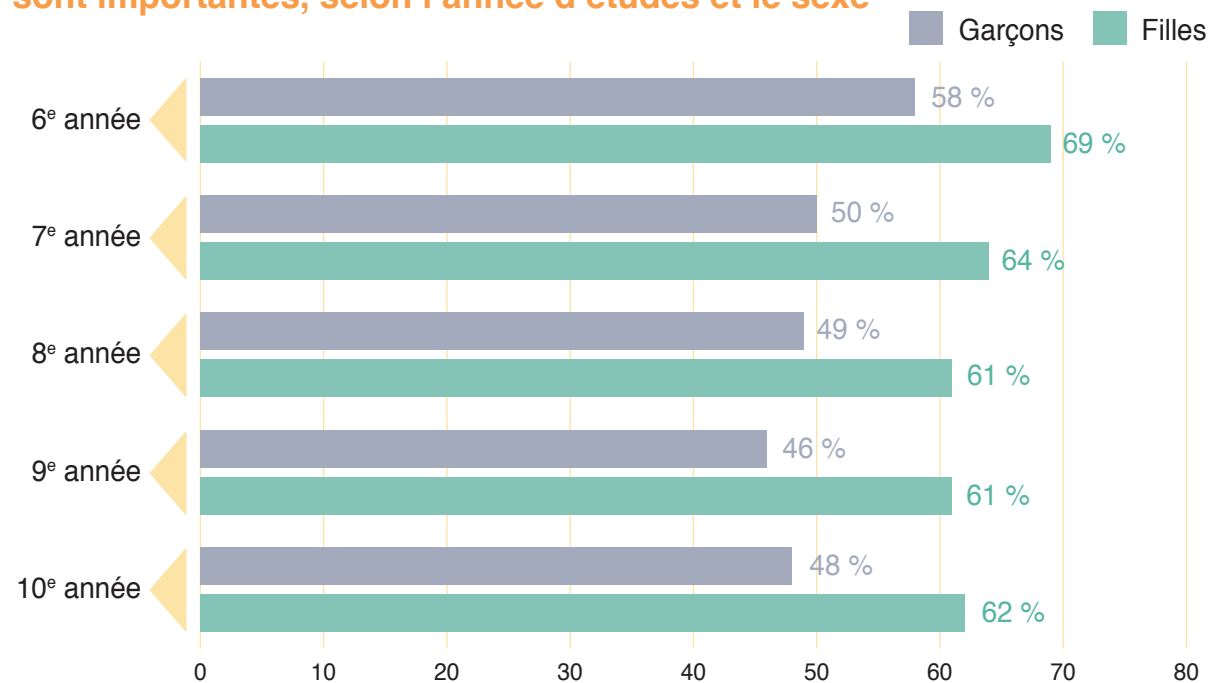
Les pourcentages de garçons qui indiquent que les relations avec les autres sont importantes varient de 58 % en 6^e année à 46 % en 9^e année.

Chez les filles, ces proportions varient de 69 % en 6^e année à 61 % en 8^e et en 9^e année.

Peu importe l'année d'études, les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer que les relations avec les autres sont importantes.

Les filles sont plus nombreuses que les garçons à considérer comme importantes les relations avec les autres

Pourcentage d'élèves qui déclarent que les relations avec les autres sont importantes, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les élèves plus âgés considèrent que les relations avec la nature sont moins importantes

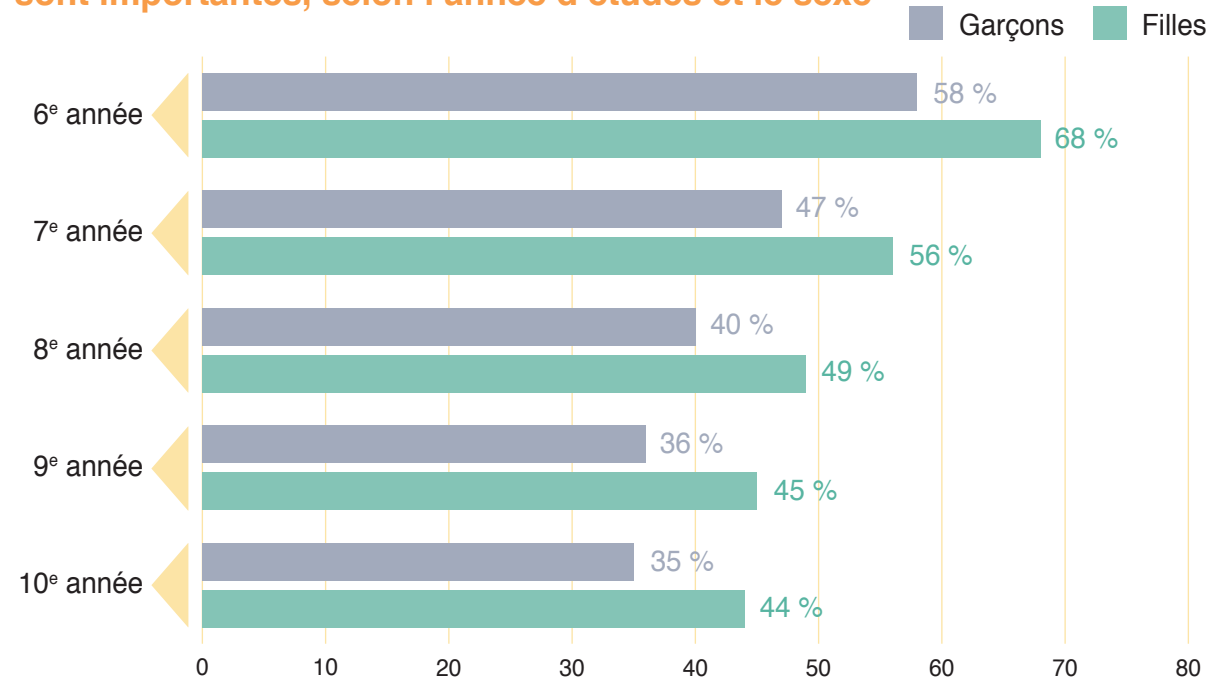
Le pourcentage de garçons qui indiquent que les relations avec la nature sont importantes passe de 58 % en 6^e année à 35 % en 10^e année.



Chez les filles, ces proportions varient de 68 % en 6^e année à 44 % en 10^e année.

Peu importe l'année d'études, les filles sont plus nombreuses que les garçons à considérer comme importantes les relations avec la nature.

Pourcentage d'élèves qui déclarent que les relations avec la nature sont importantes, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

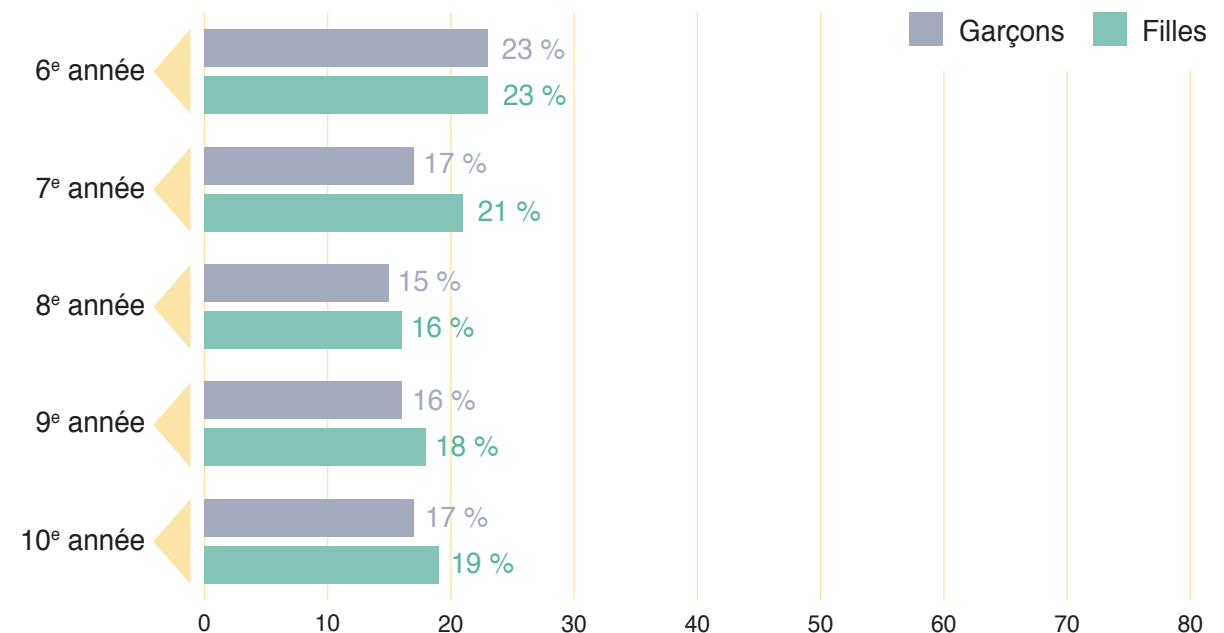
Pour la plupart des jeunes Canadiens, les relations avec le transcendant ont moins d'importance que les autres domaines de la santé spirituelle



Moins d'une fille sur quatre et moins d'un garçon sur quatre affirment qu'il est important pour eux de se sentir connectés à une force supérieure (le transcendant).

C'est le domaine de la santé spirituelle qui est le plus étroitement associé à la religion.

Pourcentage d'élèves qui déclarent que les relations avec le transcendant sont importantes, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

La santé spirituelle est un concept ancien qui s'applique toujours aujourd'hui à la santé et aux expériences de santé des jeunes au Canada (Brooks et coll., 2018).

2

Parmi les quatre domaines utilisés pour mesurer la santé spirituelle, les relations avec soi-même semblent être les plus importantes pour les jeunes, suivies des relations avec les autres, des relations avec la nature et des relations avec le transcendant.

3

La proportion d'élèves qui perçoivent que les relations avec la nature sont importantes diminue d'une année d'études à l'autre. Ceci est particulièrement pertinent pour les discussions sur la santé des adolescents au Canada, puisqu'il a été établi que les relations avec la nature sont des atouts positifs en matière de santé (Piccininni et coll., 2018).

Bibliographie

- Assemblée générale de l'ONU. (1989). *Convention relative aux droits de l'enfant*, Nations Unies, Série sur les traités, vol. 1577, p. 3. Sur Internet : <https://www.refworld.org/cgi-bin/txis/vtx/rwmain/opendocpdf.pdf?reldoc=y&docid=50a627c72>
- Brooks, F., Michaelson, V., King, N., Inchley, J. et Pickett, W. (2018). « Spirituality as a protective health asset for young people: an international comparative analysis from three countries », *International Journal of Public Health*, vol. 63, n° 3, p. 387-395.
- Hay, D. et Nye, R. (2006). *The spirit of the child*, Londres (Royaume-Uni), Fount Paperbacks.
- Michaelson, V., Brooks, F., Jirásek, I., Inchley, J., Whitehead, R., King, N., (...) et Pickett, W. (2016). « Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries », *SSM – Population Health*, vol. 2, p. 294-303.
- Piccininni, C., Michaelson, V., Janssen, I. et Pickett, W. (2018). « Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents », *Preventive Medicine*, vol. 112, doi : 10.1016/j.ypmed.2018.04.020

La consommation de drogues et d'alcool

Chapitre 13

Consommation quotidienne de cigarettes

Cigarettes électroniques et vapotage

Épisodes d'ivresse

Consommation de cannabis

Consommation de drogues illicites
et de médicaments pour obtenir une
sensation d'euphorie

Conclusions



Consommation de drogues et d'alcool

Au cours de l'adolescence, de nombreux jeunes commencent à faire l'expérience du tabac, de l'alcool ou d'autres drogues. L'utilisation fréquente de ces substances est associée à différents problèmes de santé (Paglia-Boak et Adlaf, 2007).

Il est donc important de surveiller les comportements liés à la consommation de substances afin d'en comprendre les méfaits et d'orienter les politiques et les pratiques en santé publique. Pour des raisons semblables, il est également essentiel de surveiller l'émergence de comportements associés à la consommation de nouvelles substances, par exemple les cigarettes électroniques, ainsi que la consommation de drogues illicites et de médicaments sur ordonnance pour obtenir une sensation d'euphorie.

Les jeunes consomment des substances pour gérer leur stress et pour s'intégrer aux autres.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Le présent chapitre porte sur les principaux indicateurs liés à la consommation de drogues et d'alcool. Des questions sur la consommation de tabac, d'alcool et de cigarettes électroniques ont été posées à

tous les élèves, de la 6^e à la 10^e année, tandis que les questions portant sur le cannabis et sur les drogues illicites n'ont été posées qu'aux élèves de 9^e et de 10^e année.



Les cigarettes électroniques sont un type de produit de vapotage utilisés pour la consommation de liquides à vapoter pouvant contenir de la nicotine et/ou des arômes. On a demandé aux élèves s'ils avaient utilisé des « cigarettes électroniques qui ressemblent à des cigarettes ou à des cigares, mais qui produisent de la vapeur au lieu de la fumée » au cours des 30 derniers jours.

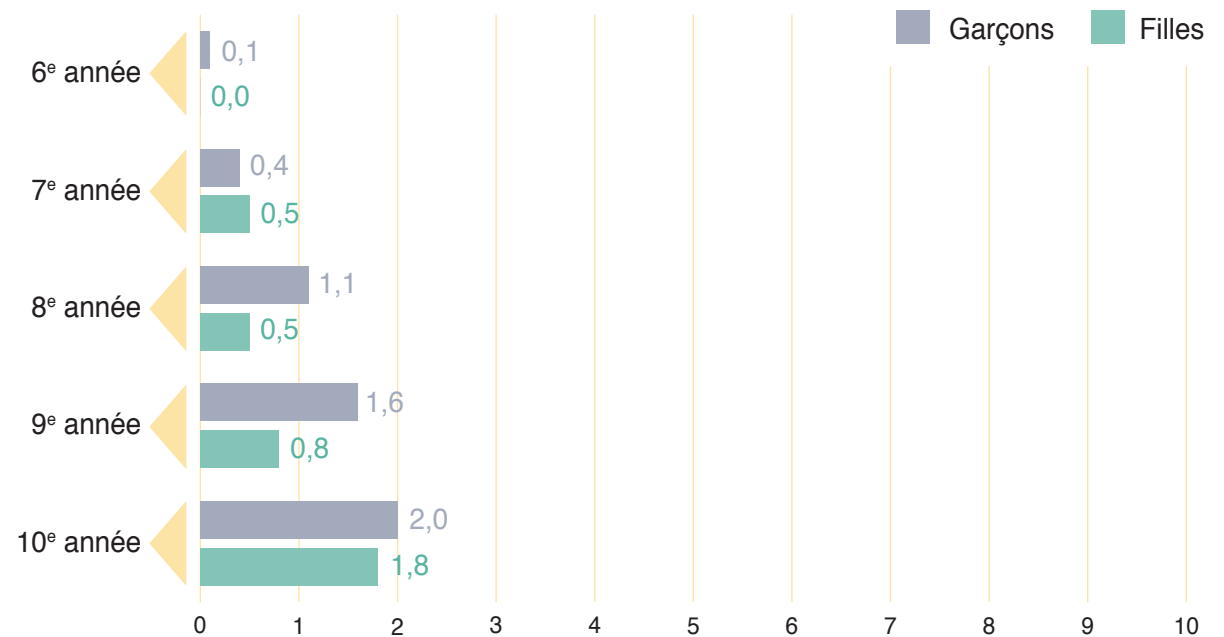
Les pourcentages d'élèves qui fument des cigarettes tous les jours sont faibles

Chez les garçons, la consommation quotidienne de cigarettes au cours des 30 derniers jours varie de 0,1 % en 6^e année à 2 % en 10^e année.

Chez les filles, cette consommation varie de 0 % en 6^e année à 1,8 % en 10^e année.

Les pourcentages d'élèves qui fument des cigarettes sont semblables chez les garçons et les filles, pour toutes les années d'études, et n'ont jamais été aussi faibles.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir fumé des cigarettes chaque jour au cours des 30 derniers jours, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

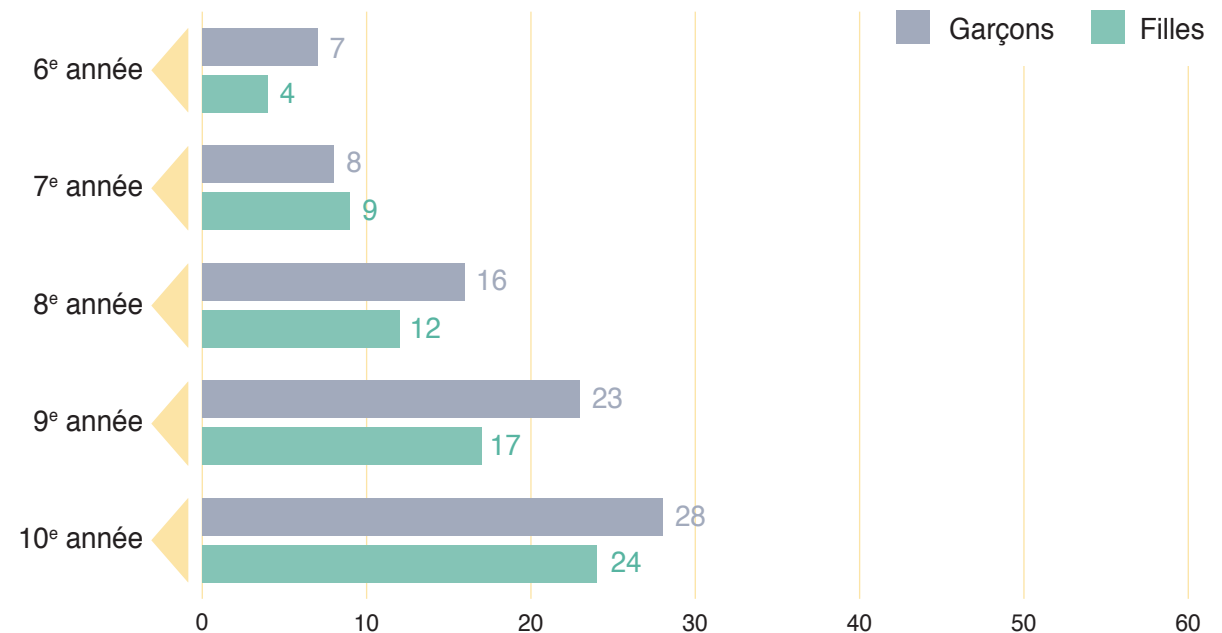
En 10^e année, un élève sur quatre déclare avoir utilisé des cigarettes électroniques

Chez les garçons, l'utilisation déclarée de cigarettes électroniques au cours des 30 derniers jours varie de 7 % en 6^e année à 28 % en 10^e année.

Chez les filles, l'utilisation déclarée de cigarettes électroniques au cours des 30 derniers jours varie de 4 % en 6^e année à 24 % en 10^e année.

Sauf en 7^e année, les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer faire usage de cigarettes électroniques.

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir utilisé des cigarettes électroniques au cours des 30 derniers jours, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les jeunes ont fait de nombreuses suggestions relativement aux efforts de prévention. Parmi celles-ci, on peut citer : (1) réduire les quantités de nicotine dans le liquide à vapoter; (2) faire connaître certains des effets négatifs sur la santé (p. ex. l'affaissement des poumons) parfois causés par le vapotage; (3) retirer du marché les arômes populaires; (4) adopter des lois pour que l'âge légal corresponde à celui pour les cigarettes, rendre obligatoire l'utilisation d'emballages neutres et interdire aux entreprises de faire de la publicité pour ces produits à la télévision et dans les médias sociaux.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Les garçons et les filles affichent des tendances très similaires pour ce qui est des épisodes d'ivresse avancée

Les déclarations des garçons quant au fait d'avoir connu deux épisodes d'ivresse ou plus (au cours de leur vie) varient de 1 % en 6^e année à 26 % en 10^e année.

Chez les filles, ces pourcentages varient de 1 % en 6^e année à 29 % en 10^e année.

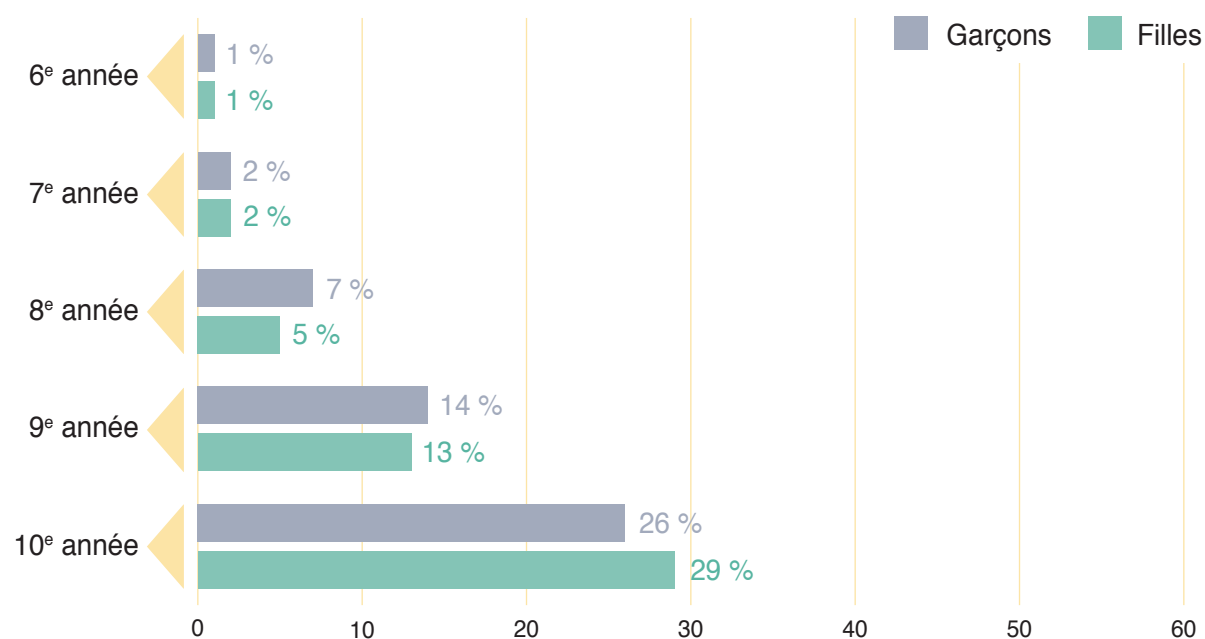
Des pourcentages similaires de garçons et de filles déclarent avoir vécu des épisodes d'ivresse au cours de leur vie.



« Tout le monde boit ou fume au secondaire. On a l'impression de ne pas pouvoir connecter avec personne si on ne le fait pas. »

[participant à un atelier pour les jeunes]

Pourcentage d'élèves qui déclarent avoir été « vraiment ivres » deux fois ou plus (au cours de leur vie), selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

La consommation de cannabis est en baisse chez les élèves de 9^e et de 10^e année

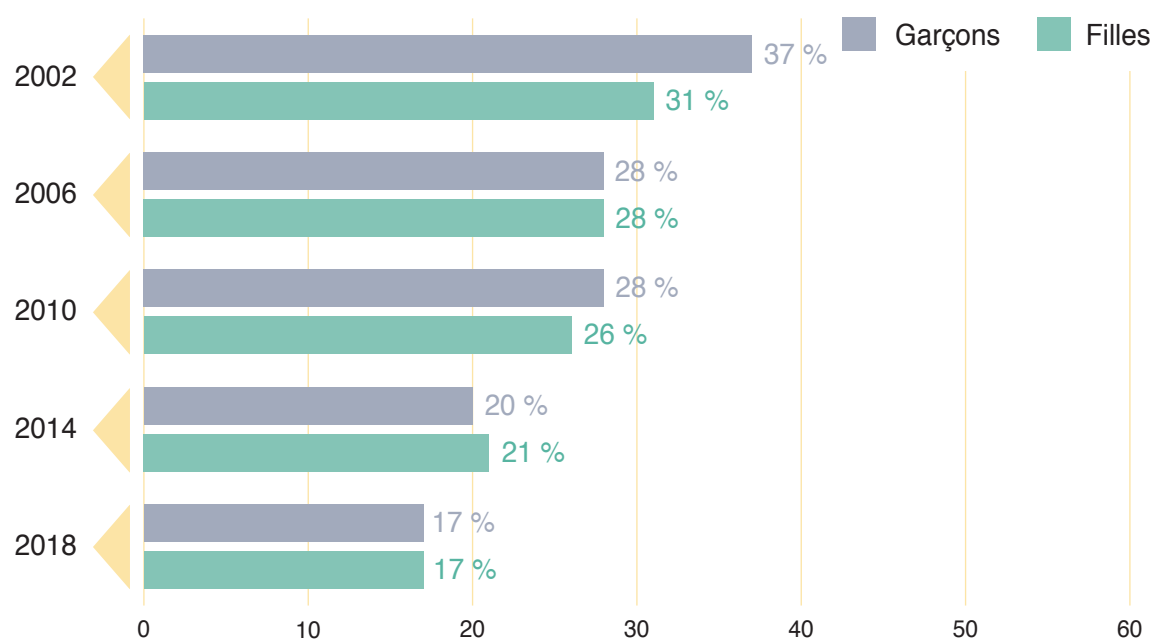
La proportion de garçons de 9^e et de 10^e année qui déclarent avoir consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois est en baisse, passant de 37 % en 2002 à 17 % en 2018.

Chez les filles de 9^e et de 10^e année, la proportion de celles qui déclarent avoir consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois est en baisse, passant de 31 % en 2002 à 17 % en 2018.

En 2002, les garçons étaient plus nombreux que les filles à indiquer consommer du cannabis, mais les proportions sont semblables chez les garçons et les filles pour les années subséquentes.



Pourcentage d'élèves de 9^e et de 10^e année qui déclarent avoir consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois, selon le sexe et l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Consommation de drogues illicites ou de médicaments pour obtenir une sensation d'euphorie

De 2 à 4 % des garçons indiquent consommer certaines drogues illicites.

Chez les filles, ce pourcentage varie de 2 à 3 %.

Les garçons comme les filles déclarent plus souvent utiliser certains médicaments pour obtenir une sensation d'euphorie, 18 % des garçons et 21 % des filles utilisant des médicaments contre la toux et le rhume pour obtenir une sensation d'euphorie.

Pourcentage d'élèves de 9^e et de 10^e année qui déclarent avoir déjà consommé certaines drogues illicites ou certains médicaments pour obtenir une sensation d'euphorie, selon le sexe

	Garçons	Filles
Ecstasy, MDMA (<i>E</i> , <i>XTC</i> , <i>X</i>)	3	2
Amphétamines (<i>speed</i>)	3	3
Méthamphétamines/crystal meth (<i>ice</i>)	2	2
Héroïne (<i>cheval</i> , <i>smack</i> , <i>héro</i>)	2	2
Cocaïne (<i>coke</i> , <i>crack</i> , <i>snow</i> , <i>rock</i>)	3	2
Colle ou solvants (p. ex. essence, butane, colle pour modèles réduits)	2	2
LSD et autres hallucinogènes (p. ex. PCP, champignons magiques, mescaline, peyote, Salvia)	4	3
Médicaments provoquant une sensation d'euphorie (un « high ») :		
Analgésiques (p. ex. Percodan, Demerol, Oxycontin, codéine)	6	4
Stimulants (p. ex. Ritalin, Concerta, Adderall)	5	3
Sédatifs/tranquillisants (p. ex. Valium, Ativan, Xanax)	3	3
Médicaments contre la toux et le rhume	18	21

Conclusions

1

Il est encourageant de voir que les pourcentages de consommation quotidienne de cigarettes déclarés par les jeunes au Canada sont très faibles.

2

Près d'un jeune de 10^e année sur quatre déclare maintenant utiliser des cigarettes électroniques.

3

La poursuite de la baisse de la consommation de cannabis chez les jeunes est encourageante. Compte tenu de la législation canadienne en vigueur depuis 2018, qui maintient l'interdiction de la consommation de cannabis chez les enfants tout en la légalisant chez les adultes, il sera particulièrement important de surveiller les habitudes de consommation de cannabis chez les jeunes au Canada.

4

Un faible pourcentage d'élèves déclarent consommer des drogues illicites pour obtenir une sensation d'euphorie, mais il existe de nombreux risques pour la santé des jeunes qui les consomment. Un pourcentage supérieur d'élèves déclarent utiliser des médicaments pour obtenir une sensation d'euphorie, ce qui est également associé à des problèmes de santé.

Bibliographie

Paglia-Boak, A. et Adlaf., E. (2007). « La consommation de substances, les méfaits et les jeunes », dans *Toxicomanie au Canada : Pleins feux sur les jeunes*, Ottawa (Ontario), Centre canadien de lutte contre les toxicomanies.

La santé sexuelle

Chapitre 14



Tendances associées aux relations sexuelles

Recours à la contraception

Âge de la première relation sexuelle

Conclusions

Santé sexuelle

L'adolescence se caractérise par l'émergence des relations amoureuses. Ces relations permettent aux jeunes d'acquérir des aptitudes à développer l'intimité et de bâtir des relations saines. La santé sexuelle est importante pour la santé et le bien-être des adolescents (Slater et Robinson, 2014). Les relations amoureuses, toutefois, peuvent également impliquer des comportements à risque. Les relations sexuelles à un âge précoce sont associées à un plus grand risque de relations sexuelles non protégées, de grossesse non planifiée et d'infections transmissibles sexuellement. En outre, elles sont liées à d'autres comportements à risque tels que la consommation de drogues et d'alcool (Godeau, Nic Gabhainn et Ross, 2005).



Dans le présent chapitre, nous examinons les tendances associées au pourcentage d'élèves qui ont eu des relations sexuelles, de même que la fréquence du recours à la contraception et l'âge du début des relations sexuelles.

En 2018, environ un élève de 10^e année sur quatre déclare avoir eu des relations sexuelles

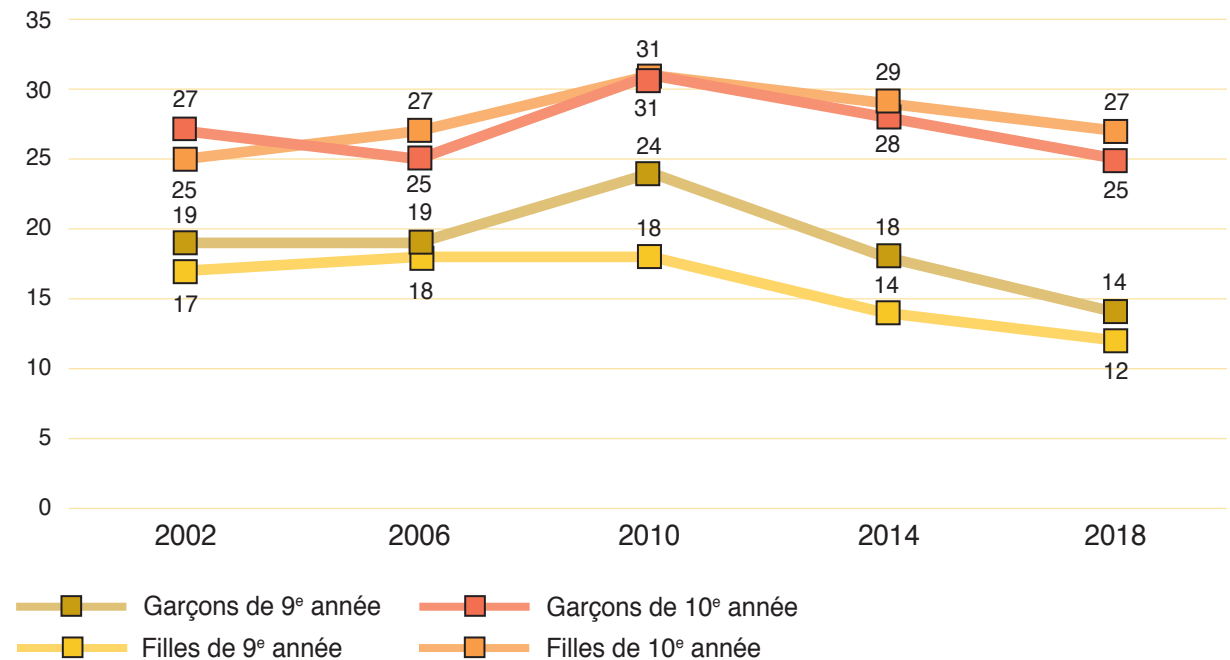


En 2018, 25 % des garçons de 10^e année et 27 % des filles de 10^e année déclarent avoir eu des relations sexuelles.

En 2018, 14 % des garçons de 9^e année et 12 % des filles de 9^e année déclarent avoir eu des relations sexuelles.

Depuis 2010, on observe une baisse marquée du pourcentage d'élèves qui déclarent avoir eu des relations sexuelles.

Pourcentages d'élèves de 9^e et de 10^e année qui indiquent avoir eu des relations sexuelles, selon l'année d'études, le sexe et l'année d'enquête



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

« La technologie a [fait diminuer] l'activité sexuelle; les sextos, les discussions en ligne. »

[participant à un atelier pour les jeunes]

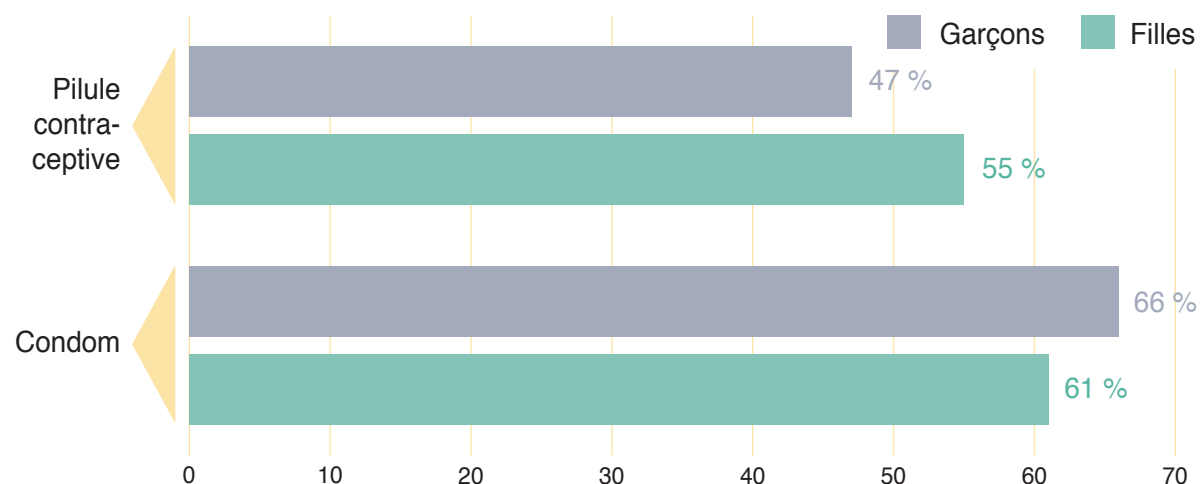


Moins des deux tiers des élèves indiquent utiliser des condoms

Pourcentages d'élèves de 9^e et de 10^e année qui ont utilisé des moyens de contraception la dernière fois qu'ils ont eu une relation sexuelle, selon le sexe

Pour leur dernier rapport sexuel, les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer avoir utilisé la pilule comme méthode de contraception (55 % contre 47 %), tandis que les garçons sont plus nombreux à déclarer avoir utilisé un condom (66 % des garçons contre 61 % des filles).

Il est important de noter que la différence entre les garçons et les filles dans l'utilisation d'une méthode de contraception peut être influencée par le fait que les garçons sont plus nombreux que les filles à ne pas être « sûrs » que la pilule contraceptive était utilisée.



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Les jeunes ont fait état de diverses expériences et de degrés variés d'accessibilité à l'information sur la santé sexuelle, allant de la seule mention de l'abstinence à la mise à disposition de condoms pour tous dans leur école.

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

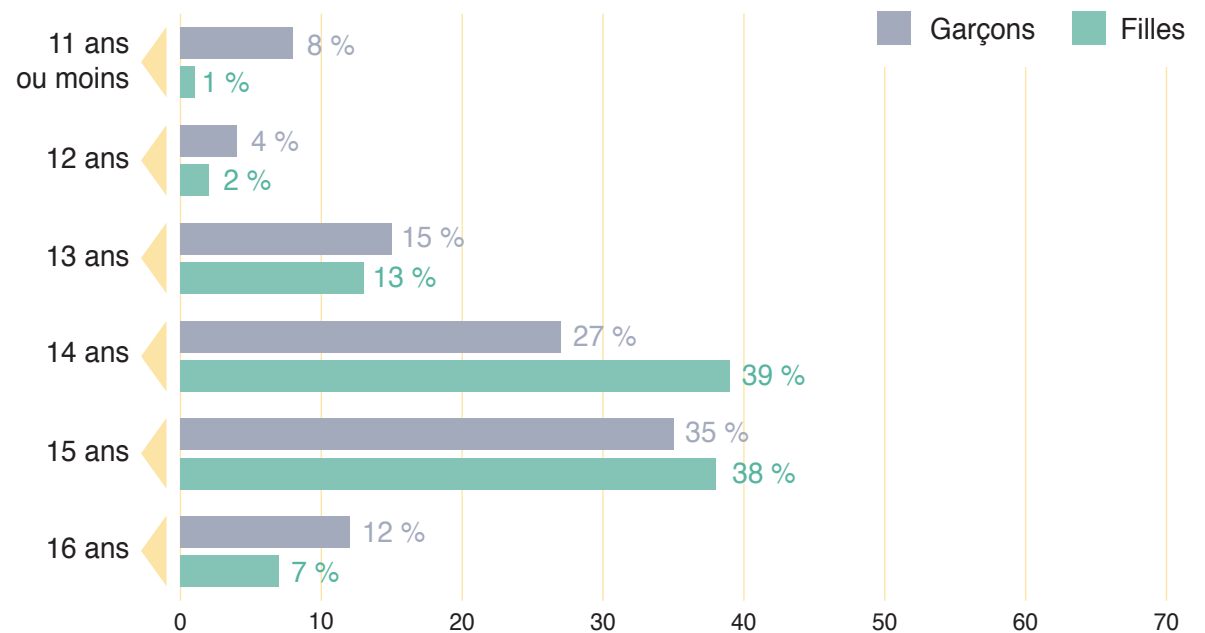
La plupart des élèves qui déclarent avoir eu des relations sexuelles ont eu leur première expérience à l'âge de 15 ans

Chez les élèves de 9^e et de 10^e année qui ont eu des relations sexuelles, la majorité d'entre eux déclarent qu'ils avaient 14 ou 15 ans au moment de leur première relation sexuelle.

Chez les élèves qui ont déclaré avoir eu des relations sexuelles, 26 % des garçons de 9^e et de 10^e année ont vécu leur première relation sexuelle avant l'âge de 14 ans, contre 16 % des filles.



Âge de la première relation sexuelle chez les élèves de 9^e et de 10^e année, selon le sexe, parmi ceux qui ont déjà eu une relation sexuelle (%)



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

Le pourcentage d'élèves de 9^e et de 10^e année qui déclarent avoir eu des relations sexuelles est en baisse importante depuis 2010 et cette baisse est plus marquée chez les garçons que chez les filles.

2

Environ les deux tiers des élèves indiquent avoir utilisé un condom, et environ la moitié des élèves déclarent avoir utilisé la pilule contraceptive, la dernière fois qu'ils ont eu un rapport sexuel.

3

C'est à l'âge de 14 ou 15 ans que les élèves de 9^e et de 10^e année ayant déclaré avoir eu des relations sexuelles sont le plus susceptibles d'avoir eu leur première relation sexuelle. Une éducation qui présente la notion de consentement peut contribuer à informer les élèves quant aux risques associés aux relations sexuelles à un âge précoce et aux choix en matière de contraception.

4

L'éducation sexuelle permet aux élèves de mieux se comprendre, d'établir des relations affectives empreintes de respect pour eux-mêmes et pour les autres, et de développer leur esprit critique et leur jugement, ainsi que leur sens des responsabilités (Slater et Robinson, 2014).

Bibliographie

Godeau, E., Nic Gabhainn, S., et Ross, J. (2005). « Sexual health », dans *HBSC Research Protocol for 2005/06 Survey*. Section 2, Scientific rationales for focus areas.

Slater, C. et Robinson, A. J. (2014). « Sexual health in adolescents », *Clinics in Dermatology*, vol. 32, p. 189-199.

L'utilisation des médias sociaux

Chapitre 15



Utilisation problématique des médias sociaux

Facilité de communication sur les médias sociaux

Utilisation intensive des médias sociaux

Temps passé sur les médias sociaux

Temps passé à jouer à des jeux sur des appareils électroniques

Conclusions

Utilisation des médias sociaux

Depuis quelques années, l'utilisation des médias sociaux fait de plus en plus partie de la vie quotidienne des jeunes, ce qui suscite des inquiétudes quant à son impact potentiel (Underwood et Ehrenreich, 2017). Des recherches donnent à penser que *l'utilisation intensive des médias sociaux*, indiquée par le temps passé sur les médias sociaux, est liée à une diminution du bien-être mental (Primack et Escobar-Vierra, 2017), scolaire (Al-Menayes, 2015) et social des jeunes (Underwood et Ehrenreich, 2017).

Par ailleurs, *l'utilisation problématique des médias sociaux*, indiquée par des symptômes de dépendance aux médias sociaux, tels que la perte de contrôle sur l'utilisation des médias sociaux ou l'existence de conflits en raison de l'utilisation des médias sociaux (Van den Eijnden, Lemmens et Valkenburg, 2016), est également associée à un bien-être moindre chez les jeunes (Marino, Gini, Vieno et coll., 2018).



Le présent chapitre porte sur la relation des jeunes avec les médias sociaux, notamment les questions liées à l'utilisation problématique, la facilité d'utilisation, l'intensité d'utilisation et les activités auxquelles les jeunes s'adonnent.

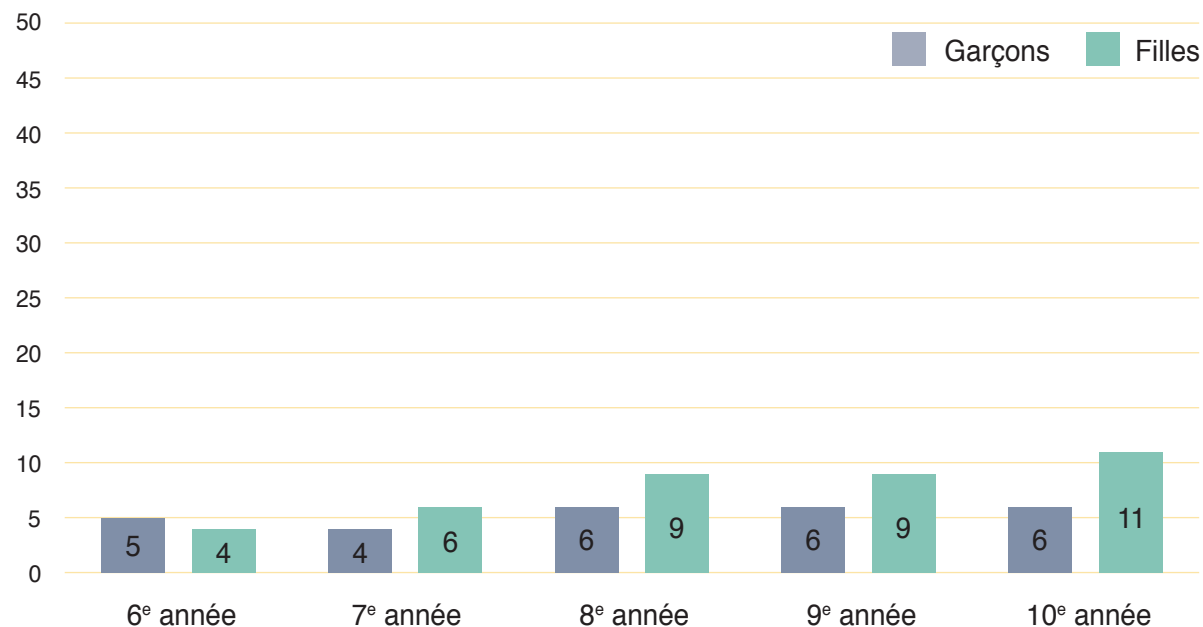
Les élèves ont été classés comme utilisateurs intensifs des médias sociaux en fonction de leur fréquence de communication avec quatre groupes : amis proches; amis et connaissances; amis que tu as connus par Internet, mais que tu ne connaissais

pas avant; personnes autres que des amis (Inchley et coll., 2018). Les élèves ont été classés comme utilisateurs problématiques des médias sociaux sur la base des aspects négatifs de leur utilisation des médias sociaux, tels que la négligence d'autres activités, l'incapacité à se concentrer sur d'autres choses, le fait de se sentir mal par rapport à l'utilisation des médias sociaux et d'avoir des conflits, des disputes ou de mentir à la famille ou aux amis sur l'utilisation des médias sociaux (Inchley et coll., 2018).



Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves ont tendance à indiquer faire une utilisation problématique des médias sociaux

Pourcentage d'élèves qui font état d'une utilisation problématique des médias sociaux, selon l'année d'études et le sexe



En général, les filles sont plus susceptibles que les garçons de faire état d'une utilisation problématique des médias sociaux.

Chez les filles, en 9^e année, 9 % d'entre elles rendent compte d'une utilisation problématique des médias sociaux, comparativement à 4 % des filles de 6^e année.

En 10^e année, 11 % des filles font état d'une utilisation problématique des médias sociaux, contre 6 % des garçons.

Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

De nombreux élèves ont reconnu les impacts négatifs que peuvent avoir les médias sociaux, en particulier s'ils y consacrent trop de temps : « rend obsessif, nuit à la santé mentale, risque de cyberintimidation, diminue les interactions en personne, manque de sommeil, difficulté à vivre le moment présent, beaucoup d'occasions manquées. »

[réflexions lors des ateliers pour les jeunes]

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves préfèrent parler de leurs sentiments profonds en ligne

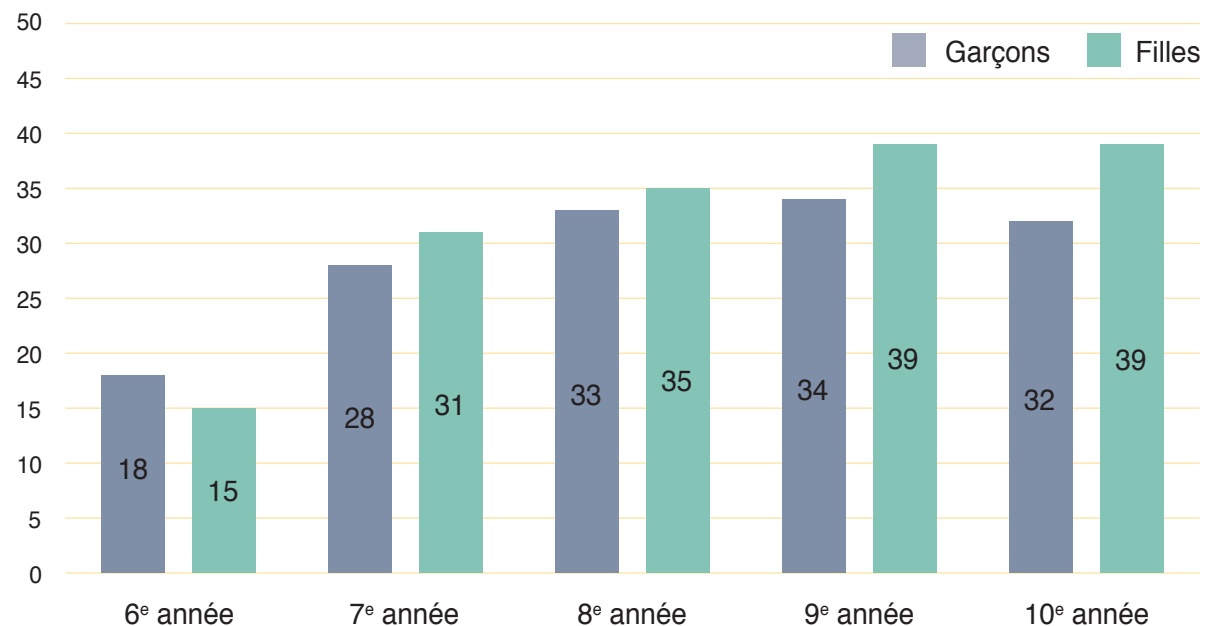


En général, les filles sont plus enclines que les garçons à dire qu'elles préfèrent parler de leurs sentiments en ligne.

En 10^e année, 39 % des filles sont d'accord pour dire qu'elles préfèrent parler sur Internet, contre 32 % des garçons.

Chez les filles, en 9^e année, 39 % d'entre elles indiquent qu'il leur est plus facile de parler de leurs sentiments profonds en ligne, contre 15 % des filles de 6^e année.

Pourcentage d'élèves qui sont d'accord pour dire qu'ils parlent plus facilement de leurs sentiments profonds sur Internet qu'en personne, selon l'année d'études et le sexe

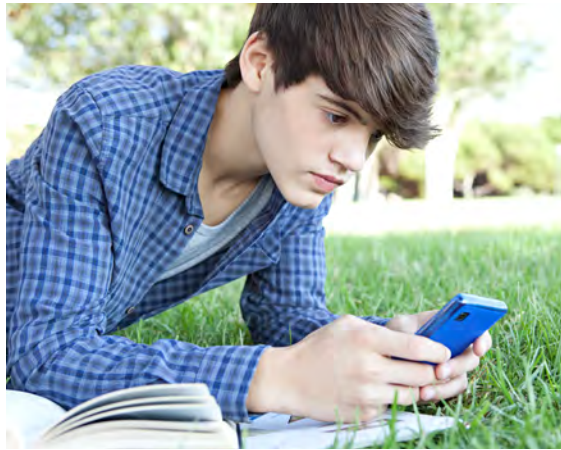


Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

« [Sur les médias sociaux,] on peut exprimer nos sentiments en gardant une distance sécuritaire. »

[participant à un atelier pour les jeunes]

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves ont tendance à rendre compte d'une utilisation intensive des médias sociaux

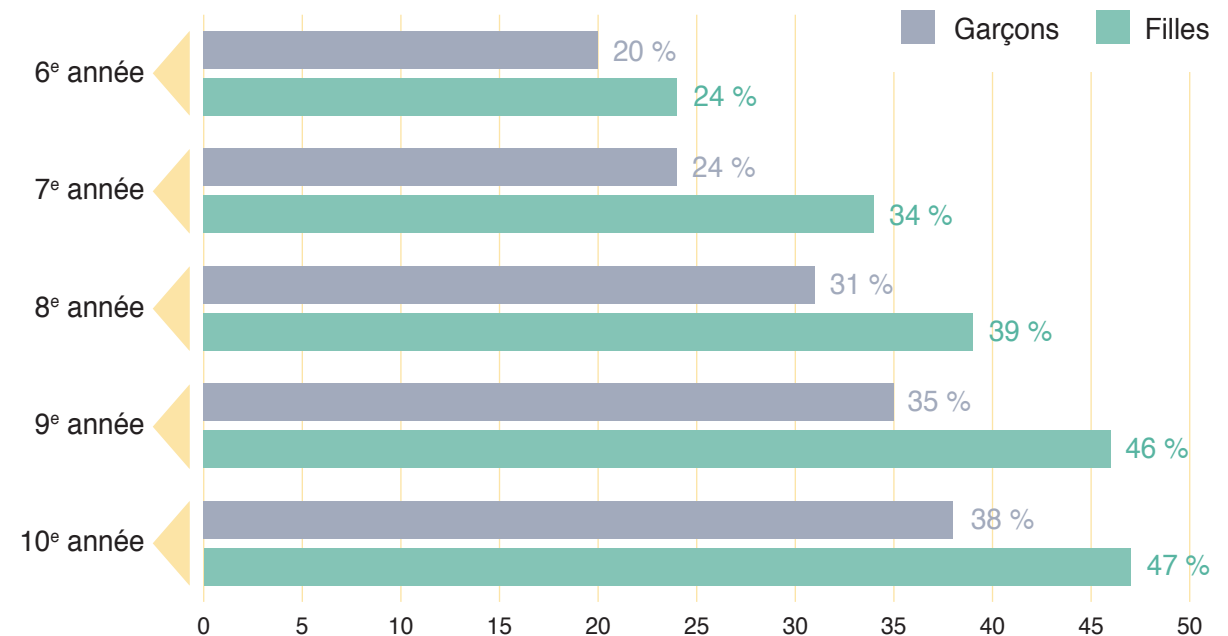


Pour toutes les années d'études, les filles sont plus nombreuses que les garçons à faire état d'une utilisation intensive des médias sociaux.

En 9^e et en 10^e année, 46 % et 47 % des filles font état d'une utilisation intensive des médias sociaux, contre 35 % et 38 % des garçons de 9^e et de 10^e année.

En vieillissant, les jeunes utilisent leur téléphone ou d'autres appareils pour rester en contact avec les autres, de façon fréquente et régulière tout au long de la journée.

Pourcentage d'élèves qui font état d'une utilisation intensive des médias sociaux, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

« [Les médias sociaux] entraînent une dépendance, donc plus les gens les utilisent, plus ils en deviennent dépendants. »

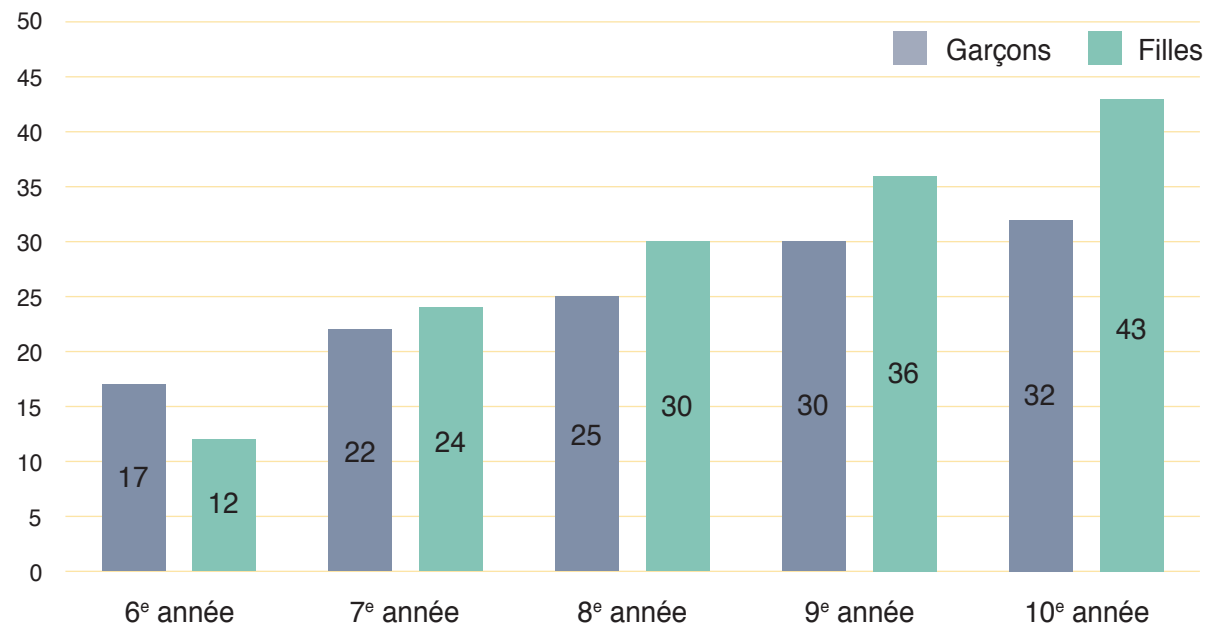
[participant à un atelier pour les jeunes]

Les filles sont plus enclines à passer du temps sur des appareils électroniques pour leurs devoirs et leurs activités de réseautage social

En 10^e année, 43 % des filles contre 32 % des garçons passent trois heures ou plus par jour pendant les jours de semaine à faire leurs devoirs ou du réseautage social à l'aide d'appareils électroniques.

La proportion de filles qui passent trois heures ou plus par jour sur leurs appareils électroniques pour des raisons autres que de jouer à des jeux passe de 12 % en 6^e année à 43 % en 10^e année.

Pourcentage d'élèves qui utilisent des appareils électroniques pour des raisons autres que de jouer à des jeux (p. ex. devoirs, envoi de courriels, Twitter, Facebook, navigation sur Internet) trois heures ou plus par jour les jours de semaine, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

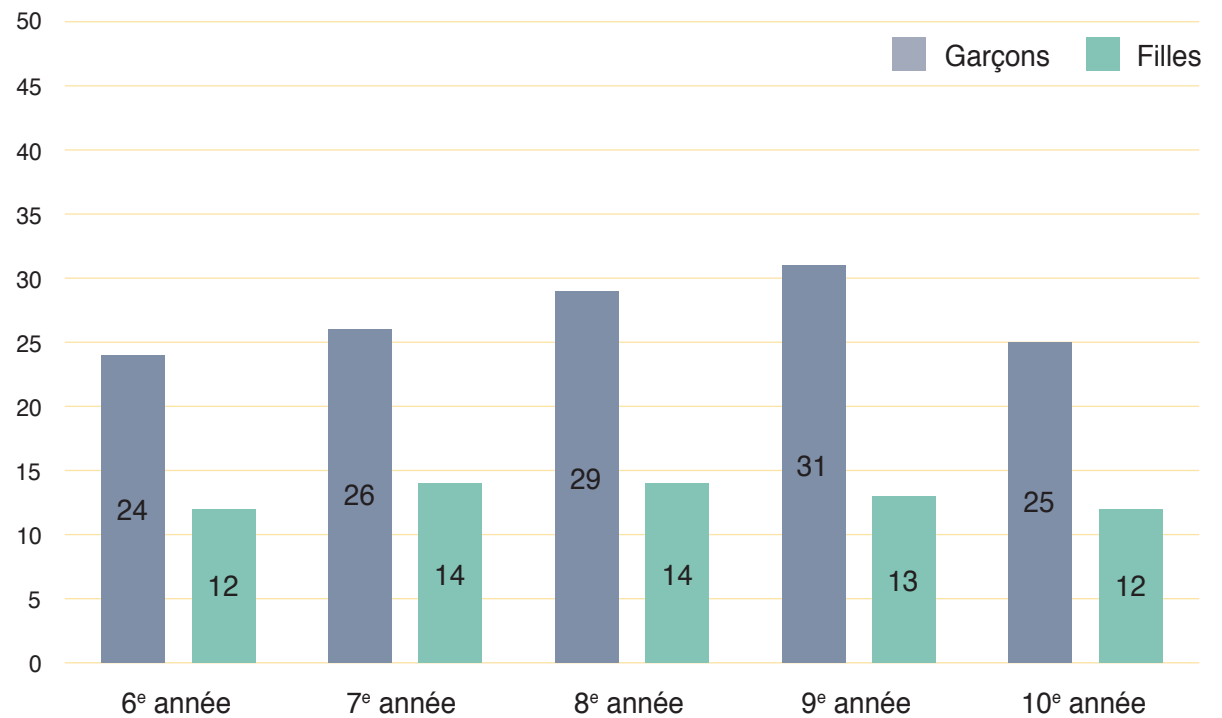
Les garçons sont plus susceptibles de passer du temps sur des appareils électroniques pour jouer à des jeux

En 6^e année, 24 % des garçons contre 12 % des filles passent trois heures ou plus par jour durant les jours de semaine à jouer à des jeux sur leurs appareils électroniques.

La proportion de garçons qui passent trois heures ou plus par jour à jouer à des jeux sur leurs appareils électroniques passe de 24 % en 6^e année à 31 % en 9^e année.



Pourcentage d'élèves qui utilisent des appareils électroniques pour jouer à des jeux trois heures ou plus par jour les jours de semaine, selon l'année d'études et le sexe



Source : Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC), Canada, 2018

Conclusions

1

La bonne nouvelle est que très peu d'élèves font état d'une utilisation problématique des médias sociaux, bien que chez les filles de 10^e année, ce pourcentage s'élève à 11 %.

2

Les élèves n'affichent peut-être pas une utilisation problématique, mais ils passent beaucoup de temps en ligne. Les garçons sont plus susceptibles que les filles de jouer à des jeux en ligne, tandis que les filles sont plus susceptibles que les garçons de faire leurs devoirs, de faire du réseautage social ou de naviguer sur Internet.

3

Plus le niveau d'études augmente, plus les élèves déclarent qu'il leur est plus facile de parler de leurs sentiments profonds sur les médias sociaux. La communication en ligne n'implique pas de contact direct ni de signaux visuels et les élèves peuvent se sentir plus en sécurité lorsqu'ils communiquent en ligne (Hudson et coll., 2016).

4

Les élèves se connectent, jouent et travaillent en ligne. Comprendre les avantages et les inconvénients de cette présence en ligne peut contribuer à l'élaboration de stratégies de prévention et d'intervention visant à soutenir les élèves en ligne (Best et coll., 2014).

Bibliographie

- Al-Menayes, J. J. (2015). « Social media use, engagement and addiction as predictors of academic performance », *International Journal of Psychology Studies*, vol. 7, p. 86-94.
- Best, P., Manktelow, R. et Taylor, B. (2014). « Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review », *Children and Youth Services Review*, vol. 41, p. 27-36.
- Hudson, C., Lambe, L., Comité consultatif national sur la jeunesse de PREVNet, Pepler, D. J. et Craig, W. M. (2016). « Coping while connected: the association among cybervictimization, privacy settings, and reporting tools in youth », *Canadian Journal of School Psychology*, vol. 31, p. 3-16.
- Inchley J, Currie D, Cosma A et Samdal O (sous la direction de) (2018). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol: background, methodology and mandatory items for the 2017/18 survey*, 2.2.6 Electronic Media.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., et coll. (2018). « The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis », *Journal of Affective Disorders*, vol. 226, p. 274-281.
- Primack, B. A. et Escobar-Viera, C. G. (2017). « Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional age youth », *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, vol. 26, p. 217-233.
- Underwood, M. K. et Ehrenreich, S. E. (2017). « The power and the pain of adolescents' digital communication: Cyber victimization and the perils of lurking », *American Psychologist*, vol. 72, p. 144-158.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. et Valkenburg, P. M. (2016). « The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties », *Computers in Human Behavior*, vol. 61, p. 478-487.

Principaux messages

Chapitre 16



Réflexions finales

Les buts principaux de l'Enquête HBSC sont de comprendre la santé et le bien-être des jeunes et d'éclairer l'élaboration des politiques en matière d'éducation et de santé et des programmes de promotion de la santé à l'échelle nationale et internationale.

Dans le présent rapport national pour le Canada, nous rendons compte des principales conclusions visant à surveiller la santé et les comportements de santé ainsi que les contextes sociaux et physiques des élèves de la 6^e à la 10^e année.

Le présent chapitre expose les principales conclusions du rapport de l'Enquête HBSC de 2018. En plus de fournir un aperçu des différents sujets liés à la santé couverts par l'enquête, nous mettons en évidence quatre grands thèmes qui sont ressortis lorsque les résultats ont été examinés dans leur ensemble.





Le foyer et la famille

La majorité des élèves canadiens déclarent avoir une vie familiale heureuse. Ils font également état de relations positives avec leurs parents et ont le sentiment que ceux-ci les comprennent en général. Il y a quelques exceptions. La vie familiale des filles de 9^e et de 10^e année est plus difficile – elles ont moins tendance à se sentir comprises et sont plus susceptibles de déclarer qu’elles pensent parfois partir de la maison.

Les amis

De nombreux élèves déclarent communiquer en ligne de façon fréquente avec leurs amis, et cette tendance s’accroît avec les années d’études. Un sujet de préoccupation est la baisse depuis des décennies du pourcentage de filles de la 8^e à la 10^e année qui déclarent avoir une amie à qui parler. Il est toutefois encourageant de constater que la majorité des élèves indiquent que la plupart de leurs amis affichent des comportements positifs, et que relativement peu d’entre eux déclarent que la plupart de leurs amis ont des comportements à risque.



L'école

Au fil du temps, de plus en plus de filles de 10^e année affirment sentir beaucoup de pression en ce qui concerne les travaux et les résultats scolaires. Une proportion non négligeable d'élèves de 9^e et de 10^e année déclarent que leurs enseignants ne les soutiennent pas, pas plus que leurs camarades. Une pression scolaire accrue, combinée à la perception d'un manque de soutien, peut contribuer aux problèmes de santé mentale éprouvés par les filles plus âgées.



La collectivité

Moins de la moitié des jeunes Canadiens perçoivent un niveau élevé de soutien de la part des collectivités où ils vivent. L'augmentation de la méfiance à l'égard des quartiers, observée depuis 2002, est préoccupante. Pour toutes les années d'études, les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer faire du bénévolat.

L'activité physique, le temps d'écran et le sommeil

Bien que la majorité des élèves respectent les recommandations sur la durée du sommeil qui figurent dans les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures, ils sont très peu à respecter les directives relatives au temps d'écran. Par ailleurs, seulement un élève canadien sur quatre indique pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant au moins 60 minutes par jour.



L'alimentation saine

La proportion d'élèves qui déclarent consommer quotidiennement des fruits et des légumes continue d'augmenter, tandis que la proportion de ceux qui déclarent consommer des sucreries et des boissons gazeuses continue de diminuer. Les différents pourcentages associés à la fréquentation des restaurants-minute, à l'habitude de sauter le déjeuner durant les jours de classe et au fait d'avoir le ventre vide au moment de se rendre à l'école ou de se mettre au lit le soir parce qu'il n'y a pas assez de nourriture à la maison sont autant de constatations importantes liées à une saine alimentation.



Le poids santé

Les pourcentages d'élèves de la 6^e à la 10^e année classés comme obèses ou faisant de l'embonpoint n'ont pas beaucoup changé depuis 2002. Un pourcentage plus élevé de filles que de garçons pensent qu'elles sont trop grosses, tandis qu'un pourcentage plus élevé de garçons que de filles pensent qu'ils sont trop minces, ce qui illustre la pression sociale complexe à laquelle les élèves sont confrontés en ce qui concerne leur image corporelle.



Les blessures et les commotions cérébrales

Les blessures restent l'une des principales causes de décès, d'invalidité et de perte de productivité chez les élèves (Parachute, 2015). Les blessures les plus graves se produisent principalement dans trois types d'endroits : les installations sportives, l'école et la maison, ce qui donne des pistes pour le ciblage des interventions. Environ un jeune Canadien sur dix déclare avoir reçu un diagnostic de commotion cérébrale au cours de la dernière année.

L'intimidation et la violence dans les fréquentations amoureuses

Les pourcentages d'élèves qui déclarent être victimes d'intimidation sont relativement stables au fil du temps. Les situations d'intimidation se vivent de manière différente selon le genre, les filles étant plus nombreuses que les garçons à se déclarer victimes d'intimidation et les garçons étant plus nombreux que les filles à indiquer être auteurs d'intimidation. Les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer être victimes d'intimidation dans le cadre de leurs relations amoureuses, mais les garçons et les filles sont tout aussi susceptibles d'être auteurs de violence dans ce contexte. Aider les jeunes à bâtir des relations saines peut contribuer à prévenir l'intimidation et la violence dans les fréquentations amoureuses.





La santé mentale

Parmi les filles et les garçons de la 6^e à la 10^e année, ce sont les filles de 9^e et de 10^e année qui font systématiquement état des expériences les plus négatives en matière de santé mentale. Elles sont les plus susceptibles de déclarer se sentir désespérées, tristes, seules ou nerveuses, ainsi que d'avoir peu confiance en elles et de déclarer des symptômes physiques subjectifs. Elles font également état de relations de moins bonne qualité avec leurs parents, leurs enseignants et leurs camarades. Il est inquiétant de constater que ces filles ont déclaré les plus importants problèmes de santé mentale et dans leurs relations, car des relations saines peuvent atténuer ces problèmes de santé mentale.



La santé spirituelle

Le droit à une saine spiritualité a été reconnu en tant que droit humain fondamental pour les enfants. Depuis 2014, les chercheurs de l'Enquête HBSC mesurent la santé spirituelle et ses quatre domaines, soit les relations avec soi-même, les relations avec les autres, les relations avec la nature et les relations avec le transcendant. Les relations avec soi-même semblent être les plus importantes pour les jeunes. Les déclinés observés dans l'importance des relations avec la nature revêtent une importance particulière pour le Canada.



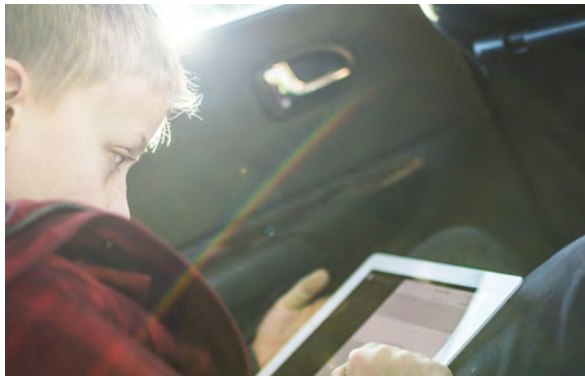
La consommation de drogues et d'alcool

Les pourcentages de consommation quotidienne de cigarettes continuent d'être très faibles chez les élèves. Cependant, l'utilisation de cigarettes électroniques représente un comportement à risque pour la santé qui est très préoccupant. Par ailleurs, nous devons continuer de surveiller les baisses observées dans la consommation de cannabis, en particulier dans le contexte des récentes modifications apportées aux lois.



La santé sexuelle

Au fil du temps, de moins en moins d'élèves déclarent avoir eu des relations sexuelles et environ les deux tiers de ces élèves indiquent avoir utilisé un condom lors de leur dernier rapport sexuel. Des efforts permanents d'éducation aux relations saines pour les jeunes Canadiens favoriseront chez ceux-ci le développement d'une sexualité saine.



L'utilisation des médias sociaux

Une faible proportion d'élèves déclarent faire une utilisation problématique des médias sociaux et une proportion plus importante font état d'une utilisation intensive des médias sociaux, mais ces deux types d'utilisation augmentent avec les années d'études. Les élèves canadiens font état d'une utilisation fréquente des médias sociaux pour faire leurs devoirs et du réseautage social, de même que pour jouer à des jeux. Il est essentiel de comprendre à quel moment une utilisation intensive devient problématique, afin d'aider les jeunes à avoir une relation saine avec les médias sociaux.

Thème 1

La santé mentale et les relations des filles de 9^e et de 10^e année sont très préoccupantes

Les filles de 9^e et de 10^e année font systématiquement état des expériences les plus négatives en matière de santé mentale et de relations. Par exemple, elles affichent les niveaux les plus élevés quant aux symptômes physiques subjectifs, aux sentiments de désespoir, de tristesse et de nervosité, ainsi qu'à la faible confiance en soi. En outre, un nombre élevé de ces filles indiquent avoir le sentiment que leurs parents ne les comprennent pas et qu'elles ne bénéficient que d'un faible soutien de la part de leurs enseignants et de leurs amis.



Thème 2

Les relations positives dans les foyers et les familles sont importantes

Les relations positives offrent de quoi se réjouir. La majorité des élèves font état d'une vie familiale heureuse et de relations positives avec leur mère et leur père. Il est généralement admis qu'il s'agit là de facteurs de protection majeurs pour la santé des jeunes (Craig et Pepler, 2014).



Thème 3

Il y a évolution dans les comportements à risque

Les jeunes déclarent moins s'adonner à certains comportements à risque (p. ex. fumer des cigarettes, avoir des relations sexuelles), mais d'autres types de prise de risques et de comportements négatifs pour la santé sont possiblement en hausse et pourraient nécessiter une attention future (p. ex. l'utilisation de cigarettes électroniques ou le vapotage, l'utilisation problématique des médias sociaux, la cyberintimidation).



Thème 4

L'utilisation des médias sociaux est un problème de santé publique croissant chez les jeunes

Bien que les médias sociaux puissent être utilisés de manière positive pour communiquer, établir des liens et interagir avec les autres, leur utilisation peut également avoir des effets négatifs, notamment l'exposition à la cyberintimidation et des symptômes de dépendance. Malgré le fait que de nombreux élèves font état d'une utilisation intensive des médias sociaux et que peu d'entre eux indiquent en faire une utilisation problématique, les niveaux de ces deux types d'utilisation augmentent avec les années d'études. Une meilleure compréhension de l'utilisation des médias sociaux peut contribuer à la promotion d'une utilisation saine des médias sociaux et à la prévention d'une utilisation malsaine.



Le mot de la fin :

Ce que les adolescents canadiens nous ont dit

Nous avons demandé à des jeunes dans l'ensemble du Canada de nous fournir leurs réflexions, une mise en contexte et une analyse des conclusions de l'Enquête HBSC présentées dans ce rapport. En plus des perspectives présentées dans les différents chapitres de ce rapport, ils ont relevé plusieurs thèmes qui sont manifestement d'une grande importance actuelle pour eux. Dans cette dernière section, nous présentons, en contrepoint des quatre thèmes déterminés par les chercheurs, d'autres thèmes que les jeunes ont cernés lors des ateliers auxquels ils ont participé.

Thème 1 relevé par les jeunes

Normes et rôles associés au genre

Lors de la plupart des ateliers pour les jeunes, le genre, les normes liées au genre (normes sexospécifiques) et leurs impacts sur la santé des adolescents sont des sujets qui sont nettement ressortis. Presque tous les participants ont mentionné différentes façons dont le genre peut avoir une incidence sur le bien-être, ainsi que des façons dont les normes sexospécifiques les influencent et leur créent des obstacles au fur et à mesure de leur croissance et de leur développement. De nombreux exemples de ce thème sont apparus lors des discussions sur divers sujets. Par exemple, les jeunes ont fait remarquer que les filles et les garçons vivent une stigmatisation liée au poids et à l'image corporelle, mais qu'il existe des idéaux différents selon le sexe en ce qui a trait aux formes et aux tailles corporelles. Les jeunes ont également parlé des attentes sociales différentes pour les garçons par rapport aux filles pour ce qui est de la pratique d'activités physiques et de sports organisés. En ce qui concerne la santé mentale et spirituelle, les jeunes nous ont dit que la norme sociale veut qu'il soit acceptable de reconnaître ses sentiments si l'on est une fille, mais qu'il y a une stigmatisation sociale à reconnaître et à exprimer ses sentiments si l'on est un garçon. En examinant les résultats sur l'intimidation et sur la violence dans les fréquentations amoureuses, les jeunes étaient d'avis que les niveaux plus élevés de gestes d'intimidation par les garçons pouvaient être interprétés comme une « masculinité toxique » et constituaient la normalisation sociale des comportements agressifs chez les garçons par rapport aux filles. Ces éléments représentent quatre des nombreux exemples de rôles et de normes sexospécifiques en tant que thème. Ce sujet a trouvé un écho chez les participants, concernant de nombreux aspects de la santé, ce qui est digne de mention.

Thème 2 relevé par les jeunes

Transitions vers l'âge adulte

L'adolescence peut être une période difficile de la vie, alors que les jeunes passent de l'enfance au début de l'âge adulte. Cette transition représente un deuxième thème qui est ressorti lors des ateliers pour les jeunes. Les participants comprenaient que l'acquisition de l'indépendance est une partie importante de leur développement, mais ils ont jugé que la diminution correspondante du soutien posait problème. Ils ont été nombreux à déclarer se sentir coupés des autres, notamment de leurs parents, en raison de ces transitions. Certains ont également évoqué le fait que ces transitions avaient une incidence marquée sur leur confiance en soi et sur leur sentiment de bien-être. Les transitions vers l'âge adulte représentent donc un deuxième thème important qui a émergé des commentaires des jeunes.

Thème 3 relevé par les jeunes

La technologie et les médias sociaux

À l'image de l'une des constatations de l'enquête, les jeunes ont défini comme thème important l'influence de la technologie et des médias sociaux sur la santé des adolescents. Ils ont souligné que la présence de la technologie dans leur vie comportait des aspects positifs autant que des aspects négatifs. Ils nous ont dit que la technologie constituait un excellent moyen de rester en contact, et que cela était en grande partie bénéfique. Cependant, ils ont aussi mentionné le fait que passer trop de temps en ligne n'était pas une bonne chose, et qu'il pouvait en résulter de nombreux problèmes physiques et mentaux et autres difficultés. La nécessité d'un équilibre dans l'utilisation de la technologie et des médias sociaux était une question importante pour eux.

Thème 4 relevé par les jeunes

Risques nouveaux et émergents

Comme quatrième thème, les participants ont indiqué qu'ils sont actuellement confrontés à de nombreux risques nouveaux et émergents dans leur vie. Les jeunes ont parlé des risques associés aux environnements en ligne et à l'utilisation de la technologie et des médias sociaux (thème 3 relevé par les jeunes). Ils ont aussi nommé comme risque l'utilisation des cigarettes électroniques ou du vapotage. La proportion d'élèves qui fument des cigarettes continue d'être très faible, mais les pourcentages d'élèves qui vapotent augmentent pour toutes les années d'études, chez les garçons comme chez les filles. Les jeunes avaient beaucoup à dire sur le vapotage, qu'il s'agisse de son côté « branché » et de son acceptabilité sociale, de leur dépendance au vapotage pour faire face au stress, de la facilité d'accès aux vapoteuses ou de l'attrait du vapotage, renforcé par la publicité et les médias sociaux. Il s'agit là d'exemples éloquentes de nouveaux types de comportements de santé qu'il faut suivre, contrôler et mieux comprendre à l'avenir.

Questions de santé non abordées

Si les jeunes qui ont participé aux ateliers ont eu de nombreux commentaires positifs sur l'Enquête HBSC, ils ont également relevé certains points à améliorer. Ils ont notamment souligné la nécessité d'ajouter ou d'améliorer certains éléments sur : 1) l'identité de genre, afin que la santé des jeunes LGBTQ2+ et d'autres groupes marginalisés puisse être étudiée, 2) la perception de l'accessibilité des ressources et des aides offertes aux élèves, 3) les transitions saines et les transitions malsaines vers l'âge adulte, 4) la confiance en soi et l'estime de soi et 5) le colonialisme et ses conséquences sur la santé des jeunes. Ces suggestions contiennent des éléments importants à prendre en compte lors des prochains cycles de l'Enquête HBSC.

Bibliographie

Craig, W. et Pepler, D. (2014). *Trends in Healthy Development and Healthy Relationships*, Agence de la santé publique du Canada.

Parachute. (2015). *The cost of injury in Canada*.

Sur Internet : <https://parachute.ca/en/professional-resource/cost-of-injury-report/>