La santé
DES JEUNES CANADIENS
UN ACCENT SUR LA SANTÉ MENTALE

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire
Une étude multi-nationale de l'Organisation mondiale de la santé

L'Enquête sur les comportements liés à la santé chez les enfants d'âge scolaire (Enquête HBSC) est une étude internationale appuyée par l'Organisation mondiale de la santé. Au Canada, les cycles de l'Enquête HBSC ont été financés par Santé Canada. La santé des jeunes du Canada : un accent sur la santé mentale, un rapport de 202 pages, présente les résultats du volet canadien de l'Enquête 2010. Le présent résumé expose les faits saillants de l'Enquête.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Freeman, John G. (John Gregory), 1956-
La santé des jeunes Canadiens [ressource électronique] *: un accent sur la santé mentale : sommaire* / John G. Freeman, Matthew King, William Pickett avec Wendy Craig ... [et al.].

Publ. aussi en anglais sous le titre: *The health of Canada's young people, a mental health focus, summary*.
Comprend des réf. bibliogr.
Monographie électronique en format PDF.
Également publ. en version imprimée.
ISBN 978-1-100-98004-1
N° de cat.: HP15-13/2011-1F-PDF

1. Adolescents--Santé mentale--Canada. 2. Adolescents--Santé et hygiène--Canada. 3. Habitudes sanitaires chez l'adolescent--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, 1962- III. Agence de santé publique du Canada IV. Titre.

RJ502 C3 F73214 2011 362.208350971 C2011-980157-4

Introduction

L'Enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (Enquête HBSC) est une enquête multinationale menée en collaboration avec le Bureau régional de l'Europe de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle vise à faire acquérir de nouvelles connaissances sur la santé mentale et physique des jeunes ainsi que sur les déterminants qui entrent en jeu pour les populations étudiées. L'Enquête sur la santé a été menée dans les salles de classes auprès d'élèves pour la plupart au début de l'adolescence (de 11 à 15 ans). Elle est menée tous les quatre ans en suivant un protocole de recherche commun.

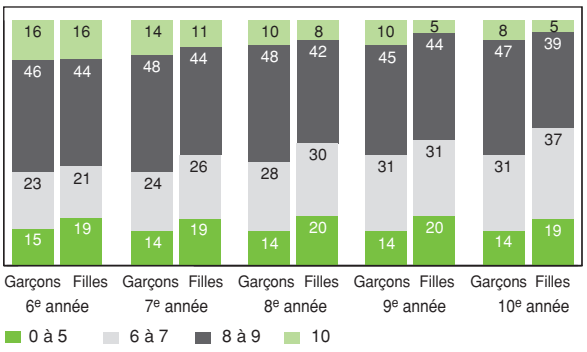
L'Enquête HBSC a été initialement élaborée en 1982 par des chercheurs de trois pays d'Europe. Le projet a par la suite pris de l'ampleur, pour s'étendre à 43 pays et régions d'Europe, d'Amérique du Nord et d'Israël. Au Canada, un total de 26 078 jeunes de 436 écoles ont participé à l'Enquête HBSC de 2010, la huitième de la série multinationale et la sixième réalisée au Canada. Le présent livret fait état de quelques-unes des principales constatations faites dans le cadre du dernier cycle de l'Enquête. On peut se procurer la version intégrale du rapport à l'adresse suivante : http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/school-scolaire/behaviour-comportements/index-fra.php.

Santé mentale

Le présent rapport, qui porte sur la santé mentale des adolescents, rend compte de l'incidence sur la santé mentale des facteurs contextuels, des comportements liés à la santé et de leurs effets sur la santé. Conformément aux approches courantes, nous étudions le phénomène selon deux dimensions allant de la composante affective (internalisation) à la composante comportementale (externalisation) dans le premier cas et de la composante positive à la composante négative dans le second.

Quel que soit l'angle sous lequel on examine les résultats pour les indicateurs internalisés/affectifs, les constatations sont plus négatives pour les filles : elles affichent un niveau plus élevé de problèmes affectifs, un niveau moins élevé d'équilibre affectif et se disent moins satisfaites de leur vie comparativement aux garçons. De plus, tandis que pour plusieurs indicateurs internalisés/affectifs, les résultats observés chez les garçons sont assez stables d'une année d'études à l'autre, ceux observés chez les filles se dégradent systématiquement.

1 **Degré de satisfaction déclaré par les élèves à l'égard de leur vie sur une échelle de 0 à 10, selon l'année d'études et le sexe (%)**



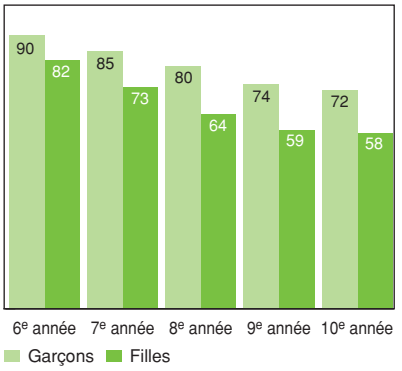
En revanche, dans le cas des résultats relatifs aux indicateurs externalisés/comportementaux, la situation est à l'avantage des filles, chez qui on observe moins de problèmes de comportement et plus de comportements prosociaux que chez les garçons, l'écart étant toutefois ici moindre que dans le cas des résultats relatifs aux indicateurs internalisés/affectifs. Cependant, tant chez les garçons que chez les filles, les résultats relatifs aux indicateurs externalisés/comportementaux se détériorent d'une année d'études à l'autre, les élèves plus âgés présentant davantage de problèmes de comportement et affichant moins de comportements prosociaux. Une tendance similaire se dégage des données sur la satisfaction de vivre, laquelle diminue avec les années d'études et est constamment moins prononcée chez les filles que chez les garçons. [figure 1]

Contextes dans lesquels s'inscrivent les comportements liés à la santé des jeunes

La vie des jeunes s'inscrit pour l'essentiel dans quatre contextes : le cadre familial, le milieu scolaire, les camarades et les quartiers. Chacun de ces contextes peut avoir une incidence déterminante sur la santé, les comportements liés à la santé et la santé mentale d'un adolescent donné.

Le cadre familial

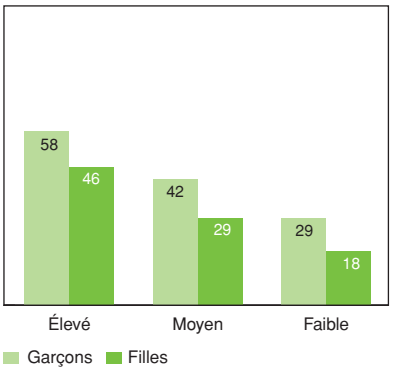
2 Élèves ayant déclaré être compris par leurs parents, selon l'année d'études et le sexe (%)



La famille constitue le premier cadre de socialisation dans lequel s'inscrit le développement du jeune. Les enfants apprennent et acquièrent les valeurs et les normes incarnées, enseignées et mises en pratique dans le cadre familial. Les élèves plus jeunes sont beaucoup plus nombreux que les plus âgés à avoir l'impression que leurs parents les comprennent, tandis que, quelle que soit l'année d'études considérée, la proportion de jeunes qui déclarent avoir l'impression que leurs parents les comprennent est beaucoup plus élevée chez les garçons que chez les filles. L'accroissement de la proportion de jeunes ayant l'impression que leurs parents les comprennent observé depuis les premiers cycles de l'Enquête jusqu'à nos jours laisse supposer que les jeunes ont de bien meilleures relations avec leurs parents depuis quelques années. [figure 2]

Le milieu scolaire

3 Élèves ayant déclaré un niveau élevé d'équilibre affectif, selon le climat scolaire et le sexe (%)

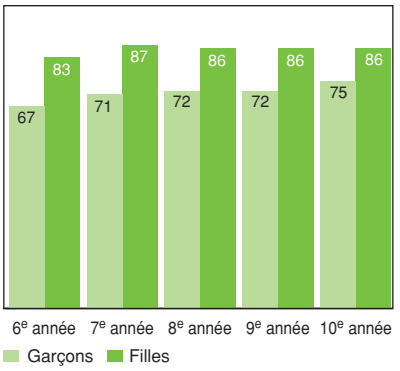


Les jeunes passent beaucoup de temps à l'école. Il n'est donc pas étonnant que les expériences en milieu scolaire influent de façon importante sur leur développement cognitif et sur leur santé physique et mentale. Ainsi, un climat scolaire positif présente de nombreux avantages pour les jeunes, tandis qu'un climat scolaire négatif leur crée beaucoup de difficultés. Les garçons ayant indiqué que le climat scolaire prévalant dans leur école était positif ont aussi déclaré un niveau d'équilibre affectif deux fois plus élevé que les garçons fréquentant une école où le climat scolaire était négatif. Les résultats sont encore plus frappants pour les filles, le niveau d'équilibre affectif affiché par les premières étant près de trois fois supérieur. [figure 3]

Kurtis Chen

Les camarades

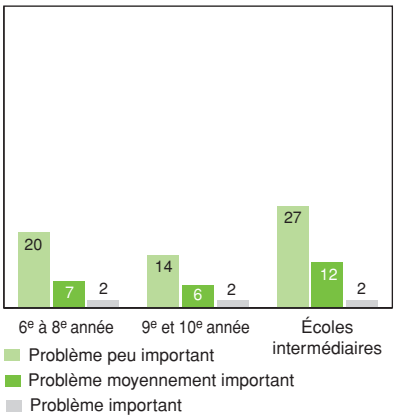
4 Élèves ayant déclaré qu'il leur était facile ou très facile de parler à leurs amis du même sexe des choses qui les tracassent vraiment, selon l'année d'études et le sexe (%)



De l'enfance à l'adolescence, les camarades deviennent une source de plus en plus importante de soutien, d'amitié, de renseignements et de conseils. Les camarades peuvent avoir des effets bénéfiques à court et à long terme sur le plan de l'adaptation sociale, cognitive et scolaire. Selon les données recueillies, la qualité des liens d'amitié qu'entretiennent les adolescents a tendance à varier en fonction du sexe. Ainsi, les filles trouvent plus facile que les garçons de parler à leurs amies (même sexe) ou à leur meilleur(e) ami(e) des choses qui les tracassent vraiment [figure 4]. Par contraste, les garçons ont moins de difficulté que les filles à s'ouvrir à leurs amis du sexe opposé, du moins en 6e et 7e années.

Le quartier

5 La présence de maisons ou bâtiments vacants ou délabrés constitue un problème dans le quartier où l'école est située, selon le type d'école (%)



Les quartiers représentent des milieux clés pour les jeunes, les politiques qui les régissent, leurs espaces et structures physiques, et les interactions culturelles, sociales et interpersonnelles qui s'y nouent influant sur leur comportement ultérieur et, au bout du compte, sur leurs expériences en matière de santé. La présence de maisons ou bâtiments vacants ou délabrés dans un quartier peut être un indicateur de conditions de vie défavorables. La présence de tels logements était perçue au moins comme un problème peu important par les administrateurs de 29 % des écoles primaires, de 22 % des écoles secondaires et de 41 % des écoles intermédiaires. Il est important de noter que ce pourcentage atteint un sommet dans les quartiers entourant les écoles intermédiaires, dans la mesure où cela indique que les conditions socio-économiques sont moins favorables dans les collectivités dans lesquelles il faut regrouper des élèves de plusieurs niveaux dans une même école. [figure 5]

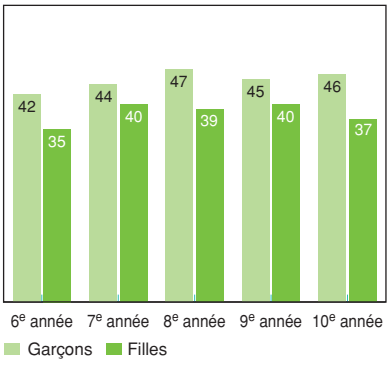
Comportements des jeunes et effets de ces comportements sur leur santé

Les comportements liés à la santé et leurs effets sur la santé ont été étudiés en fonction d'un certain nombre de variables relatives aux quatre grands thèmes suivants : blessures, modes de vie sains et poids corporel sain, consommation de drogues et comportements à risque, et intimidation et bagarres. Parmi les paramètres liés à un mode de vie sain et à un poids corporel sain, nous avons examiné l'activité physique et les comportements sédentaires, les habitudes alimentaires et des paramètres de mesure de l'embonpoint et de l'obésité (données mesurées et autodéclarées, seules les dernières étant prises en compte par l'Enquête HBSC). Pour ce qui concerne les comportements à risque et la consommation de drogues, nous avons recueilli des données sur la consommation d'alcool, le tabagisme, la consommation de drogues illicites (en particulier le cannabis) et les rapports sexuels.

Les blessures

Les blessures sont considérées comme un problème de santé publique majeur au sein des populations de jeunes de partout dans le monde. Étant donné l'énorme fardeau associé aux blessures, qui sont non seulement causes de douleur et de souffrance, mais aussi d'incapacité et même de décès, le gouvernement du Canada a décidé de faire de la prévention des blessures une de ses grandes priorités. Les blessures sont également onéreuses pour la société en raison des coûts liés aux soins de santé et de la perte de temps productif que subissent les adolescents et les personnes qui leur prodiguent des soins. Le contexte a une incidence sur la nature et les effets de ces relations. Les blessures subies dans des lieux et des contextes différents peuvent avoir des effets bien différents sur les indicateurs standards de la santé mentale.

6 **Élèves ayant déclaré avoir subi une blessure nécessitant des soins médicaux, selon l'année d'études et le sexe (%)**



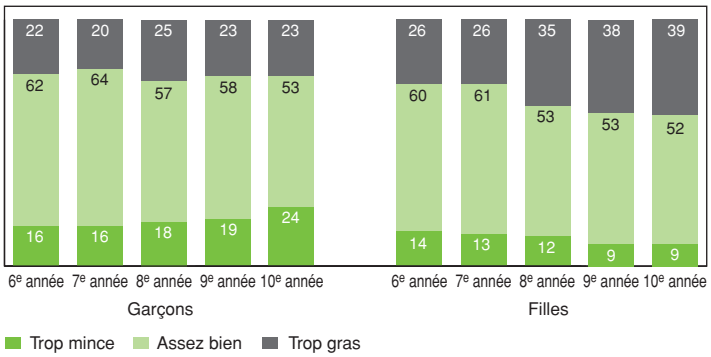
La figure 6 présente les pourcentages globaux des élèves qui ont déclaré avoir subi au moins une blessure nécessitant des soins médicaux au cours des 12 mois précédents. Pour l'ensemble des années d'études, ce pourcentage variait entre 42 et 47 % chez les garçons et entre 35 et 40 % chez les filles. Pour chaque année d'études, les garçons ont systématiquement déclaré un plus grand nombre de blessures que les filles. Aucune tendance marquée ne se dégage des données sur l'incidence des blessures d'une année d'études à l'autre.

Modes de vie sains et poids corporel sain

De 19 à 27 % des garçons sont physiquement actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour, comparativement à 11 à 20 % des filles. De la 6e à la 10e année, on constate une réduction du pourcentage d'élèves déclarant avoir un tel niveau d'activité physique, tant chez les garçons que chez les filles.

Suivant les constatations de l'Enquête HBSC de 2010, de 16 à 24 % des garçons et de 9 à 14 % des filles estiment que leur corps est trop mince. Ces taux augmentent de 8 points de pourcentage de la 6e à la 10e année chez les garçons, mais diminuent de 5 points de pourcentage chez les filles. Les filles sont plus nombreuses que les garçons à penser que leur corps est trop gras, tandis que les garçons sont plus nombreux que les filles à penser que leur corps est trop mince. Au fil des années d'études, les pourcentages restent relativement stables chez les garçons (à 5 points de pourcentage près), mais augmentent considérablement chez les filles (progressant de 13 points de pourcentage), tant et si bien que 39 % des filles de 10e année pensent que leur corps est trop gras. Le pourcentage de filles estimant que leur corps est trop gras est beaucoup plus élevé que celui des filles souffrant réellement d'embonpoint ou étant réellement obèses. [figure 7]

7 **Élèves ayant déclaré que leur corps est trop mince, assez bien ou trop gras, selon l'année d'études et le sexe (%)**

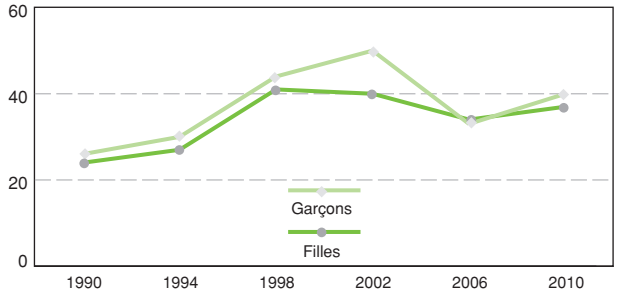


Consommation de drogues et comportements à risque

La période de l'adolescence est une étape déterminante du développement de l'enfant. Nombre d'habitudes de santé sont établies au cours de cette période. C'est aussi une période d'expérimentation au cours de laquelle les jeunes font l'expérience du tabac, de l'alcool, des drogues et d'autres comportements à risque. Pour la plupart des adolescents, ces comportements sont de nature occasionnelle et font partie du processus de maturation. Il existe cependant une proportion importante d'adolescents chez qui ces comportements deviennent coutumiers et engendrent de graves problèmes.

La consommation de cannabis constitue une préoccupation de plus en plus importante en matière de santé publique au Canada. Le pourcentage d'élèves déclarant avoir déjà consommé du cannabis a connu une progression constante depuis 1990 pour atteindre un sommet en 2002, puis diminuer légèrement au cours des deux derniers cycles de l'Enquête HBSC. En 1990, environ le quart des élèves de 10e année avait fait l'expérimentation du cannabis. Après avoir doublé chez les garçons et augmenté de deux cinquièmes chez les filles en 2002, ce pourcentage avait descendu à 40 % chez les garçons et à 37 % chez les filles en 2010. Ces résultats donnent à penser qu'il faut continuer à faire de la consommation de cannabis un des thèmes principaux des programmes d'éducation sur la santé et des politiques connexes. [figure 8]

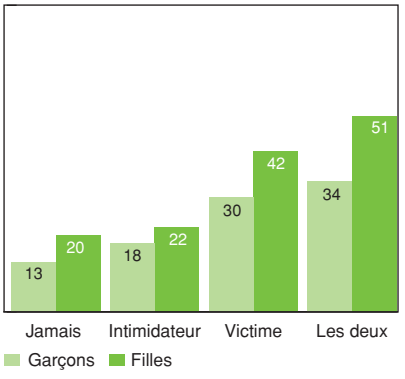
8 **Élèves de 10e année ayant déclaré avoir déjà fait l'expérimentation du cannabis, selon le sexe et l'année d'enquête (%)**



L'intimidation et les bagarres

L'intimidation consiste en des agressions répétées perpétrées par des jeunes où existe un déséquilibre de pouvoir entre le jeune qui intimide et l'autre qui en est la victime. Ce pouvoir peut s'acquérir du fait d'un avantage physique, psychologique, social ou systémique ou de l'exploitation de la vulnérabilité d'un autre (p. ex., obésité, problèmes d'apprentissage, orientation sexuelle, contexte familial) pour susciter une détresse psychologique chez lui. Les jeunes qui sont victimes d'intimidation ont tendance à être plus nombreux à avoir des problèmes affectifs, tandis que ceux qui se livrent à des actes d'intimidation sont ceux qui ont le plus de problèmes de comportement. Les jeunes à la fois coupables et victimes d'intimidation étaient plus nombreux à éprouver des problèmes affectifs et des problèmes de comportement, venant au premier rang pour le taux de prévalence des problèmes affectifs et au second pour celui des problèmes de comportement. Ce qui laisse supposer que la corrélation négative entre l'intimidation et ces indicateurs de la santé mentale varie selon la catégorie de jeunes considérée, les jeunes à la fois coupables et victimes d'intimidation courant un risque particulièrement élevé d'avoir des problèmes affectifs et des problèmes de comportement. La figure 9 rend compte des corrélations relevées pour ce qui concerne les problèmes affectifs, il est rendu compte de celles ayant trait aux problèmes de comportement dans la version intégrale du rapport sur l'Enquête HBSC de 2010.

9 **Élèves ayant déclaré un niveau élevé de problèmes affectifs, selon la participation à des actes d'intimidation et selon le sexe (%)**



Résumé

Bien qu'elle comporte des données sur un large éventail de contextes ainsi que sur divers comportements liés à la santé et leurs effets sur la santé, la version intégrale du rapport a pour thème central la santé mentale. C'est pourquoi le présent résumé examine les liens entre ces facteurs et la santé mentale.

Une constante se dégage nettement de l'examen des liens entre les facteurs contextuels et la santé mentale : les relations interpersonnelles peuvent faire la différence. Quel que soit le paramètre de mesure de la santé mentale utilisé ou l'aspect des relations interpersonnelles considéré, les adolescents qui entretiennent de bonnes relations interpersonnelles ont tendance à afficher une bien meilleure santé mentale. À la maison, la facilité de communication avec le père et avec la mère, le fait d'avoir relativement peu de disputes avec ses parents et le fait de prendre les repas en famille ont tous une incidence positive sur la santé mentale. À l'école, les facteurs ayant le plus d'incidence sur la santé mentale sont le rendement scolaire, le climat scolaire, le soutien des enseignants et le soutien des camarades. Dans le cas des camarades, le fait de s'adonner à des activités constructives avec eux représente un facteur de protection contre les problèmes de santé mentale, tandis que le fait de s'adonner à des activités néfastes avec eux constitue un facteur de risque. Quant à la facilité de communication avec les camarades, elle est comme une lame à deux tranchants : elle a une incidence positive dans le cas des problèmes affectifs mais une incidence négative dans celui des problèmes de comportement.

Il est possible de rendre compte des effets qu'ont sur la santé mentale les comportements liés à la santé selon deux catégories de tendances. Selon la première catégorie, la relation entre le comportement et la santé mentale est la même pour les deux sexes. Ainsi, le fait d'avoir subi une blessure en pratiquant une activité physique est associé à un niveau plus élevé d'équilibre affectif tant chez les filles que chez les garçons, effet attribuable selon toute vraisemblance à la pratique d'une activité physique plutôt qu'à la blessure. Les comportements liés à la santé sont systématiquement corrélés avec la santé mentale, les jeunes qui pratiquent une activité physique et consomment des fruits et des légumes affichent une meilleure santé, tandis que ceux qui adoptent des comportements sédentaires, boivent des boissons gazeuses contenant du sucre et mangent dans des restaurants-minute affichent une moins bonne santé. Les adolescents qui estiment qu'ils sont trop gras ou trop minces et ceux qui tentent de perdre du poids affichent un niveau moins élevé d'équilibre affectif. Les jeunes qui fument et qui participent à des actes d'intimidation ont plus de problèmes de comportement et de problèmes affectifs, la participation à des actes d'intimidation ayant aussi une incidence négative sur l'équilibre affectif. Les adolescents qui sont à la fois coupables et victimes d'intimidation courent à l'évidence de plus grands risques.

Par ailleurs, il arrive souvent que ces relations se révèlent complexes et sexospécifiques. Ainsi, le fait d'avoir subi une blessure est associé à l'apparition de problèmes de comportement chez les deux sexes, mais la corrélation entre les blessures et les problèmes affectifs n'est significative que chez les filles. Les blessures découlant d'altercations physiques sont associées à un plus grand nombre de problèmes affectifs et à un niveau moins élevé d'équilibre affectif chez les garçons, la probabilité que ces blessures aient des incidences négatives étant d'autant plus élevée que ces blessures sont graves (gravité mesurée selon le nombre de jours d'absence). Cette relation n'est pas cohérente dans le cas des filles. Les paramètres de mesure liés au surpoids (IMC) sont beaucoup plus fortement corrélés avec les problèmes affectifs et l'équilibre affectif chez les filles que chez les garçons. De même, la consommation excessive d'alcool et la consommation de cannabis ont une incidence négative beaucoup plus forte sur la santé mentale des filles que sur celle des garçons, tandis que le fait d'avoir déjà eu des relations sexuelles est associé à un niveau moins élevé d'équilibre affectif seulement chez les filles.

Une difficulté manifeste qui se pose lorsqu'on cherche à interpréter ces relations a trait à la détermination du lien de causalité. Il est souvent difficile de déterminer si c'est le comportement lié à la santé qui aboutit au résultat sur le plan de la santé mentale ou si c'est ce résultat qui aboutit au comportement. Il existe plus probablement un lien de causalité réciproque entre les comportements et la santé mentale. L'existence d'un tel lien tend à indiquer que la question doit être examinée au moyen d'une démarche multidimensionnelle, afin de ne laisser de côté ni les comportements ni les résultats sur le plan de la santé mentale, étant sous l'impression, probablement fausse, que l'amélioration d'un de ces facteurs aura des effets positifs directs sur l'autre.