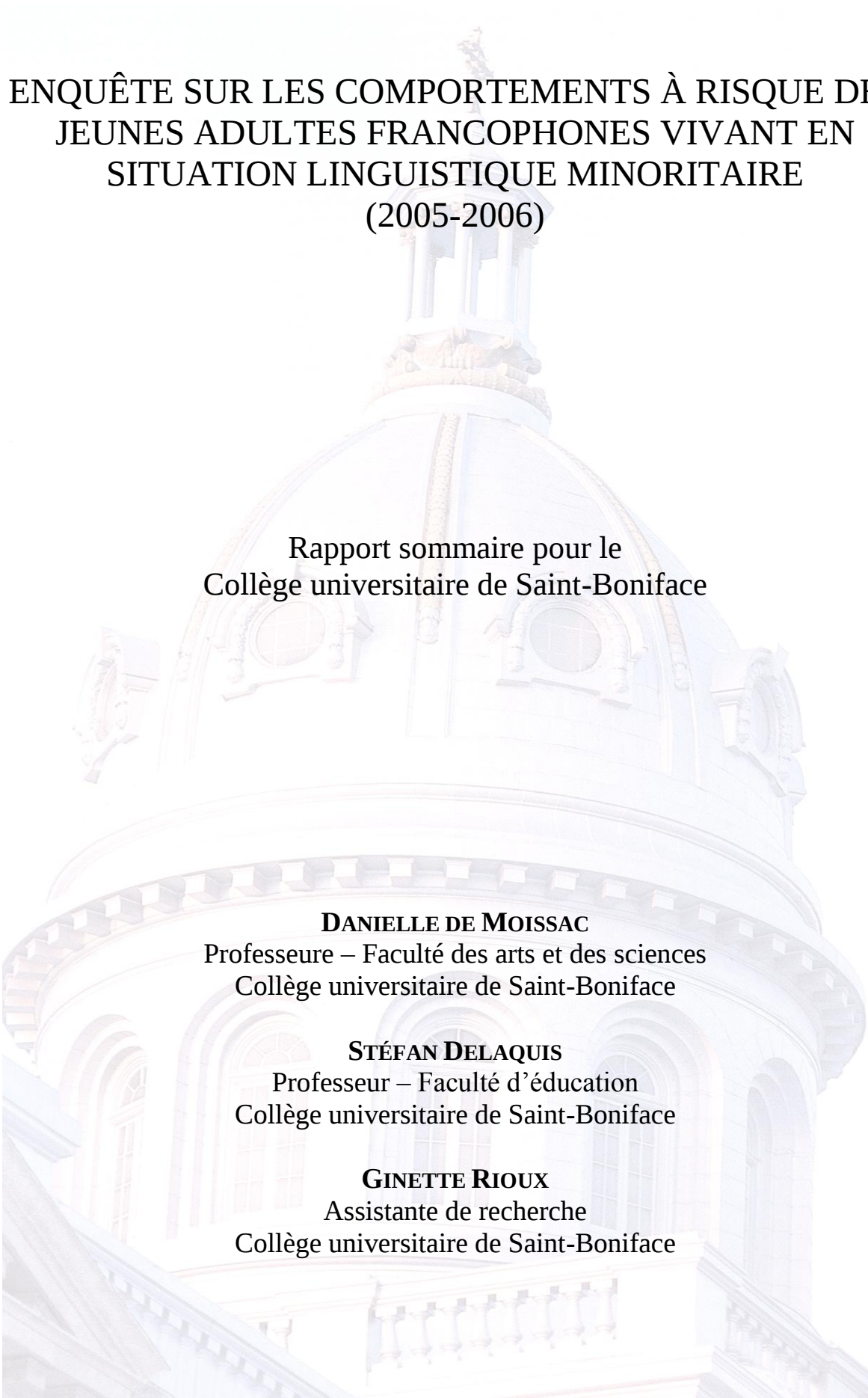




ENQUÊTE SUR LES COMPORTEMENTS À RISQUE DES JEUNES ADULTES FRANCOPHONES VIVANT EN SITUATION LINGUISTIQUE MINORITAIRE (2005-2006)

Rapport sommaire pour le
Collège universitaire de Saint-Boniface

DANIELLE DE MOISSAC

Professeure – Faculté des arts et des sciences
Collège universitaire de Saint-Boniface

STÉFAN DELAQUIS

Professeur – Faculté d'éducation
Collège universitaire de Saint-Boniface

GINETTE RIOUX

Assistante de recherche
Collège universitaire de Saint-Boniface

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières.....	i
Liste des figures	ii
Introduction.....	1
La sécurité personnelle	3
La violence.....	3
La sexualité	4
La tristesse et les tentatives de suicide.....	5
Le tabagisme	6
La consommation d'alcool.....	7
Les drogues illicites	8
Le poids et la nutrition	9
L'activité physique.....	10
Les activités parascolaires.....	11
La relation avec les amis, les parents et la vie familiale	12
Les soins de santé en français	13
Faits saillants.....	14
Références bibliographiques.....	18

LISTE DES FIGURES

Figure 1	Programme d'étude des participants	2
Figure 2	Âge des participants	2
Figure 3	Groupes ethniques représentés dans l'enquête	2
Figure 4	Pourcentage d'étudiants qui ont fait de l'excès de vitesse (dernier mois)	3
Figure 5	Nombre de fois au courant d'un mois que les étudiants ont conduit un véhicule motorisé en utilisant un cellulaire	3
Figure 6	Nombre de fois que les étudiants ont été impliqués dans une bagarre (an)	4
Figure 7	Âge de la première relation sexuelle	4
Figure 8	Moyens de contraception utilisés par les jeunes adultes	5
Figure 9	Habitudes de fumer parmi les étudiants, selon leur âge	6
Figure 10	Âge de la première cigarette, selon le groupe d'âge actuel	6
Figure 11	Âge de la première consommation d'alcool	7
Figure 12	Fréquence de consommation excessive d'alcool	7
Figure 13	Pourcentage d'étudiants qui ont conduit sous l'influence de l'alcool	8
Figure 14	Drogues consommées par les étudiants	8
Figure 15	Âge de la première consommation de cannabis	8
Figure 16	L'usage du cannabis, selon le programme d'étude	9
Figure 17	Pourcentage d'étudiants qui ont consommé du cannabis (dernier mois)	9
Figure 18	Perception et poids réel des étudiants	9
Figure 19	Comportement vis-à-vis la perte de poids	10
Figure 20	Fréquence de consommation de <i>fast food</i>	10
Figure 21	Fréquence de consommation de boissons gazeuse	10
Figure 22	Pourcentage d'étudiants qui font de l'activité physique	11
Figure 23	Heures d'utilisation d'Internet par jour	11
Figure 24	À qui les jeunes adultes confient-ils leurs problèmes	13
Figure 25	Je décide de mon avenir	13
Figure 26	Pourcentage d'étudiants qui fréquentent un centre de santé offrant des services en français	13

La réalisation de cette enquête a été possible grâce à une contribution financière du Centre canadien de recherche sur les francophonies en milieu minoritaire (Institut français, Université de Regina) et le Collège universitaire de Saint-Boniface. Les auteurs désirent remercier les nombreuses personnes qui ont contribué à la création de ce projet de recherche :

- Le Centre de recherche et de développement en éducation de l'Université de Moncton
- Le Centre de recherche de l'Unité de médecine familiale de Dieppe
- La McCreary Centre Society de la Colombie-Britannique
- Le Comité éthique du Collège universitaire de Saint-Boniface
- Monsieur Léonard Rivard, doyen de la Faculté d'éducation et responsable de la recherche du CUSB
- Monsieur Ibrahima Diallo, doyen de la Faculté des arts, d'administration des affaires et des sciences du CUSB
- Madame Charlotte Waltky, directrice de l'École technique et professionnelle du CUSB
- Monsieur André Boucher, registraire du CUSB
- Madame Chantale Dallaire, consultante en langue, et madame Christine Mahé-Napastiuk, coordonnatrice, Service de perfectionnement linguistique du CUSB
- Monsieur André Samson, professeur titulaire de psychologie, CUSB
- Madame Andrée Matkowski, adjointe à l'administration
- Tous les professeurs du CUSB qui ont donné du temps de classe pour la collecte de données
- Tous les participants à cette enquête

Pour obtenir des copies de ce rapport, veuillez communiquer avec :

Stéfan Delaquis

Professeur
Collège universitaire de Saint-Boniface
200, avenue de la Cathédrale
Saint-Boniface (Manitoba) R2H 0H7

Adresse électronique : sdelaquis@ustboniface.mb.ca
Téléphone : (204) 237-1818, poste 462
Télécopieur : (204) 237-3240

Danielle de Moissac

Professeure
Collège universitaire de Saint-Boniface
200, avenue de la Cathédrale
Saint-Boniface (Manitoba) R2H 0H7

Adresse électronique : ddmoissac@ustboniface.mb.ca
Téléphone : (204) 237-1818, poste 348
Télécopieur : (204) 237-3240

Nota : Afin d'éviter la lourdeur qu'entraînerait la répétition systématique des termes masculins et féminins, le présent document a été rédigé en utilisant le masculin pour désigner les personnes. Les lectrices et les lecteurs sont invités à en tenir compte.

INTRODUCTION

Résumé de l'étude

Le présent rapport se fonde sur les données de l'Enquête sur les comportements à risque des jeunes adultes francophones vivant en situation linguistique minoritaire au Manitoba. Plus particulièrement, ce projet vise à faire état de la situation et des tendances en matière de santé des jeunes adultes inscrits au Collège universitaire de Saint-Boniface. Les données révèlent des informations pertinentes. Les thèmes sur lesquels porte l'étude permettent de décrire la situation quant aux comportements et aux habitudes susceptibles de nuire à la santé des jeunes vivant en milieu minoritaire. De plus, étant donné l'importance de cette enquête, nous voulons tout mettre en œuvre afin de bien nous renseigner par rapport à la situation actuelle de la santé émotionnelle et physique des jeunes adultes du Collège universitaire de Saint-Boniface.

L'objectif de l'étude

Peu d'études portant sur les comportements à risque des jeunes vivant en situation linguistique minoritaire ont été effectuées. Cette initiative permet donc de recueillir ou d'obtenir des informations quant aux comportements prédominants au sein de notre communauté. Cette recherche a pour objectifs de mesurer et d'évaluer la situation actuelle en ce qui concerne les comportements qui risquent de nuire à la santé des jeunes qui fréquentent un établissement d'enseignement post-secondaire francophone. De plus, les chercheurs veulent se renseigner sur le degré de familiarité des étudiants quant aux services offerts en français dans les

communautés urbaines et rurales francophones du Manitoba. À la suite de cette enquête, les résultats obtenus pourront être utilisés pour faire des recommandations à des organismes francophones tels que le Centre de santé Saint-Boniface et le service de counselling du CUSB. Ces derniers pourraient bénéficier de l'information recueillie et adapter leurs services d'aide en conséquence. Les chercheurs se donnent aussi la tâche de comparer leurs résultats avec ceux de l'Enquête sur les campus canadiens de 2004 dans le but de comparer la situation actuelle de la santé des étudiants du CUSB avec celle de leurs condisciples d'autres établissements d'enseignement postsecondaire canadiens.

Le questionnaire

Afin de concevoir leur questionnaire, les chercheurs se sont inspirés de deux questionnaires : le premier, le Questionnaire sur les comportements à risque chez les jeunes (2002) développé par l'Unité de médecine familiale de l'Université de Moncton, le projet Ado-Parlons Santé et le Centre de recherche et de développement en éducation (région de l'Atlantique) et le second, Adolescent Health Survey III (2003) développé par la McCreary Centre Society de la Colombie-Britannique.

Les thèmes

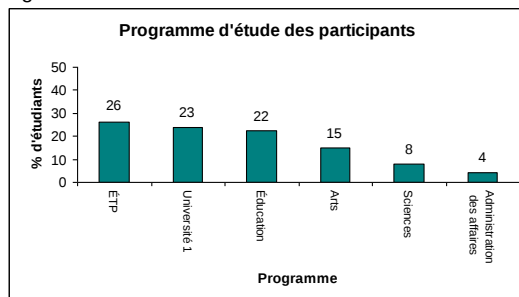
Les thèmes abordés dans le questionnaire sont nombreux : la sécurité personnelle relativement à un véhicule et aux armes, la violence physique, l'intimidation, les comportements sexuels, les sentiments de tristesse et les tentatives de suicide, l'usage de tabac, la consommation d'alcool et de drogues, le poids et la nutrition, l'activité physique, les activités parascolaires, la vie

familiale, les amis et le contrôle de sa vie.

Les participants

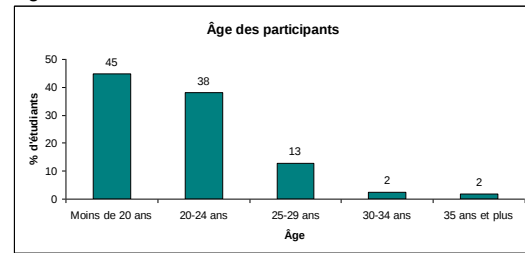
L'échantillon comprenait 433 participants du Collège universitaire de Saint-Boniface, dont 68 % étaient des femmes et 32 % des hommes. Les participants provenaient de divers programmes : 23,6 % étaient inscrits à Université 1, 15 % à la Faculté des arts, 8,1 % à la Faculté des sciences, 4,2 % en administration des affaires, 22,2 % à la Faculté d'éducation et 26,1 % à l'École technique et professionnelle. Somme toute, 43,4 % des étudiants étaient en première année, 21 % achevaient leur deuxième année d'études, 12 % complétaient leur troisième année, 20,5 % étaient en quatrième année et 2,8 % étaient inscrits à des études supérieures.

Figure 1



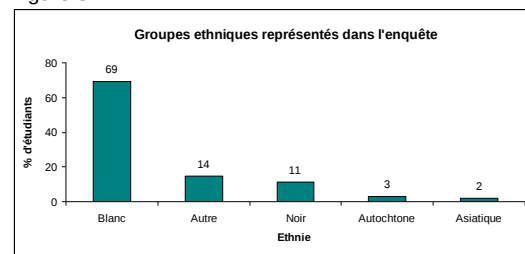
L'âge des étudiants variait de 18 à 40 ans : 45 % étaient âgés de moins de 20 ans, 38 % de 20 à 24 ans, 13 % de 25 à 29 ans, 2,3 % de 30 à 34 ans et 1,9 % de 35 ans ou plus.

Figure 2



Les répondants provenaient de divers groupes ethniques. La grande majorité des étudiants vivaient la région urbaine (78,3 %), tandis que les autres résidaient en région rurale. Parmi l'ensemble des personnes sondées, 62,4 % se disaient francophones, 31,8 % étaient des francophiles et 5,8 % ne se considéraient ni un, ni l'autre. Enfin, les résultats portent donc sur 36 % de l'effectif étudiant du CUSB.

Figure 3



La validité des données de l'enquête

D'une part, chaque participant a répondu individuellement au questionnaire lors d'un cours, et ce, de façon anonyme. Il est à noter que la participation n'était pas obligatoire et que chacun était libre d'arrêter de répondre au questionnaire à tout moment. Chaque feuille de réponse était déposée par l'individu dans une enveloppe qu'il scellait afin d'assurer la confidentialité. L'enveloppe était ensuite remise à l'équipe de recherche par l'assistante de recherche. D'autre part, un nettoyage statistique rigoureux a été effectué et a permis de dépister les réponses impossibles et les contradictions entre les réponses. À la

suite de ce nettoyage, trois questionnaires ont été rejetés.

La sécurité personnelle

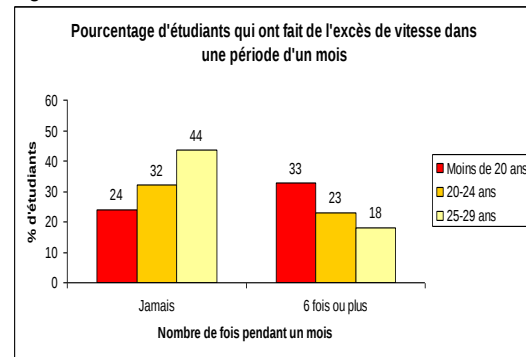
En vélo

Bien que 34 % des personnes interrogées n'ont pas fait de vélo dans l'année précédent le sondage, il demeure que 37 % des étudiants ne portent pas de casque. En d'autres mots, plus de la moitié des cyclistes ne portent pas de casque protecteur. Cette tendance est plus commune chez les répondants de 24 ans et moins et ceux vivant en campagne. Les étudiants de 25 ans ou plus, quant à eux, vont porter leur casque la plupart du temps.

En voiture

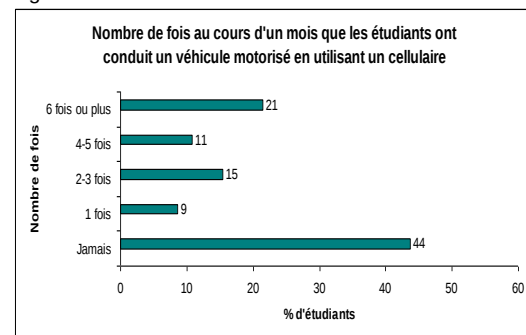
Le port de la ceinture de sécurité étant obligatoire, il n'est pas surprenant que 75 % des répondants s'attachent toujours et que 19 % le font la plupart du temps lorsqu'ils prennent place à bord d'un véhicule conduit par une autre personne. Par contre, l'excès de vitesse est commun. En effet, plus de 70 % des étudiants font de la vitesse. Ce pourcentage s'élève à 75 % en région rurale. Au cours du mois précédant le sondage, 26 % des répondants ont fait de l'excès de vitesse six fois ou plus, et les jeunes de moins de 20 ans représentent la majorité de ceux-ci.

Figure 4



L'utilisation du cellulaire en conduisant est plus prédominante chez les plus jeunes adultes. En effet, 56 % des personnes sondées utilisent leur cellulaire en conduisant et 22 % le font six fois ou plus au cours d'un mois. Cette tendance est plus commune chez les étudiants habitant en région rurale.

Figure 5



La violence

Le port d'une arme

Le port d'une arme telle qu'un fusil, un couteau ou un bâton, autres que ceux utilisés pour la chasse ou la pêche, n'est pas une pratique courante chez les répondants. Seulement 5 % d'entre eux ont porté une arme au cours du mois précédant le sondage. Cette pratique est plus courante chez les hommes, où on voit le pourcentage s'élever à 12 %. Les plus jeunes, soit ceux de moins de 20 ans, sont plus portés à avoir une arme

sur eux (7 % des jeunes de ce groupe d'âge). Au cours du mois précédant le sondage, 1,4 % des participants ont porté une arme six fois ou plus et 2 % ont porté une arme sur le terrain du Collège. Durant l'année précédant le sondage, 2,3 % des étudiants ont été menacés ou blessés avec une arme sur le terrain du Collège. Ce pourcentage s'élève à 5,8 % chez les hommes.

La sécurité au CUSB

Bien que ces chiffres ne soient pas élevés, certains étudiants ne se sont pas sentis en sécurité au point de manquer un cours. Environ 5 % des répondants se sont sentis mal à l'aise au Collège ou en route pour le Collège au cours du mois précédant le sondage. Majoritairement, ce malaise s'est produit seulement une fois pendant le mois. De plus, 15 % des étudiants habitant dans un village et 12 % des étudiants de race noire ne se sont pas sentis en sécurité.

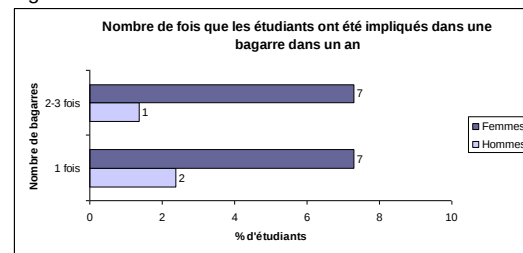
Enfin, 8 % des jeunes ont indiqué que quelqu'un avait volé ou délibérément endommagé un ou plusieurs de leurs biens tels que leur voiture, leurs vêtements ou leurs livres sur le terrain du Collège dans la dernière année. Cela s'est produit de une à trois fois au cours de l'année.

Les bagarres

En ce qui a trait aux bagarres, 8 % des répondants mentionnent y avoir participé. Plus de 12 % des jeunes de moins de 20 ans ont été impliqués dans une bagarre, et ce, de façon plus prédominante chez les hommes (15 % vs 5 % chez les femmes). De plus, il est à noter que 9 % des étudiants, autant d'homme que de femmes, ont été frappés ou blessés physiquement de

façon volontaire par leur amie ou ami de cœur.

Figure 6

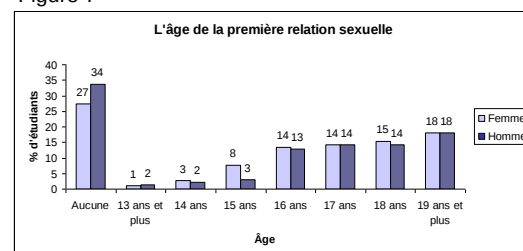


La sexualité

La première relation sexuelle avec pénétration

Selon les personnes sondées, on remarque une proportion plus élevée chez les filles qui ont eu leur première relation sexuelle avec pénétration dès l'âge de 15 ans (7,6 %) et de 16 ans (13,5 %) que chez les garçons de 15 ans (3 %) et de 16 ans (12,8 %). Cependant, les pourcentages se ressemblent de plus en plus au fur et à mesure que les jeunes ont terminé la période d'adolescence et ont entamé leur vie de jeune adulte. Il est à noter que lorsque les jeunes auront 20 ans, 72 % d'entre eux seront actifs sexuellement.

Figure 7



Les partenaires sexuels

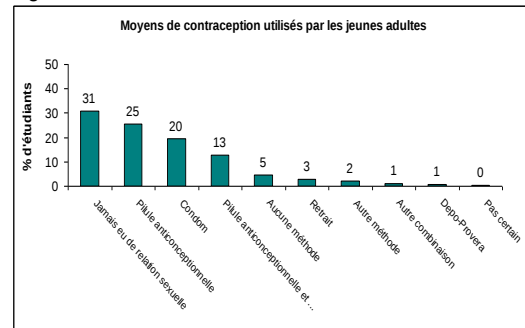
Au total, 25 % des participants ont rapporté avoir eu seulement un partenaire sexuel dans leur vie tandis que 15 % des jeunes hommes et des jeunes

femmes ont indiqué en avoir eu six ou plus. Au cours des trois derniers mois, 13 % des jeunes qui sont actifs sexuellement rapportent ne pas avoir eu de relations sexuelles, 7 % ont eu deux partenaires ou plus et 49 % ont mentionné n'avoir eu qu'un partenaire sexuel. Quant aux personnes ayant eu six partenaires sexuels ou plus, le pourcentage le plus élevé, soit 37 %, a été observé chez celles âgées de 25 à 29 ans comparativement à celles de moins de 20 ans, qui ne représentaient que 5 %. Il est intéressant de noter que 15 % des jeunes femmes et 20 % des jeunes hommes avaient consommé de l'alcool ou de la drogue avant leur dernière relation sexuelle.

Les moyens de contraception

La figure 8 présente les moyens de contraception les plus utilisés par les étudiants. Parmi les étudiants sondés, 31 % ont déclaré qu'ils n'avaient jamais eu de relations sexuelles. Toutefois, 5 % des femmes et des hommes ont rapporté n'avoir utilisé aucun moyen de contraception lors de leur dernière relation sexuelle tandis que 25 % ont employé la pilule, 20 % le condom et 13 % la combinaison du condom et de la pilule. À la question portant spécifiquement sur l'utilisation des condoms lors de la dernière relation sexuelle, 42 % des femmes et 23 % des hommes (qui ont déjà eu des relations sexuelles) ont déclaré ne pas en avoir utilisé. De plus, il est clair que le condom est de moins en moins utilisé au fur et à mesure que les jeunes vieillissent. Au total, 19 % des jeunes de moins de vingt ans et 59 % des participants âgés de 25 à 29 ans ont déclaré ne pas avoir utilisé de condom lors de leur dernière relation sexuelle.

Figure 8



Les grossesses chez les jeunes adultes

Au total, 10 % des hommes et des femmes ont répondu avoir fait face à une grossesse non planifiée. De ceux et celles qui ont répondu de façon affirmative à cette question, 3 % étaient âgés de moins de 20 ans et 10 % de 20 à 24 ans. Le pourcentage le plus élevé, soit 22 %, a été observé chez les personnes de 25 à 29 ans. Il est intéressant de savoir que 10 % des femmes et 6 % des hommes ont affirmé avoir été forcés physiquement d'avoir une relation sexuelle avec pénétration. De plus, 16 % des femmes et 9 % des hommes ont également répondu avoir déjà été forcé psychologiquement (menace, chantage, pression, manipulation, etc.) d'avoir des relations sexuelles avec pénétration.

La tristesse et les tentatives de suicide

La tristesse chez les jeunes

Un quart des étudiants ont répondu avoir été tristes ou découragés chaque jour pendant une période de deux semaines ou plus à un point tel qu'ils ont cessé de faire certaines des activités habituelles.

Les tentations de suicide

Au cours des douze derniers mois, 7 % des étudiants ont avoué avoir pensé sérieusement à tenter de se suicider alors que 6 % ont préparé un plan sur la façon dont ils tenteraient de s'enlever la vie. Au total, 5 % des participants ont fait une tentative de suicide au cours des douze derniers mois. Environ 1 % d'entre eux se sont blessés physiquement, empoisonné ou ont absorbé une dose excessive de médicaments ou de drogues au point où ils ont dû être soignés par un médecin.

Le tabagisme

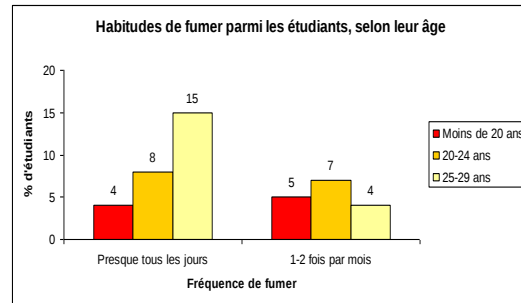
Les fumeurs

Il semble que de moins en moins de jeunes tentent l'expérience de fumer. En effet, 47 % des jeunes de moins de 20 ans n'ont jamais essayé de fumer. Seulement 10 % des étudiants de ce groupe d'âge ont déjà été fumeurs, c'est-à-dire qu'ils ont fumé au moins une cigarette par jour pendant 30 jours. Cela est nettement inférieur aux données des jeunes âgés de 20 à 24 ans, dont 27 % n'ont jamais tenté de fumer une cigarette et 20 % ont déjà été fumeurs. Le pourcentage de fumeurs s'élève à 30 % chez les personnes âgées de 25 à 29 ans.

Dans le mois précédant le sondage, 87 % des répondants de moins de 20 ans n'ont pas fumé par rapport à 78 % des jeunes de 20 à 29 ans. Seulement 7 % des étudiants ont fumé au moins une cigarette par jour au courant du dernier mois. Il est aussi important de noter qu'un plus grand pourcentage d'étudiants âgés de 25 à 29 ans fument tous les jours et fument plus de

cigarettes que les jeunes de moins de 20 ans.

Figure 9



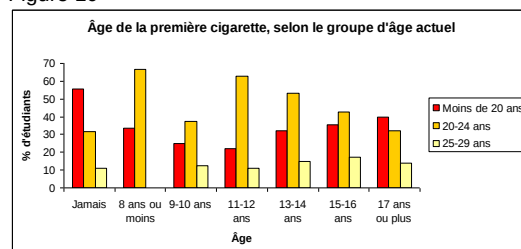
Il est intéressant de noter que les cigares et cigarillos sont plus populaires chez les jeunes de moins de 20 ans et que ces jeunes sont portés à fumer en consommant de l'alcool, donc ce sont des fumeurs occasionnels.

L'exposition à la fumée secondaire à la maison est aussi moins commune chez les plus jeunes étudiants comparativement aux étudiants de 20 ans et plus.

L'âge de la première cigarette

Tel qu'indiqué dans la figure 10, plus de jeunes de moins de 20 ans n'ont jamais fumé toute une cigarette comparativement aux jeunes de 20 ans et plus. Ces derniers ont été plus précoces dans leur initiation à la cigarette que ceux de moins de 20 ans. De plus, les femmes commencent à fumer à un plus jeune âge que les hommes, soit vers 11 ou 12 ans.

Figure 10



Cesser de fumer

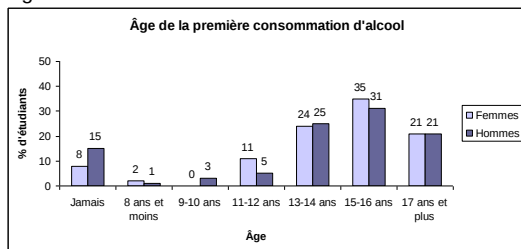
Chez les fumeurs, il semble que les hommes ont été moins nombreux à cesser de fumer. Le moyen le plus efficace semble être d'arrêter d'un seul coup, sans aide particulière.

La consommation d'alcool

L'âge de la première consommation d'alcool

Une grande majorité des répondants, soit 90 %, ont déjà consommé de l'alcool, mais il demeure que 10 % ne l'ont jamais fait, et ce, de façon plus importante chez les hommes (15 %) et chez les personnes de race noire (55 %). Environ 54 % des participants ont commencé à en consommer à partir de l'âge de 15 ans ou plus et 11,7 % en ont consommé avant l'âge de 13 ans. Les femmes ont une tendance plus élevée à consommer plus jeune. En effet, 10 % des femmes ont consommé de l'alcool pour la première fois vers l'âge de 11 ou 12 ans alors que 5 % des hommes en ont consommé à cet âge.

Figure 11

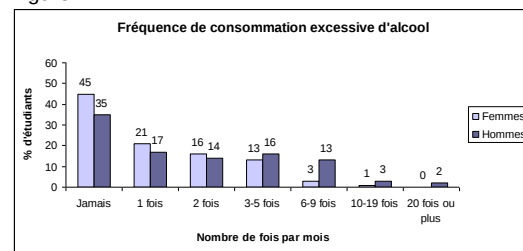


La consommation actuelle des jeunes adultes

Plus de 85 % des répondants ont consommé de l'alcool dans les

30 derniers jours précédant le sondage. Les personnes de race noire en consomment moins que celles de race blanche (42 % vs 93 %). Environ la moitié des répondants ont consommé de l'alcool de une à cinq fois pendant le mois. Les étudiants ont une tendance plus élevée que les étudiantes à boire plus souvent et de façon excessive (cinq verres en deux ou trois heures). Les étudiants de moins de 20 ans ont bu excessivement plus souvent que les autres groupes d'âge au cours du mois précédant le sondage. Cette tendance diminue avec l'âge. Les jeunes qui habitent avec leurs parents, soit 55 % des étudiants sondés, consomment de l'alcool de façon plus courante que ceux qui habitent avec des amis ou autres. Le groupe qui semble boire excessivement le plus souvent sont les jeunes hommes de moins de 20 ans.

Figure 12



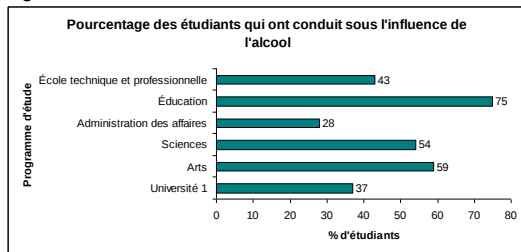
La boisson préférée des hommes est la bière (58 %), tandis que celle des femmes est la boisson forte (42 %). Celle-ci semble aussi être plus populaire chez les jeunes adultes de 24 ans et moins.

L'alcool au volant

La consommation d'alcool peut mener à un comportement à risque en ce qui a trait à la conduite d'un véhicule motorisé. Plus de 52 % des jeunes adultes ont déjà conduit un véhicule après avoir bu, et ce, plus communément chez les jeunes hommes de 20 à 24 ans.

De plus, au delà de 38 % ont dit avoir monté à bord d'un véhicule dont le conducteur avait bu, mais la majorité n'ont fait cette expérience qu'une à trois fois dans leur vie. Ces comportements sont plus communs chez les personnes de race blanche. Enfin, 75 % des étudiants inscrits à la Faculté d'éducation admettent avoir conduit après avoir bu.

Figure 13

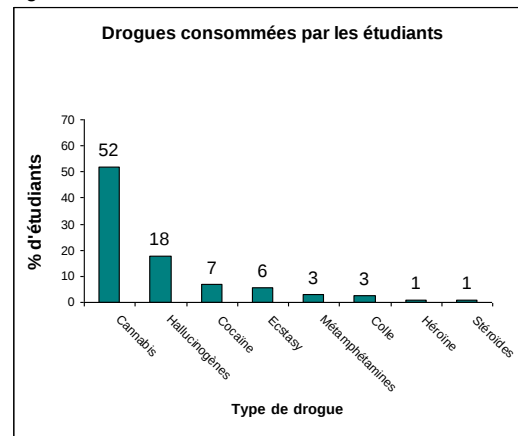


Les drogues illicites

La consommation des drogues illicites

La figure 14 indique que la moitié des répondants ont fait usage du cannabis. En ce qui concerne les autres drogues, 18 % des étudiants ont déjà consommé des hallucinogènes, 7 % ont essayé la cocaïne, 6 % l'ecstasy et 3 % la métamphétamine. Parmi les répondants, 3 % ont également fait usage de la colle, 1 % ont déjà utilisé des stéroïdes et 1 % ont fait usage de l'héroïne.

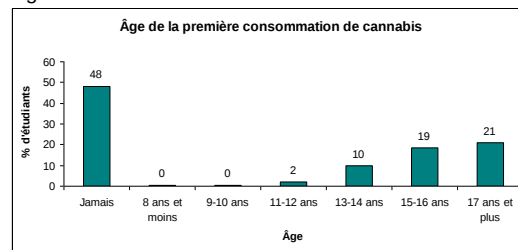
Figure 14



L'âge de la première consommation de cannabis

De ceux qui ont consommé du cannabis, 21 % ont commencé à l'âge de 17 ans ou plus, 19 % à 15 ou 16 ans et 10 % à 13 ou 14 ans. Enfin, 2 % des répondants ont fait usage du cannabis à l'âge de 12 ans ou moins.

Figure 15



L'usage actuel du cannabis par les étudiants

Par rapport aux jeunes qui ont déjà consommé du cannabis, 11 % d'entre eux disent en avoir consommé cent fois ou plus. Également, le même pourcentage, soit 11 %, en ont fait usage une ou deux fois dans leur vie, 10 % en ont consommé de trois à neuf fois, 5 % de 10 à 19 fois, 7 % de 20 à 29 fois et 7 % de 40 à 49 fois. La figure 16 montre la fréquence de consommation selon les différents programmes du Collège

universitaire de Saint-Boniface. Au total, 72 % des étudiants inscrits à la Faculté d'éducation ont déjà consommé du cannabis tandis que 24 % des jeunes inscrits en administration des affaires admettent en avoir fait usage à un moment donné. La figure 17 présente la situation actuelle du campus du CUSB quant à la consommation de cannabis au cours du dernier mois. Il est intéressant de noter que 10 % des étudiants avouent avoir acheté ou vendu des drogues illicites sur le campus.

Figure 16

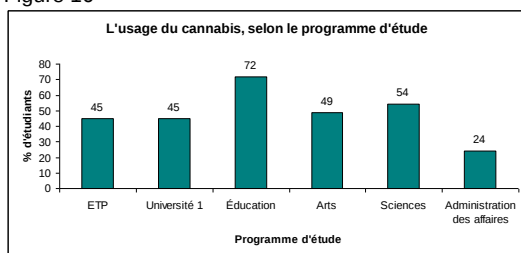
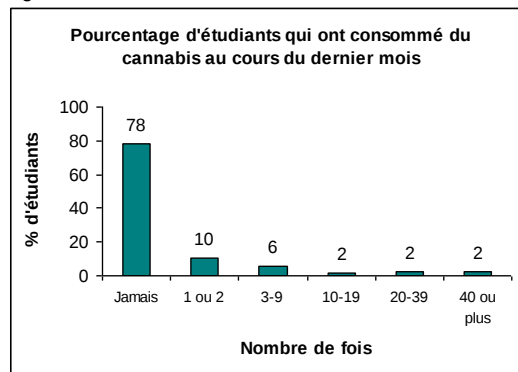


Figure 17



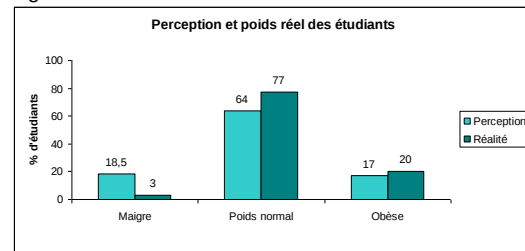
Le poids et la nutrition

La perception du poids

Les étudiants perçoivent leur poids différemment de la réalité. Environ 64,5 % des étudiants considèrent avoir un poids normal, 18,5 % se disent un peu maigres et 17 % un peu obèses. Les étudiants plus âgés ont davantage tendance à se croire légèrement obèses.

De plus, les hommes se trouvent plus souvent un peu maigres et les femmes, un peu obèses. En réalité, 77 % de l'échantillon aurait un poids normal selon l'indice de masse corporelle, 20 % aurait un excès de poids tandis que 3 % aurait un poids insuffisant.

Figure 18



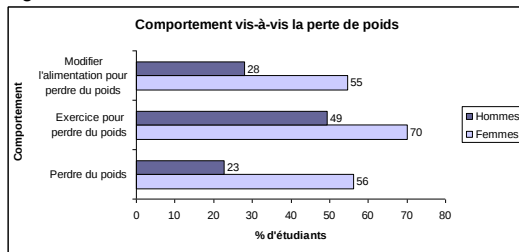
Environ la moitié des jeunes adultes essaient de perdre du poids et un quart tentent de le maintenir. La perte ou le maintien dépend du sexe du répondant : 56 % des femmes essaient de perdre du poids par rapport à 23 % des hommes, tandis que 27 % des hommes essaient de gagner du poids par rapport à 4 % des femmes.

En ce qui a trait à l'activité physique, 63 % des personnes interrogées font de l'exercice pour perdre du poids ou pour ne pas en gagner. Cette tendance est plus élevée chez les femmes : 70 % des femmes se préoccupent de faire de l'exercice dans le but de perdre du poids alors que 49 % des hommes font de l'exercice dans ce but.

Les femmes vont aussi faire plus attention à leur alimentation pour perdre du poids. Environ 55 % des femmes mangent moins, absorbent moins de calories ou mangent des aliments faibles en gras pour perdre du poids ou pour ne pas en gagner. Seulement 28 % des hommes vont prendre ces précautions. Peu d'étudiants se sont abstenus de manger pendant 24 heures ou plus ou ont pris des pilules pour maigrir, des

poudres ou des liquides amaigrissants dans le but de perdre du poids ou de ne pas en gagner. Seulement 4 % des étudiants ont dit avoir eu recours à ces méthodes d'amaigrissement au cours du mois précédant le sondage. De plus, seulement 3 % des répondants, majoritairement des femmes, ont dit avoir vomi ou pris des laxatifs dans le but de perdre du poids.

Figure 19



Les bons aliments

La moitié des jeunes adultes mangent au moins un fruit par jour et 65 % mangent au moins un légume par jour. Pour consommer la quantité de fruits et de légumes suggérée par Santé Canada, un adulte devrait manger de cinq à douze fruits et légumes par jour. Plus de 20 % des jeunes consomment cette quantité de fruits et de légumes. En général, les jeunes de 18 à 24 ans consomment de deux à quatre portions de produits laitiers par jour.

Le fast food

Les résultats montrent que 60 % des jeunes adultes mangent le *fast food* de une à trois fois par semaine. Cette tendance est plus élevée chez ceux de moins de 20 ans. Presque 5 % des étudiants ont mangé le *fast food* une fois ou plus par jour. Les boissons gazeuses sont aussi populaires. En effet, 40 % des jeunes en consomment de une à trois fois par semaine et 19 % en consomment de une à quatre fois par jour. Les femmes

ont tendance à boire moins de boissons gazeuses que les hommes.

Figure 20

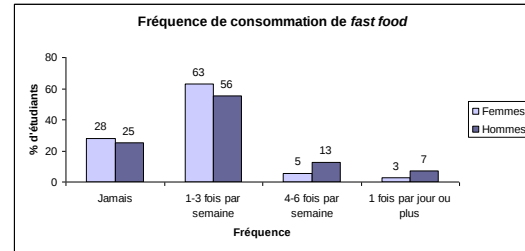
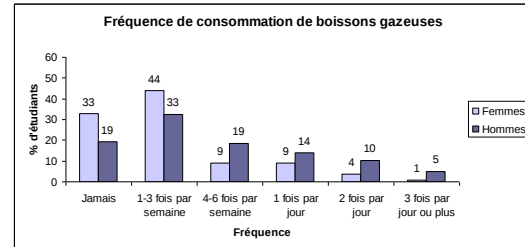


Figure 21



L'activité physique

Combien d'heures par semaine les étudiants consacrent-ils à de l'activité physique? Environ 43 % des répondants font au moins trois heures d'exercice par semaine. Par contre, près de 23 % des étudiants ne font jamais d'activité physique, notamment chez les étudiants plus âgés (17 % chez les moins de 20 ans vs 26 % chez les 20 ans et plus).

L'activité physique aérobique

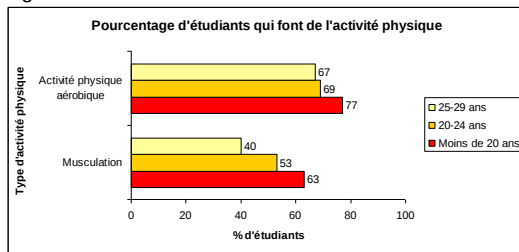
L'exercice physique aérobique comprend des activités d'intensité moyenne ou élevée d'une durée d'au moins 20 minutes qui fait transpirer et respirer fortement. Environ un tiers des étudiantes et un quart des étudiants ne font jamais d'exercice aérobique. Les jeunes de moins de 20 ans sont plus actifs (77 %) que ceux de 20 ans et plus (69 %). Seulement 34 % des répondantes et 49 % des répondants font de l'exercice aérobique au moins trois fois

par semaine, une fréquence suggérée pour se maintenir en bonne santé. Cette dernière statistique inclut également de l'exercice moins intense tel que la marche rapide et le cyclisme lent pendant 30 minutes.

La musculation

L'exercice qui renforce ou tonifie les muscles est presque aussi populaire chez les femmes que chez les hommes. Près de la moitié des étudiantes renforcent leurs muscles alors que 62 % des étudiants le font. De plus, il semble qu'à mesure que les jeunes vieillissent, ils font de moins en moins de musculation (63 % chez les moins de 20 ans vs 40 % chez les 24 à 29 ans).

Figure 22



Les équipes sportives

Plus de 54 % des hommes font partie d'une équipe sportive comparativement à seulement 31 % des femmes. Comme pour toute autre forme d'exercice, les jeunes de moins de 20 ans sont les plus nombreux à faire partie d'une équipe sportive au cours de la dernière année.

Les activités parascolaires

Les activités parascolaires comprennent les activités que les jeunes adultes font en dehors des heures de cours et d'étude. Cela comprend donc un emploi, le

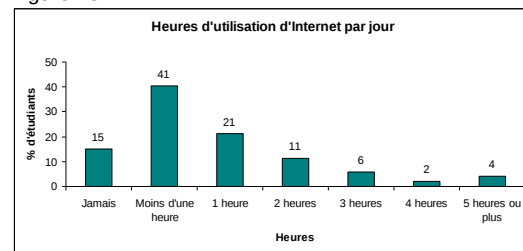
bénévolat, les loisirs sédentaires tels que la télévision, les jeux électroniques et Internet, les jeux de hasard et le sommeil.

L'activité sédentaire

Environ la moitié des répondants regardent la télévision, y inclus les films sur DVD et vidéocassette, une heure ou moins par jour en semaine. Près de 10 % ne regardent pas de télévision et 10 % la regardent quatre heures ou plus par jour. Quant aux jeux électroniques, 70 % des étudiants n'y jouent pas, mais environ 10 % y jouent de une à deux heures par jour. Les hommes sont plus portés à jouer aux jeux électroniques que les femmes (55 % vs 19 %). Ce passe-temps est aussi plus commun chez les jeunes de moins de 20 ans.

En ce qui a trait à Internet, 62 % des jeunes adultes y naviguent pendant une heure ou moins par jour pendant la semaine et 23 % le font deux heures ou plus. Les hommes passent en moyenne plus d'heures dans Internet que les femmes, et les jeunes de moins de 20 ans aussi comparativement aux jeunes de 20 ans et plus.

Figure 23



L'ordinateur avec accès à Internet se trouve dans un endroit privé tel que la chambre à coucher ou le bureau chez 44 % des répondants, tandis que 43 % des répondants ont un ordinateur dans un endroit plus accessible, tel que le salon ou le sous-sol. Il est à noter que

seulement 13 % des répondants n'ont pas accès à Internet à la maison.

Le sommeil

Environ un tiers des personnes sondées dorment six heures ou moins par nuit durant la semaine, alors que 67 % des répondants dorment au moins sept heures par nuit. Il ne semble pas y avoir de corrélation avec la moyenne scolaire obtenue.

Les activités parascolaires

Environ 68 % des répondants ont un emploi. Par contre, 41 % des étudiants travaillent de dix à vingt-quatre heures par semaine, et 23 % travaillent plus de 25 heures par semaine. Les heures de travail ne semblent pas avoir d'effet sur la moyenne scolaire.

Le bénévolat est assez commun. En effet, 40 % des répondants en ont fait quelques fois au cours de la dernière année tandis que 23 % des étudiants en font de façon régulière. Les femmes sont plus portées à faire du bénévolat que les hommes.

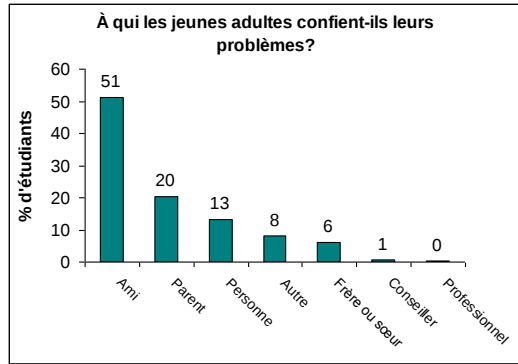
Au cours des douze derniers mois, 51 % des étudiants se sont adonnés à des jeux de hasard. Ceux-ci comprennent les billets de loterie, les casinos, les paris de sport et les machines à sous. Les résultats démontrent que 11 % des répondants le font de façon régulière. Plus d'hommes que de femmes jouent à des jeux de hasard (58 % vs 45 %).

La relation avec les amis, les parents et la vie familiale

Les relations avec parents et amis

Bon nombre d'étudiants habitent présentement avec leurs parents (55 %) pendant leurs études universitaires et affirment avoir de bonnes relations avec ces derniers. Au total, 65 % des jeunes se disent capables de partager leurs joies, leurs peines ainsi que leurs problèmes avec leurs parents. De plus, 65 % des participants s'amusent souvent avec leur famille tandis que seulement 4 % ont indiqué qu'ils ne s'amusent pas du tout avec leur famille. Un nombre élevé d'étudiants, soit 83 %, considèrent leurs relations avec leurs amis comme étant une bonne relation où ils peuvent s'amuser et se sentir à l'aise. Ceci étant dit, 59 % des participants ont eu de la difficulté à s'accorder avec leurs amis environ une fois par semaine au cours des douze derniers mois et 4 % vivaient des difficultés avec leurs amis presque tous les jours. Aussi, au cours de la dernière année, 7,5 % des jeunes ont été exclus d'un groupe d'amis deux fois ou plus. Enfin, 19 % des répondants constatent avoir déjà été intimidés par d'autres dans Internet (21 % des femmes et 13 % des hommes confirment avoir été menacés à plusieurs reprises).

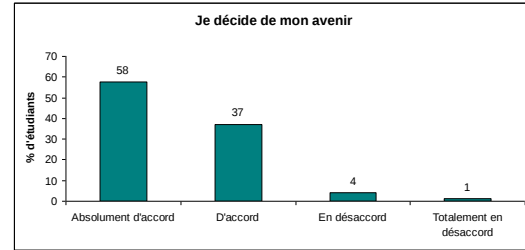
Figure 24



Le contrôle de leur vie

La grande majorité, soit 81 % des jeunes adultes, sont absolument d'accord ou d'accord qu'ils réussissent à faire tout ce qu'ils décident de réaliser. Seulement 17 % des participants ont répondu être en désaccord et 1 % totalement en désaccord. Aussi, un peu plus de la moitié des étudiants, soit 58 %, affirment être absolument d'accord que ce sont eux qui décident de leur avenir. Une faible proportion d'étudiants (4 % et 1 %) révèlent être en désaccord et totalement en désaccord quant aux décisions reliées à leur avenir. Cependant, bon nombre de jeunes adultes semblent se décourager quand ils doivent régler un problème. Ceux qui sont d'accord représentent 34 % de l'échantillon et 7 % des étudiants sont absolument d'accord tandis que 60 % sont en désaccord. Environ neuf personnes sur dix se sentent capables de résoudre leurs problèmes et la grande majorité, soit 85 %, considèrent avoir le contrôle de ce qui se passe dans sa vie. Enfin, une proportion faible (12 % absolument d'accord ou d'accord) de jeunes se disent incapables de changer les choses importantes dans leur vie.

Figure 25

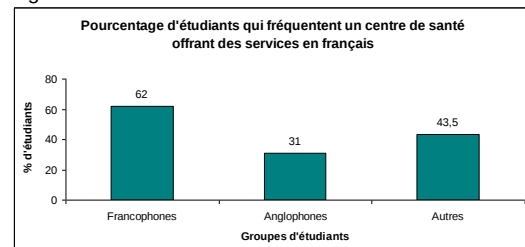


Les soins de santé en français

Plusieurs centres de santé offrant des services en français existent à Saint-Boniface et en région rurale manitobaine. La moitié des étudiants ont déjà reçu des soins dans un de ces centres médicaux. Cette tendance est plus commune chez les étudiants vivant dans un village (70 % d'entre eux ont obtenu des services en français) que chez les étudiants vivant en ville (48 %). Tel qu'indiqué dans la figure 26, les jeunes adultes, francophones et non francophones, fréquentent les centres de santé offrant des services en français.

Pour ce qui est de la préférence vis-à-vis des services de santé en français, 36,5 % des répondants ont dit préférer les services de santé en français, et ce, de façon plus dominante chez les étudiants âgés de 20 ans et plus. Cela est moins important pour les étudiants anglophones, qui représentent 32 % de l'échantillon.

Figure 26



FAITS SAILLANTS

La sécurité personnelle

- ✓ La moitié des cyclistes ne portent pas de casque protecteur.
- ✓ Les jeunes portent la ceinture de sécurité lorsqu'ils voyagent comme passagers.
- ✓ Au delà de deux tiers des étudiants font de l'excès de vitesse. Les jeunes de moins de 20 ans le font le plus souvent.
- ✓ La moitié des étudiants utilisent leur cellulaire en conduisant.

La violence

- ✓ 5 % des étudiants portent une arme et seulement 2 % en portent une sur le terrain du Collège (Ces pourcentages sont plus élevés pour les hommes).
- ✓ Le sentiment d'insécurité cause des malaises parmi 5 % des répondants.
- ✓ Les bagarres sont les plus communes chez les hommes de moins de 20 ans.
- ✓ 9 % des étudiants, autant hommes que femmes, ont été frappés ou blessés physiquement par leur amie ou ami de cœur.

La sexualité

- ✓ Les jeunes ont leur première relation sexuelle vers 15 ou 16 ans, et 72 % d'entre eux sont actifs à 20 ans.
- ✓ 15 % des jeunes actifs sexuellement ont eu six partenaires ou plus.
- ✓ La pilule et le condom sont les moyens contraceptifs les plus communément utilisés.
- ✓ La contrainte physique et psychologique est deux fois plus présente chez les femmes que chez les hommes.

La tristesse et la tentative de suicide

- ✓ Le quart des étudiants ont ressenti de la tristesse pendant une période prolongée et 5 % ont fait une tentative de suicide.
- ✓ Les jeunes se confient surtout à leurs amis. Cependant, 13 % d'entre eux ne parlent à personne de leurs problèmes.

Le tabagisme

- ✓ Les campagnes de publicité contre le tabagisme sont efficaces : de moins en moins de jeunes fument. Seulement 7 % des étudiants du CUSB fument régulièrement comparativement à 9 % des jeunes adultes habitant au Manitoba et 13 % au Canada, selon l'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada.
- ✓ Les jeunes de moins de 20 ans fument moins que ceux de plus de 20 ans.
- ✓ Les jeunes de plus de 20 ans ont commencé à fumer à un plus jeune âge que les jeunes de moins de 20 ans.

La consommation d'alcool

- ✓ La moitié des jeunes ont bu de l'alcool pour la première fois à l'âge de 15 ans ou moins.
- ✓ Les femmes commencent à boire à un plus jeune âge que les hommes, soit à 11 ou 12 ans.
- ✓ Plus de 85 % des jeunes ont consommé de l'alcool au cours du mois précédant le sondage. Ce taux est nettement supérieur à la moyenne nationale (77 %) pour les jeunes universitaires de premier cycle, tel que décrit par l'Enquête sur les campus canadiens (ECC).
- ✓ Les hommes ont une tendance plus élevée que les femmes à boire plus souvent et de façon excessive.
- ✓ Plus de la moitié des répondants ont conduit un véhicule motorisé après avoir bu.

Les drogues illicites

- ✓ Le cannabis est la drogue la plus communément utilisée. Plus de la moitié des répondants en ont fait l'usage.
- ✓ 10 % des jeunes ont tenté l'expérience dès l'âge de 13 ou 14 ans.
- ✓ Au cours du mois précédant le sondage, 22 % des étudiants ont consommé du cannabis, ce qui est supérieur à l'usage chez les jeunes universitaires des Prairies (10 %) et la moyenne nationale (17 %) selon ECC.

L'alimentation

- ✓ Trois quarts des répondants ont un poids santé et 20 % ont un excès de poids, ce qui représente 5 % de moins que la moyenne nationale pour ce groupe d'âge, selon Statistique Canada.
- ✓ Les femmes vont faire un plus grand effort pour perdre du poids en faisant plus attention à leur alimentation et en étant plus actives.
- ✓ Les jeunes consomment en général de deux à quatre portions de produits laitiers, mais seulement 20 % mangent la portion de fruits et de légumes prescrite par le Guide alimentaire canadien pour manger sainement de Santé Canada.
- ✓ 60 % des étudiants mangent du *fast food* de une à trois fois par semaine et 40 % boivent des boissons gazeuses de une à trois fois par semaine. Environ 20 % boivent des boissons gazeuses de une à quatre fois par jour.

L'activité physique

- ✓ Les jeunes adultes de moins de 20 ans font plus d'activité physique intense et modérée, plus de musculation et plus d'activités sportives en équipe que les plus âgés.
- ✓ 39 % des jeunes font de l'exercice au moins trois jours par semaine, tel que prescrit par le Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique.

Les activités sédentaires

- ✓ 40 % des étudiants regardent plus d'une heure de télévision par jour et 30 % jouent aux jeux électroniques.
- ✓ Internet est populaire : 62 % des jeunes naviguent une heure ou moins par jour pendant la semaine. Environ 85 % des jeunes y naviguent de façon quotidienne.

Les activités parascolaires

- ✓ 67 % des répondants ont un nombre d'heures de sommeil adéquat.
- ✓ 68 % des étudiants travaillent, mais le nombre d'heures au travail ne semble pas avoir d'effet sur la moyenne scolaire.
- ✓ Plus de la moitié des jeunes s'adonnent à des jeux de hasard, mais surtout de façon occasionnelle.

La relation avec la famille et les amis

- ✓ 65 % des étudiants ont une bonne relation avec leurs parents et 83 % ont des bonnes relations avec leurs amis.
- ✓ Une grande majorité des participants se sentent en contrôle de leur vie.
- ✓ 40 % se sentent découragés face à leurs problèmes, mais ils se disent capables de réussir ce qu'ils entreprennent.

Les soins de santé en français

- ✓ La moitié des étudiants ont déjà eu des soins dans un centre médical offrant des services en français.
- ✓ Plus du tiers des répondants disent préférer les services en français.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (2005), http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/research-recherche/stat/ctums-esutc/2004/tab103_f.html

Enquête sur les campus canadiens (ECC) (2004),
http://www.ccsa.ca/CCSA/FR/Statistics/Student_Statistics/StudentStatistics.htm

Guide alimentaire canadien pour manger sainement (2005), http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html

Guide canadien de la saine alimentation et de l'activité physique (2006),
http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html

Healthy Youth Development : Highlights from the 2003 Adolescent Health Survey III (2004). The McCreary Centre Society, Vancouver.

Poirier, M., Godin, L., et Schofield, A. (2005) Enquête panatlantique QCRJ 2002, Comportements à risque en matière de santé des élèves francophones de la 10^e, 11^e et 12^e année, Acadie-Sherbrooke inc., Centre de recherche et de développement en éducation de l'Université de Moncton et Centre de recherche de l'Unité de médecine familiale de Dieppe, Nouveau Brunswick.

Statistique Canada (2006), <http://www.statcan.ca>