



Analyse des habitudes de vie des cégépiens et des cégépiennes

(PA2002-006)

Rapport synthèse 1

Points saillants

Luc Chiasson
Enseignant-chercheur
Cégep de Lévis-Lauzon

Recherche subventionnée par le ministère de l'Éducation du Québec
conformément au Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage.

Le contenu du présent rapport n'engage que la responsabilité de l'établissement et de l'auteur.

Remerciements

La réalisation d'une recherche ne se fait jamais seule. Si elle aboutit, c'est très souvent en raison de l'aide de nombreuses personnes qui apportent le soutien technique et logistique nécessaire au chercheur et, dans d'autres cas, l'encouragent à poursuivre et à terminer le travail entrepris.

Direction générale et direction des études du cégep de Lévis-Lauzon

Germain Bouffard, Monique Provencher, Jacques Belleau et Gilles Leblanc

Consultant en mesure et évaluation

François Lasnier

Révision linguistique

Hélène Dumais

Département d'éducation physique du cégep de Lévis-Lauzon

Yves Landry (retraité), Denis Côté, Danielle Roy, Gilles Doré, Denys Coulombe, France Marcoux, George Martin, Michel Leblond et Pierre Gagné

Équipe responsable de l'administration des tests de condition physique

Pierre Dion, Marc Tavara, François Nadeau, André Thivierge, Lise Fortin, Louise Chouinard et les étudiants du Département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval (kinésiologie) dirigés par Linda Drolette et supervisés par Simon Barrette

Employés de soutien du cégep de Lévis-Lauzon

Raymond Chabot et Alain Noël

Saisie des données

Mélanie Desjardins et Édith Dignard, étudiantes au cégep de Lévis-Lauzon

Je tiens également à remercier les 366 étudiantes et 293 étudiants qui se sont aimablement prêtés à l'étude, ainsi que les membres de ma famille, Annick, Maritza et Magali, qui m'ont aidé et encouragé tout au long de cette recherche.

La santé physique et psychologique des cégépiens et des cégépiennes est largement déterminée par leurs habitudes de vie. S'ils veulent participer au maintien ou à l'amélioration de leur santé, il est important, notamment, qu'ils aient un certain niveau de pratique d'une activité physique favorisant la santé, qu'ils adoptent des comportements alimentaires appropriés, que leur consommation de boissons alcoolisées soit modérée et qu'ils évitent la consommation de tabac.

Afin de mieux connaître les habitudes de vie des cégépiens et des cégépiennes de 17 à 20 ans, nous les avons interrogés sur les cinq aspects suivants : 1) la pratique de leurs activités physiques; 2) la perception de leurs habitudes alimentaires; 3) leur consommation de boissons alcoolisées; 4) leur consommation de tabac; et 5) la perception de leur état général de santé. Le présent rapport synthèse permettra de prendre connaissance des points saillants concernant leurs habitudes de vie.

s

Précisons que ce rapport synthèse s'inscrit dans une série de rapports qui regroupent les points saillants d'une étude que nous menons depuis deux ans sur les habitudes de vie, le niveau de condition physique et le sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et des cégépiennes :

- Rapport synthèse 1 :

Analyse des habitudes de vie des cégépiens et des cégépiennes;

- Rapport synthèse 2 :

Analyse des mesures anthropométriques et de la composition corporelle des cégépiens et des cégépiennes;

- Rapport synthèse 3 :

Analyse des mesures de la condition physique des cégépiens et des cégépiennes;

- Rapport synthèse 4 :

Analyse du sentiment d'efficacité personnelle des cégépiens et des cégépiennes relativement à l'activité physique, à l'alimentation, aux boissons alcoolisées et au tabagisme.

Actuellement, nous menons une étude complémentaire afin d'examiner les relations possibles entre ces différentes variables. Nos résultats seront diffusés en mai 2005.

TABLE DES MATIÈRES

1 POPULATION	9
2 ACTIVITÉ PHYSIQUE	11
2.1 Niveau de pratique	
2.2 Description de la situation actuelle	
2.3 Fréquence de pratique d'activités physiques	
2.4 Intensité	
2.5 Comparaison des résultats concernant l'activité physique	
3 HABITUDES ALIMENTAIRES	23
3.1 L'alimentation –Qualité des habitudes alimentaires	
4 BOISSONS ALCOOLISÉES	27
4.1 Taux de consommation	
4.2 Fréquence de consommation	
4.3 Nombre total moyen de consommations	
4.4 Nombre de consommations par semaine	
4.5 Perception générale de consommation	
4.6 Comparaison des résultats concernant le niveau de consommation de boissons alcoolisées par rapport aux autres variables liées à cette habitude de vie	
5 TABAGISME	41
5.1 Pourcentage de fumeurs	
5.2 Consommation quotidienne	
5.3 Perception du niveau de consommation	
5.4 Comparaison des résultats concernant la perception du niveau de consommation de tabac rapport à une variable liée à cette habitude de vie	
6 ÉTAT GÉNÉRAL DE SANTÉ	51
6.1 Perception de l'état de santé	
6.2 Comparaison des résultats concernant la perception générale de l'état de santé par rapport aux perceptions de certaines habitudes de vie	

1 POPULATION

Notre population était composée des élèves du cégep de Lévis-Lauzon inscrits aux cours d'éducation physique de l'ensemble 1, à l'hiver 2004. Le tableau 1.1 présente la distribution de fréquences (nombre et pourcentage) des groupes d'âge selon le sexe.

Tableau 1.1 Distribution de fréquences des groupes d'âge selon le sexe

ÂGE	SEXES REUNIS		FEMMES		HOMMES	
	n	%	n	%	n	%
17 ans	79	12	52	14	27	9
18 ans	436	66	244	67	192	66
19 ans	105	16	50	14	55	19
20 ans	39	6	20	5	19	6
Total	659	100	366	100	293	100

Nous avons questionné 659 personnes sur leurs habitudes de vie. Lorsque nous avons analysé les statistiques descriptives de cette population, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Notre population est composée de 56 % de femmes et de 44% d'hommes;
- Au total, 67 % des femmes et 66 % d'hommes se retrouvent dans la catégorie des 18 ans, la plus populaire;
- On note que les femmes sont plus nombreuses dans le groupe d'âge de 17 ans (17 % par rapport à 9 % pour les hommes);
- Par ailleurs, les hommes sont plus nombreux dans le groupe d'âge de 19 ans (17 % par rapport à 9 % pour les hommes).

2 ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est un facteur important pour maintenir et améliorer la santé. Malgré les nombreux avantages que procure l'activité physique régulière, on observe que le sédentarisme est à la hausse dans les établissements d'enseignement collégial du Québec, comme dans les établissements des autres ordres d'enseignement et au sein de la population en général.

Nos données concernant l'intensité, la durée et la fréquence des activités physiques auxquelles s'adonnent les cégépiens et les cégépiennes permettront aux professeurs d'éducation physique de mieux intervenir dans la prescription d'exercices physiques.

Questions sur la pratique des activités physiques

1. Comparativement aux autres élèves du collège, comment qualifieriez-vous en général votre pratique d'activités physiques?
2. Laquelle des cinq phrases suivantes décrit le mieux votre situation actuelle concernant votre pratique d'activités physiques?
3. Combien de fois avez-vous pratiqué des activités physiques de 20 à 30 minutes (minimum) par séance, dans vos temps libres, au cours des trois (3) derniers mois?
4. Quelle était, de façon générale, la perception de l'intensité que vous aviez lors de la pratique de vos activités physiques, au cours des trois (3) derniers mois?

2.1 ACTIVITÉ PHYSIQUE – NIVEAU DE PRATIQUE

La figure 2.1.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur le niveau de pratique des activités physiques.

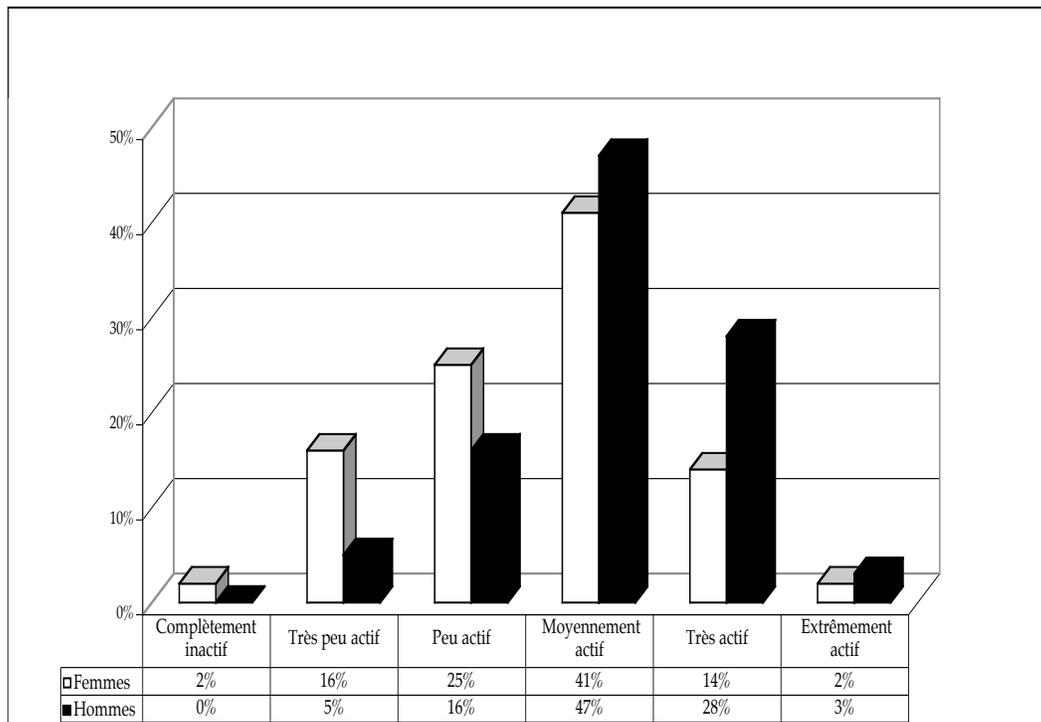


Figure 2.1.1 Perception du niveau de pratique des activités physiques selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(5, N = 657) = 48,3, p < 0,001$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude de qualifier leurs pratiques d'activités physiques par rapport aux autres élèves du cégep, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Dans l'ensemble, 41 % des femmes et 47 % des hommes se perçoivent comme moyennement actifs;
- Au total, 43 % des femmes se considèrent comme peu actives (25 %), très peu actives (16 %) ou complètement inactives (2 %);

- Chez les hommes, 21 % se considèrent comme peu actifs (16 %) ou très peu actifs (5 %). Aucun ne s'estime complètement inactif (0 %);
- On note que 57 % des femmes se considèrent comme moyennement actives (41 %), très actives (14 %) ou extrêmement actives (2 %);
- Globalement, 79 % des personnes interrogées (hommes et femmes) se considèrent comme moyennement actives (41 %), très actives (14 %) ou extrêmement actives (2 %).

2.2 ACTIVITÉ PHYSIQUE – DESCRIPTION DE LA SITUATION ACTUELLE

La figure 2.2.1 présente, selon le sexe et les stades de changements, la description de la situation actuelle concernant la pratique des activités physiques.

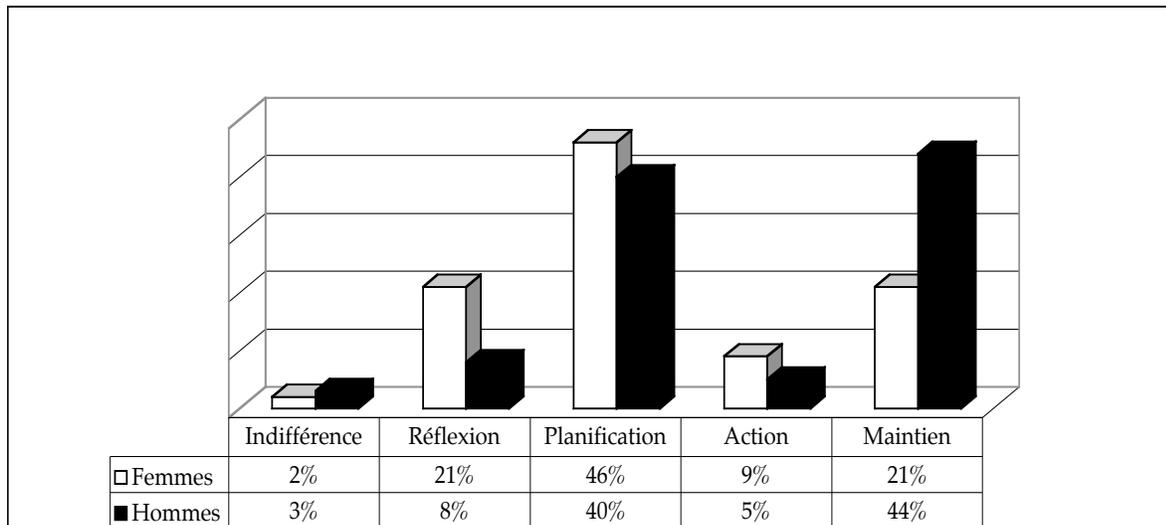


Figure 2.2.1 Description de la situation actuelle (stade de changement) selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : (χ^2 , $N = 657$) = 52,6, $p < 0,001$.

Choix de réponses soumis dans l'enquête :

- **Indifférence** : Non, je ne fais pas d'activité physique et je ne pense pas commencer à en faire au cours des 6 prochains mois.
- **Réflexion** : Non, je ne fais pas d'activité physique, mais je pense commencer à le faire au cours des 6 prochains mois.
- **Planification** : Oui, je fais de l'activité physique, mais pas sur une base régulière.
- **Action** : Oui, je fais régulièrement de l'activité physique, mais j'ai commencé seulement au cours des 6 derniers mois.
- **Maintien** : Oui, je fais régulièrement de l'activité physique depuis plus de 6 mois.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude d'indiquer le stade de changement décrivant le mieux leur situation actuelle concernant la pratique d'activités physiques, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Dans l'ensemble, 46 % des femmes et 40 % des hommes affirment pratiquer des activités physiques, mais pas sur une base régulière (planification);
- On compte 23 % de femmes et 11 % d'hommes qui affirment ne pratiquer aucune activité physique et ne pensent pas commencer à le faire au cours des six prochains mois (indifférence) ou qui pensent à le faire au cours des six prochains mois (réflexion);
- D'après les résultats obtenus, 30 % des femmes et 49 % des hommes interrogés font de l'activité physique régulièrement depuis moins (action) ou plus (maintien) de six mois;
- Les hommes sont deux fois plus nombreux que les femmes (44 % contre 21 %) à faire de l'activité physique depuis plus de six mois.

2.3 ACTIVITÉ PHYSIQUE – FRÉQUENCE DE PRATIQUE

La figure 2.3.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la fréquence de pratique des activités physiques.

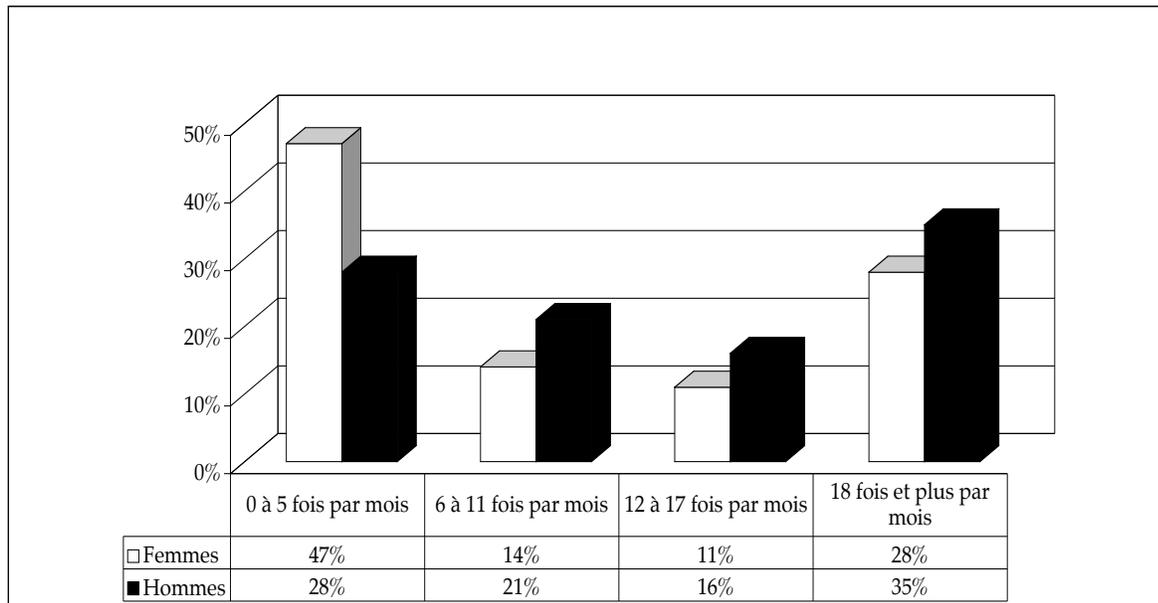


Figure 2.3.1 Fréquence de pratique d'activités physiques de 20 à 30 minutes selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 655) = 26,0, p < 0,001$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude de préciser le nombre de fois où ils avaient pratiqué des activités physiques de 20 à 30 minutes par séance, au cours des trois mois précédant l'enquête, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Les réponses les plus populaires pour les femmes comme pour les hommes sont les deux valeurs extrêmes du choix de réponses, soit cinq fois ou moins par mois et dix-huit fois et plus par mois;
- On compte 47 % de femmes et 28 % d'hommes qui pratiquent des activités physiques moins de cinq fois par mois;
- On note que 14 % des femmes et 21 % des hommes pratiquent des activités physiques de six à onze fois par mois;

- Par ailleurs, 11 % des femmes et 16 % des hommes pratiquent des activités physiques de douze à dix-sept fois par mois;
- Enfin 28 % des femmes et 35 % des hommes pratiquent des activités physiques dix-huit fois et plus par mois.

2.4 ACTIVITÉ PHYSIQUE – INTENSITÉ

La figure 2.4.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la perception de l'intensité de l'activité physique pratiquée.

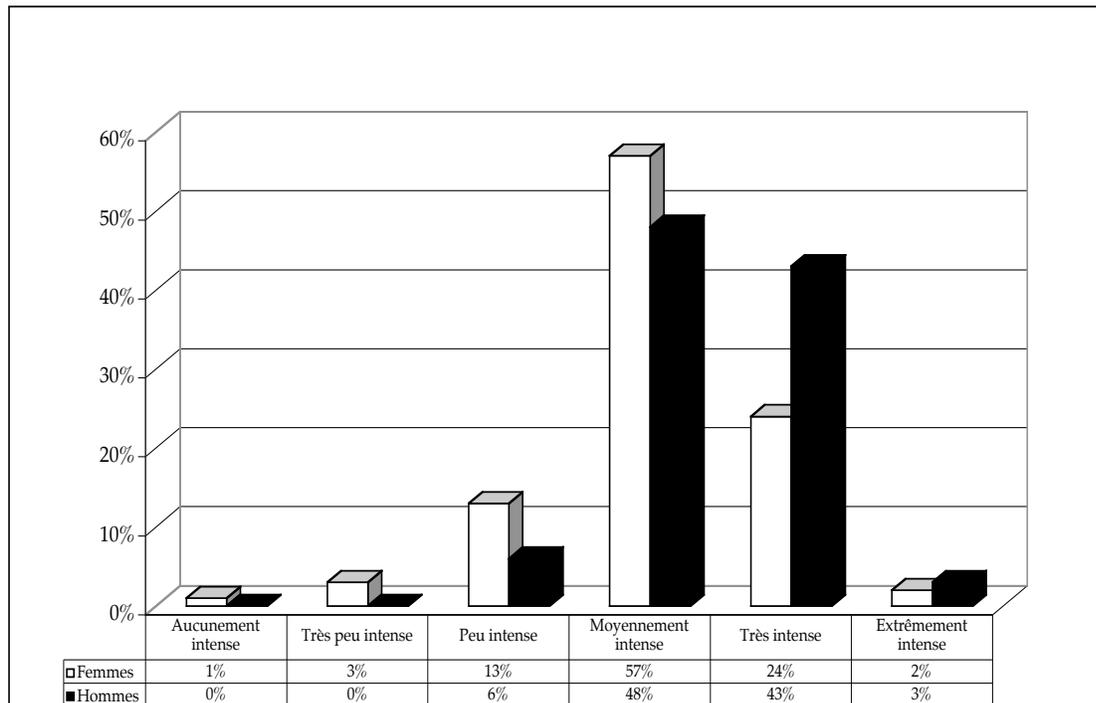


Figure 2.4.1 Intensité du niveau de pratique de l'activité physique selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : (5, N = 613) = 35,5, $p < 0,001$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude de décrire, en général, le niveau d'intensité avec lequel ils avaient pratiqué leurs activités physiques au cours des trois mois précédant l'enquête, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Dans l'ensemble, 57 % des femmes et 48 % des hommes estiment que, au cours des trois mois précédant l'enquête, la pratique de leurs activités physiques était moyennement intense;
- On note que 26 % des femmes et 46 % des hommes estiment que, au cours des trois mois précédant l'enquête, la pratique de leurs activités physiques était très intense ou extrêmement intense;

- Enfin, 17 % des femmes et 6 % des hommes estiment que, au cours des trois mois précédant l'enquête, la pratique de leurs activités physiques était peu intense, très peu intense ou aucunement intense.

2.5 COMPARAISON DES RÉSULTATS CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le tableau 2.5.1 présente la comparaison, selon les sexes confondus, des résultats concernant le *niveau de pratique de l'activité physique* par rapport aux autres questions concernant l'activité physique selon le niveau d'évaluation de la population de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon, en 2004. Par exemple, 15,3 % de ceux qui ont la perception d'être extrêmement actifs pratiquent des activités physiques de douze à quinze fois par mois

Tableau 2.5.1 Comparaison des résultats obtenus à la question concernant le *niveau de pratique de l'activité physique* avec les réponses aux questions concernant le *stade de changement*, le *nombre d'heures de pratique de l'activité physique* et la *perception de l'intensité de cette pratique*

ACTIVITÉ PHYSIQUE	NIVEAU DE PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE					
	Complètement inactif	Très peu actif	Peu actif	Actif	Très actif	Extrêmement actif
Stade de changement	%					
Indifférence	0,0	58,8	29,4	11,8	0,0	0,0
Réflexion	8,0	48,0	36,0	8,0	0,0	0,0
Planification	0,0	6,3	30,9	59,7	3,2	0,0
Action	0,0	0,0	17,0	72,3	10,6	0,0
Maintien	0,0	0,0	0,0	36,5	55,7	7,8
Fréquence de la pratique	%					
De 0 à 5 fois par mois	2,8	25,1	35,5	33,5	3,2	0,0
De 6 à 11 fois par mois	0,0	0,9	7,2	44,1	45,1	2,7
De 12 à 17 fois par mois	0,0	1,4	11,1	38,9	33,3	15,3
18 fois et plus par mois	0,5	5,3	16,0	59,2	18,5	0,5
Perception de l'intensité	%					
Aucunement intense	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Très peu intense	10,0	50,0	40,0	0,0	0,0	0,0
Peu intense	1,7	25,4	44,1	28,8	0,0	0,0
Moyennement intense	0,3	8,3	24,3	52,3	14,5	0,3
Très intense	0,5	3,2	7,5	46,8	36,2	5,85
Extrêmement intense	0,0	0,0	0,0	30,8	46,2	23,1

Lorsque nous avons comparé les différentes réponses concernant l'activité physique, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Le degré d'association entre le *niveau d'activité physique* et le *stade de changement (situation actuelle)* est significatif ($Tau_b = 0,70$, $p < 0,0001$) et très élevé, ce qui montre que la perception des sujets est cohérente. En général, les personnes qui se classent dans les stades indifférence ou réflexion se considèrent également comme complètement inactives ou très peu actives.

Celles qui en sont aux stades action ou maintien se comptent parmi les personnes actives, très actives ou extrêmement actives;

- Le degré d'association entre le *niveau d'activité physique* et la *fréquence de la pratique des activités physiques* est significatif ($Tau_b = 0,51$, $p < 0,0001$) mais moyen, ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. Parmi les incohérences, soulignons les personnes qui pratiquent une activité physique dix-huit fois et plus par mois et qui ont de la difficulté à se percevoir dans la catégorie des personnes très actives ou extrêmement actives. Tandis que celles qui pratiquent une activité physique de six à onze fois par mois n'ont pas trop de difficulté à le faire;
- Le degré d'association entre le *niveau d'activité physique* et la *perception de l'intensité de l'activité physique* est significatif mais faible ($Tau_b = 0,45$, $p < 0,0001$), ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. Parmi les incohérences, soulignons que 100 % des personnes qui se disent très peu actives affirment que leur activité physique n'est aucunement intense, tandis des personnes complètement inactives ne se classent pas dans la catégorie en question.

3 HABITUDES ALIMENTAIRES

Une saine alimentation est importante pour le maintien de la santé et du bien-être des cégépiens et des cégépiennes. Une bonne alimentation est en effet étroitement liée à une bonne santé et à une espérance de vie plus longue. Comme l'objet de notre étude n'est pas de mesurer la qualité de l'alimentation des élèves, nous avons évalué seulement leur perception de la qualité de celle-ci afin de la comparer avec leurs autres perceptions concernant l'activité physique, la consommation de boissons alcoolisées et de tabac, ainsi que leur état général de santé.

Question sur la perception de la qualité des habitudes alimentaires

1. Comparativement aux autres élèves du collège, comment qualifieriez-vous en général vos habitudes alimentaires?

3.1 ALIMENTATION – QUALITÉ DES HABITUDES ALIMENTAIRES

La figure 3.1.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la qualité des habitudes alimentaires.

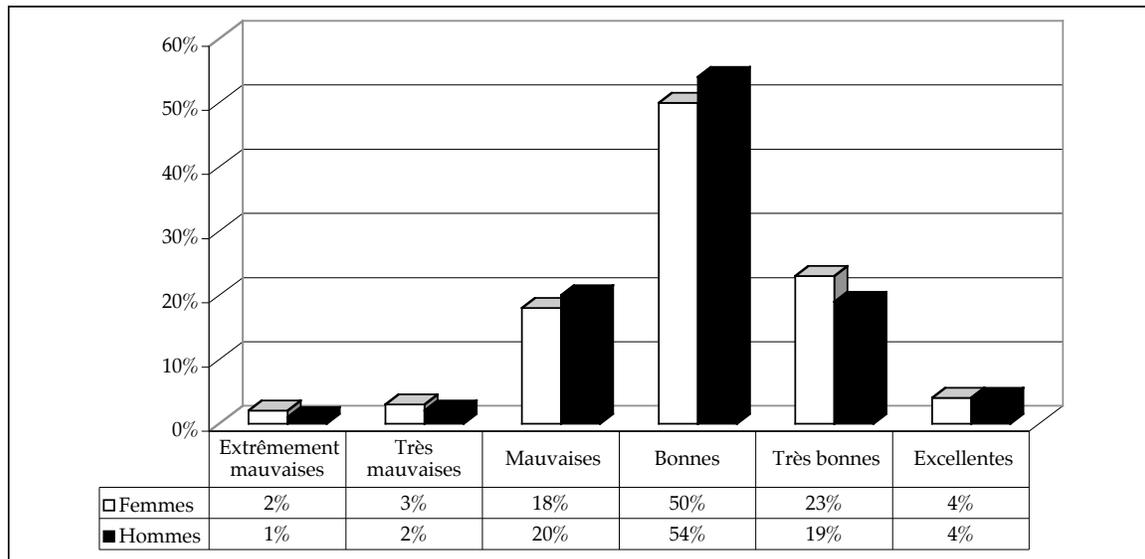


Figure 3.1.1 Perception du niveau de qualité des habitudes alimentaires selon le sexe

Note : Il n'y a pas de différence significative entre la réponse des femmes et des hommes : $\chi^2(5, N = 657) = 3,8, p = 0,59$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude de qualifier leurs habitudes alimentaires par rapport aux autres élèves du cégep, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Dans l'ensemble, 50 % des femmes et 54 % des hommes affirment avoir de bonnes habitudes alimentaires;
- On note que 27 % des femmes et 23 % des hommes affirment avoir de très bonnes ou d'excellentes habitudes alimentaires;
- Par contre, 18 % des femmes et 20 % des hommes affirment avoir de mauvaises habitudes alimentaires;

- Enfin, 5 % des femmes et 3 % des hommes affirment avoir de très mauvaises ou même d'extrêmement mauvaises habitudes alimentaires.

4 BOISSONS ALCOOLISÉES

Consommer régulièrement et modérément des boissons alcoolisées est de plus en plus reconnu pour avoir certains effets bénéfiques sur la santé. Par contre, une consommation excessive d'alcool peut engendrer des problèmes de santé. Rappelons que la consommation d'alcool est la principale cause des accidents d'automobile et de blessures entraînant la mort chez les jeunes de 15 à 24 ans. Dans notre étude, nous avons considéré la fréquence de la consommation et la quantité absorbée lors de chaque consommation. Nous avons également demandé aux personnes interrogées de qualifier leur consommation d'alcool, et ce, afin de comparer cette réponse avec leurs réponses aux questions semblables concernant leurs autres habitudes de vie.

Questions sur la consommation de boissons alcoolisées

1. Au cours des 3 derniers mois, avez-vous déjà consommé des boissons alcoolisées (bière, vin, alcool ou spiritueux)?
2. Au cours des 3 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé des boissons?
... et quel est le nombre total de consommations pour ce nombre d'occasions?
3. Comparativement aux autres élèves du collège, comment qualifieriez-vous en général votre consommation d'alcool?

4.1 BOISSONS ALCOOLISÉES – TAUX DE CONSOMMATION

La figure 4.1.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur le taux de consommation ou de non-consommation de boissons alcoolisées.

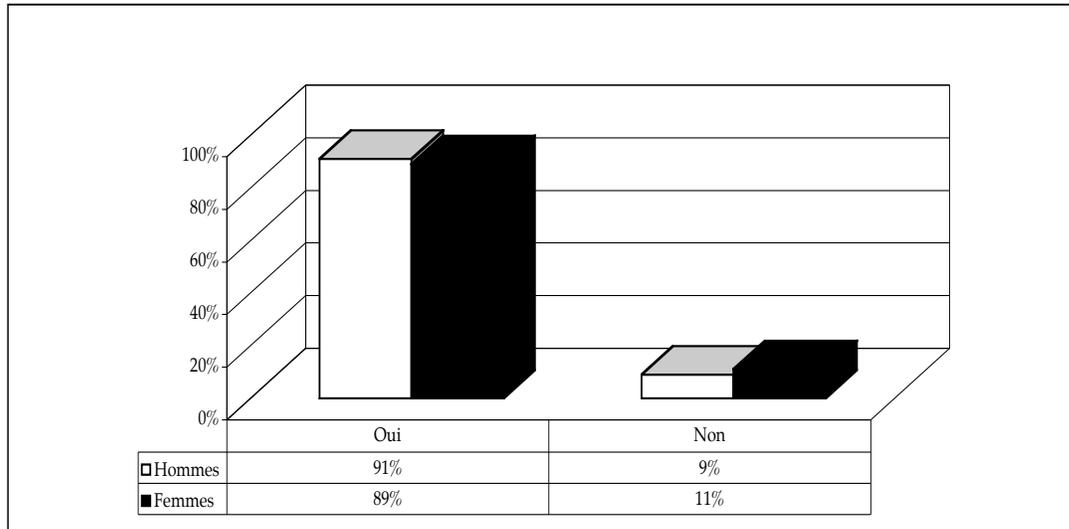


Figure 4.1.1 Taux de consommation de boissons alcoolisées selon le sexe

Note : Il n'y a pas de différence significative entre la réponse des femmes et des hommes : $\chi^2(1, N = 659) = ,91, p = 0,34$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude s'ils avaient consommé des boissons alcoolisées au cours des trois mois précédant l'enquête, nous avons obtenu le résultat suivant :

- Au total, 91 % des femmes et 89 % des hommes affirment avoir consommé des boissons alcoolisées au cours des trois mois précédant l'enquête.

4.2 BOISSONS ALCOOLISÉES – FRÉQUENCE DE CONSOMMATION

La figure 4.2.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la fréquence de consommation de boissons alcoolisées par semaine ou par mois.

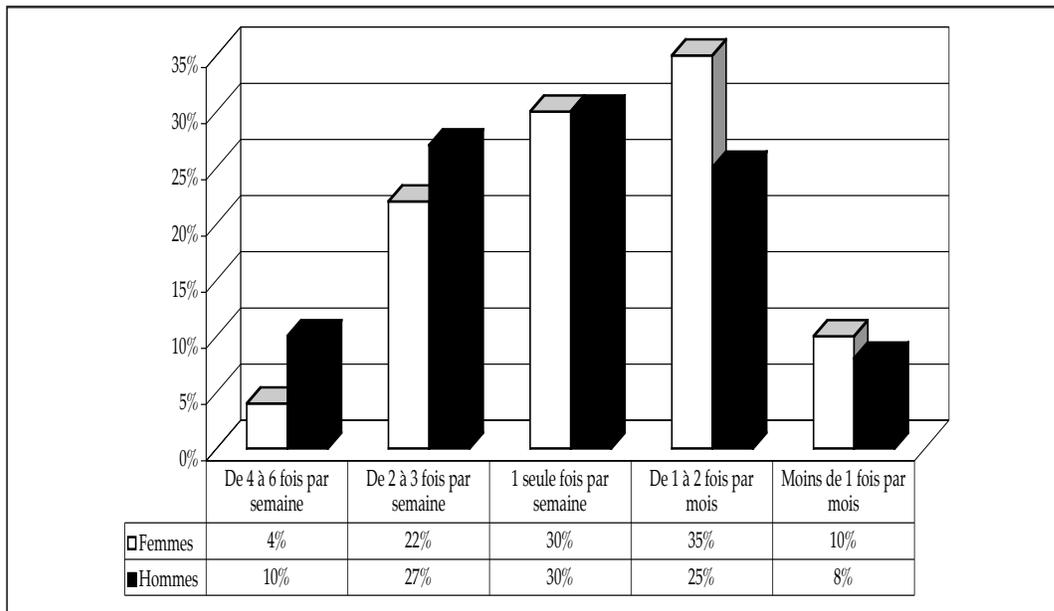


Figure 4.2.1 Fréquence de consommation de boissons alcoolisées selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(4, N = 593) = 15,9, p = 0,003$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude d'indiquer leur fréquence de consommation de boissons alcoolisées par rapport aux autres élèves du cégep, nous avons obtenu le résultat suivant :

- On note que 4 % des femmes et 10 % des hommes consomment des boissons alcoolisées de quatre à six fois par semaine;
- Dans l'ensemble, 24 % des personnes interrogées consomment des boissons alcoolisées de deux à trois fois par semaine. De ce nombre, 22 % sont des femmes et 27 %, des hommes;
- Globalement, 30 % des personnes interrogées consomment des boissons alcoolisées une seule fois par semaine. Ce pourcentage est semblable pour chacun des sexes;

- Au total, 30 % des personnes interrogées consomment des boissons alcoolisées de une à deux fois par mois. De ce nombre, 35 % sont des femmes et 25%, des hommes;
- Enfin, 9 % des personnes interrogées consomment des boissons alcoolisées moins de une fois par mois.

4.3 BOISSONS ALCOOLISÉES – NOMBRE TOTAL MOYEN DE CONSOMMATIONS

La figure 4.3.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur le nombre total moyen de consommation de boissons alcoolisées selon la fréquence de consommation.

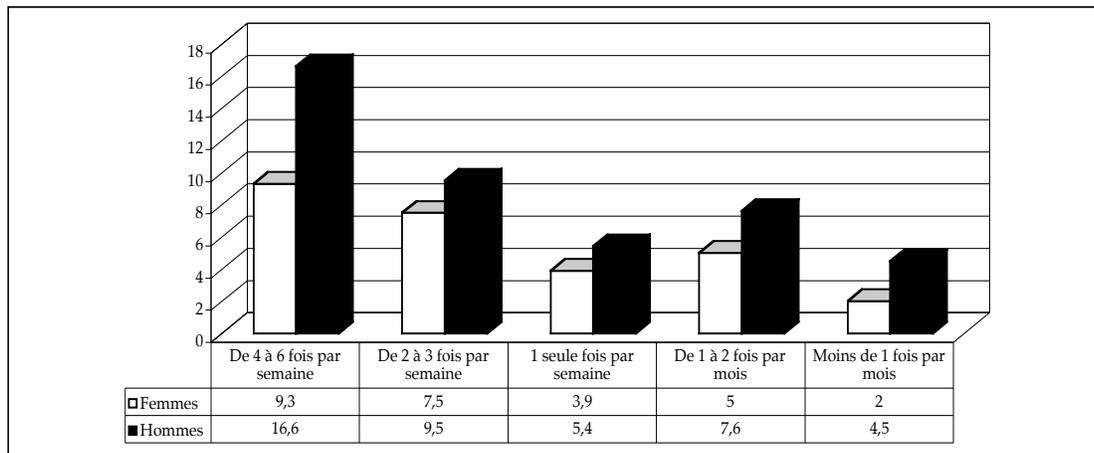


Figure 4.3.1 Nombre total moyen de consommations de boissons alcoolisées selon la fréquence de consommation et le sexe

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude d'indiquer le nombre total de leurs consommations en fonction de leur fréquence de consommation par semaine ou par mois, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Peu importe la fréquence de consommation par semaine, les hommes consomment en moyenne beaucoup plus de boissons alcoolisées que les femmes;
- Lorsqu'elles boivent de quatre à six fois par semaine, les femmes prennent en moyenne 9,3 consommations, tandis que les hommes en prennent 16,6;
- Lorsqu'elles boivent de deux à trois fois par semaine, les femmes prennent en moyenne 7,5 consommations, tandis que les hommes en prennent 9,5;

- Lorsqu'elles boivent de une à deux fois par mois, les femmes prennent en moyenne 5,0 consommations, tandis que les hommes en prennent 7,6;
- Lorsqu'elles boivent en moyenne moins de une fois par mois, les femmes prennent en moyenne 2,0 consommations, tandis que les hommes en prennent 4,5.

4.4 BOISSONS ALCOOLISÉES – NOMBRE DE CONSOMMATIONS PAR SEMAINE

La figure 4.4.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur le nombre de consommation de boissons alcoolisées par semaine.

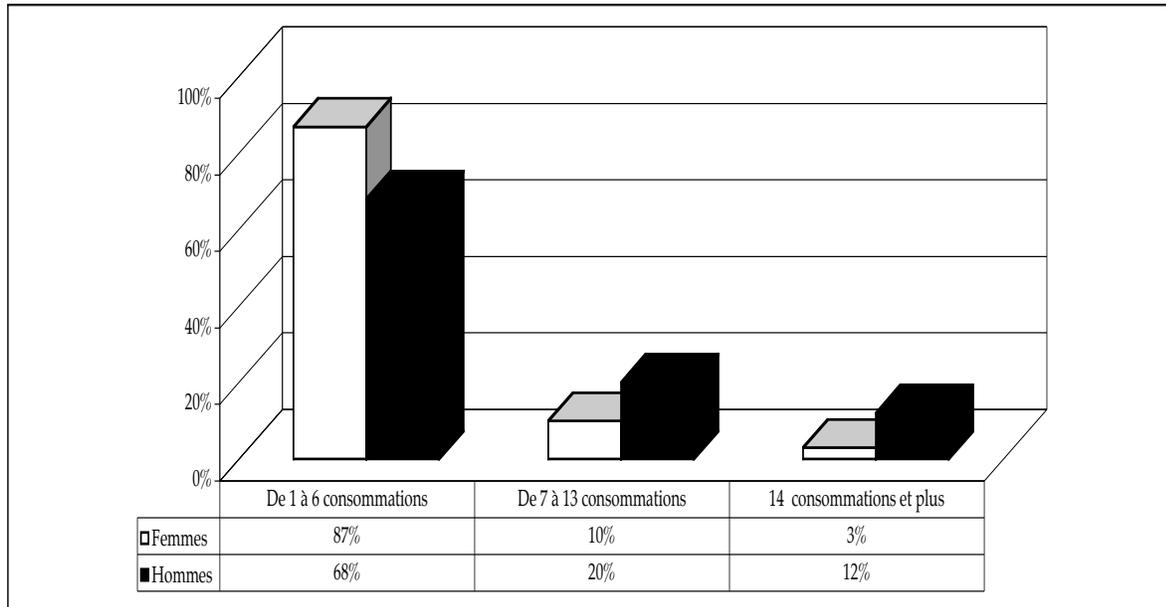


Figure 4.4.1 Nombre de consommations de boissons alcoolisées par semaine selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(2, N = 451) = 25,2, p < 0,0001$.

Lorsque nous avons regroupé le nombre de consommations en différentes catégories, nous avons observé les résultats suivants :

- Globalement, 87 % des femmes et 68 % des hommes qui prennent des boissons alcoolisées en consomment de une à six par semaine;
- On note que 10 % des femmes et 20 % des hommes qui prennent des boissons alcoolisées en consomment de sept à treize par semaine;
- Par ailleurs, 3 % des femmes et 12 % des hommes qui prennent des boissons alcoolisées en consomment quatorze et plus par semaine.

4.5 BOISSONS ALCOOLISÉES - PERCEPTION GÉNÉRALE DU NIVEAU DE CONSOMMATION

La figure 4.5.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la perception du niveau de consommation de boissons alcoolisées.

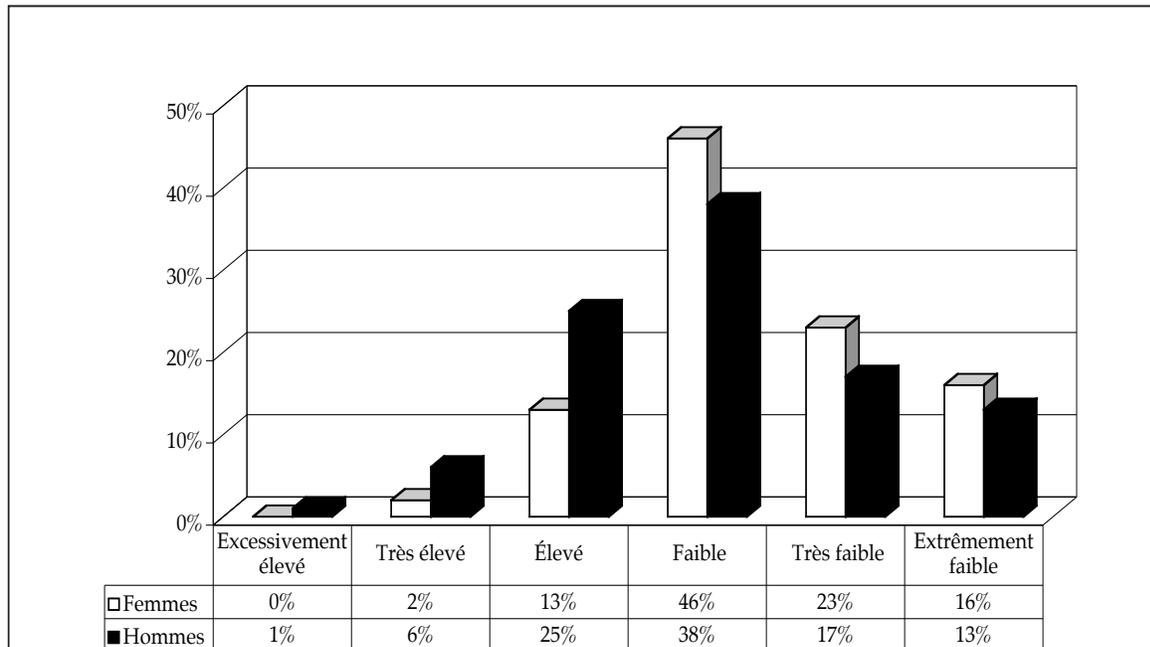


Figure 4.5.1 Perception du niveau de consommation de boissons alcoolisées selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : (5, N = 591) = 28,6, $p < 0,0001$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude de qualifier leur consommation de boissons alcoolisées par rapport aux autres élèves du cégep, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Globalement, 46 % des femmes et 38 % des hommes affirment avoir un faible niveau de consommation de boissons alcoolisées par semaine;
- On note que 15 % des femmes et 32 % des hommes affirment avoir un niveau de consommation de boissons alcoolisées par semaine qui varie d'élevé à excessivement élevé;

- Au total, 85 % des femmes et 68 % des hommes affirment avoir un niveau de consommation de boissons alcoolisées par semaine allant de faible à extrêmement faible.

4.6 COMPARAISON DES RÉSULTATS CONCERNANT LE NIVEAU DE CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES PAR RAPPORT AUX AUTRES VARIABLES LIÉES À CETTE HABITUDE DE VIE

Le tableau 4.6.1 compare, selon les sexes confondus, les résultats concernant la *perception du niveau de consommation de boissons alcoolisées* avec les réponses à la question portant sur la *fréquence de consommation* et le *nombre de consommations*. Par exemple, 65,5 % de ceux qui ont la perception d'avoir un niveau de consommation extrêmement faible boivent moins d'une fois par mois.

Tableau 4.6.1 Comparaison des résultats obtenus à la question portant sur la *perception du niveau de consommation de boissons alcoolisées* par rapport à la question portant sur la *fréquence* et le *nombre de consommations*

CONSOMMATION D'ALCOOL	PERCEPTION DU NIVEAU DE CONSOMMATION D'ALCOOL					
	Excessivement élevé	Très élevé	Élevé	Faible	Très faible	Extrêmement faible
Fréquence de consommation	%					
De 4 à 6 fois par semaine	2,5	30,0	42,5	25,0	0,0	0,0
De 2 à 3 fois par semaine	0,7	5,7	41,1	43,3	7,8	1,4
1 fois par semaine	0,0	0,0	18,2	59,7	19,3	2,8
De 1 à 2 fois par mois	0,0	0,0	2,3	38,8	34,8	24,2
Moins de 1 fois par mois	0,0	0,0	0,0	14,6	20,0	65,5
Nombre de consommations par semaine	%					
De 1 à 6 consommations	0,0	0,6	10,2	47,7	25,4	16,1
De 7 à 13 consommations	1,6	7,9	58,7	28,6	3,2	0,0
14 consommations et plus	3,1	21,9	59,4	9,4	3,1	3,1

Lorsque nous avons comparé les réponses des questions concernant les boissons alcoolisées, nous avons obtenu les résultats suivants:

- Le degré d'association entre la *perception du niveau de consommation d'alcool* et la *fréquence de consommation par semaine* est significatif ($Tau_b = 0,58$, $p < 0,0001$) mais moyen, ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. En général, ceux qui consomment le moins souvent ont la perception d'avoir un faible ou très faible niveau de consommation. Cependant, contrairement à nos attentes, peu importe la *fréquence de consommation par semaine ou par mois*, beaucoup d'élèves ont la perception d'avoir un faible niveau de consommation;

- Le degré d'association entre la *perception du niveau de consommation d'alcool* et le *nombre de consommations de boissons alcoolisées par semaine* est **significatif** ($Tau_b = 0,48, p < 0,0001$) mais plus faible que pour la *fréquence de consommation*, ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. Comme c'est le cas pour la fréquence de consommation, les personnes qui ont une faible consommation d'alcool semblent avoir une perception plus cohérente que celles qui prennent de sept à treize consommations ou encore quatorze consommations ou plus par semaine.

5 TABAGISME

La consommation de tabac nuit à la santé des fumeurs comme à celles des non-fumeurs. C'est, à vrai dire, la première cause évitable de mortalité et de problèmes de santé dans les pays industrialisés. De nos jours, les méfaits du tabagisme sur la santé ne sont plus à démontrer. Ils ne se limitent pas seulement aux maladies cardiovasculaires et à divers cancers. Dans notre étude, nous avons considéré la fréquence de consommation et la quantité consommée par jour. Nous avons également posé une question qui demandait aux personnes interrogées de qualifier leur consommation de tabac afin de comparer cette réponse avec leurs réponses aux questions semblables concernant leurs autres habitudes de vie.

Questions sur la consommation de tabac

1. Actuellement, fumez-vous la cigarette?
2. En général, combien de cigarettes fumez-vous par jour?
3. Comparativement aux autres élèves du collège, comment qualifieriez-vous votre consommation de tabac?

5.1 TABACGISME– POURCENTAGE DE FUMEURS

La figure 5.1.1 présente, selon le sexe, le pourcentage de fumeurs et de non-fumeurs de 17 à 20 ans du cégep de Lévis-Lauzon.

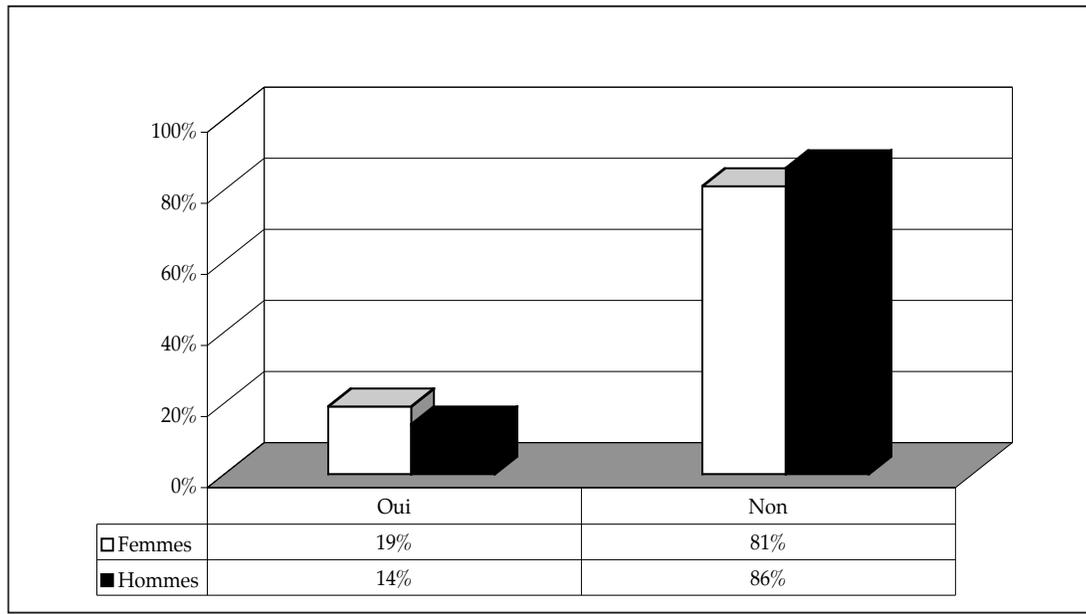


Figure 5.1.1 Pourcentage de fumeurs de cigarettes selon le sexe

Note : Il n'y a pas de différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(3, N = 109) = 1,162, p = 0,76$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude s'ils fumaient la cigarette au moment de l'enquête, nous avons obtenu le résultat suivant :

- Dans l'ensemble, 19 % des femmes et 14 % des hommes fument la cigarette.

5.2 TABAGISME - CONSOMMATION QUOTIDIENNE

La figure 5.2.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la consommation quotidienne de tabac.

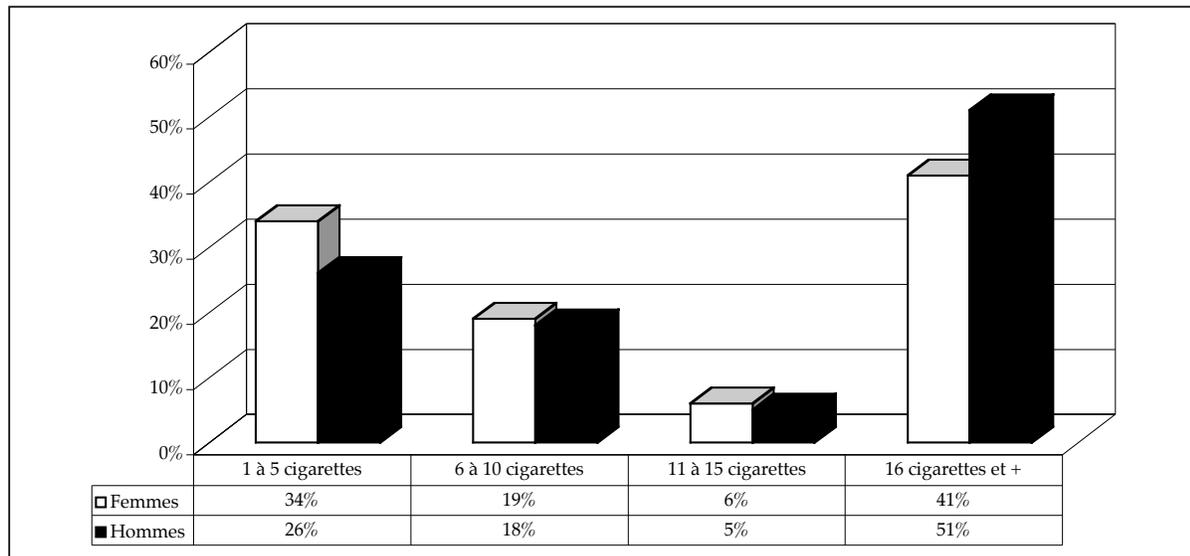


Figure 5.2.1 Pourcentage de fumeuses et de fumeurs selon le nombre de cigarettes consommées par jour

Note : Il n'y a pas de différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(3, N = 109) = 1,162, p = 0,76$.

Lorsque nous avons regroupé le nombre total de cigarettes fumées par jour en différentes catégories, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Dans l'ensemble, 45 % des personnes interrogées qui fument disent consommer seize cigarettes et plus par jour. De ce nombre, 41 % sont des femmes et 51 %, des hommes;
- On note que 6 % des fumeurs (hommes et femmes) disent consommer de onze à quinze cigarettes par jour. De ce nombre, 6 % sont des femmes et 5 %, des hommes;
- Globalement, 18 % des fumeurs (hommes et femmes) disent consommer de six à dix cigarettes par jour. De ce nombre, 19 % sont des femmes et 18 %, des hommes;

- Enfin, 31 % des fumeurs (hommes et femmes) disent consommer de une à cinq cigarettes par jour. De ce nombre, 34 % sont des femmes et 26 %, des hommes.

5.3 TABAGISME – PERCEPTION DU NIVEAU DE CONSOMMATION

La figure 5.3.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la perception du niveau de consommation de tabac.

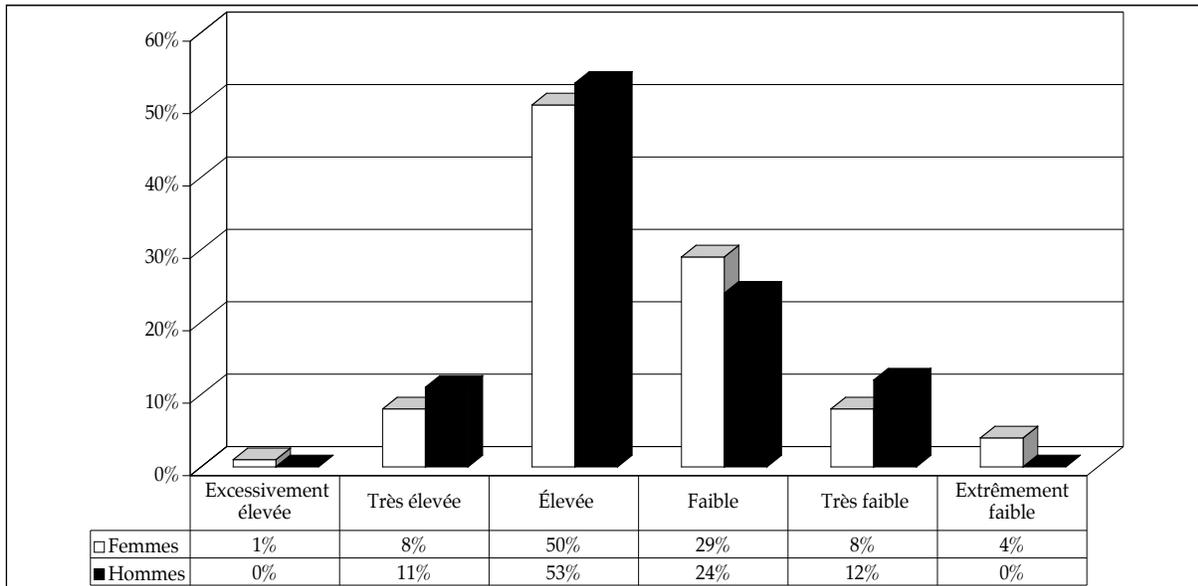


Figure 5.3.1 Perception du niveau de consommation de cigarettes selon le sexe

Note : Il n'y a pas de différence significative entre les réponses des femmes et des hommes : $\chi^2(5, N = 106) = 3,72, p = 0,59$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude de qualifier leur consommation de cigarettes par rapport aux autres élèves du cégep, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Au total, 52 % des personnes interrogées qui fument disent avoir un niveau élevé de consommation de tabac. De ce nombre, 50 % sont des femmes et 53 %, des hommes;
- On note que 61 % des fumeurs (hommes et femmes) affirment avoir une consommation de tabac par semaine qui varie d'élevée à excessivement élevée. De ce nombre, 59 % sont des femmes et 64 %, des hommes;

- Enfin, 39 % des fumeurs (hommes et femmes) affirment avoir un niveau de consommation de tabac par semaine allant de faible à extrêmement faible. De ce nombre, 41 % sont des femmes et 36 %, des hommes.

5.4 COMPARAISON DES RÉSULTATS CONCERNANT LA PERCEPTION DU NIVEAU DE CONSOMMATION DE TABAC PAR RAPPORT À UNE VARIABLE LIÉE À CETTE HABITUDE DE VIE

Le tableau 5.4.1 compare, selon les sexes confondus, les résultats obtenus à la question concernant la *perception du niveau de consommation de tabac* avec les réponses à la question portant sur la *fréquence de consommation de cigarettes par jour*.

Tableau 5.4.1 Comparaison des résultats obtenus à la question concernant la *perception du niveau de consommation de tabac* par rapport aux réponses aux questions concernant le *stade de changement*, le *nombre d'heures de pratique de l'activité physique* et la *perception de l'intensité de cette pratique*

FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE CIGARETTES PAR JOUR	PERCEPTION DU NIVEAU DE CONSOMMATION DE TABAC					
	Excessivement élevé	Très élevé	Élevé	Faible	Très faible	Extrêmement faible
	%					
De 1 à 5 cigarettes	0,0	0,0	11,8	52,9	26,5	8,8
De 6 à 10 cigarettes	0,0	10,6	63,8	23,4	2,1	0,0
De 11 à 15 cigarettes	0,0	15,8	84,2	0,0	0,0	0,0
16 cigarettes et plus	16,7	16,7	66,7	0,0	0,0	0,0

Lorsque nous avons comparé la perception du niveau de consommation de tabac avec la fréquence de consommation de cigarettes par jour, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Le degré d'association entre la *perception du niveau de consommation de tabac* et la *fréquence de consommation de cigarettes par semaine* est significatif ($Tau_b = 0,62$, $p < 0,0001$) mais moyen, ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. En général, les personnes qui fument plus de seize cigarettes par jour sont cohérentes et considèrent que leur niveau de consommation varie d'élevé à excessivement élevé. Les personnes qui fument de onze à quinze cigarettes par jour se classent seulement dans deux catégories de réponses concernant leur niveau de consommation : élevé ou très élevé. Par contre, celles qui fument de six à dix cigarettes par jour se répartissent dans quatre catégories de réponses. Enfin, celles qui fument cinq cigarettes ou moins par jour et qui considèrent leur niveau de consommation comme élevé sont plutôt sévères à leur propre égard.

6 ÉTAT GÉNÉRAL DE SANTÉ

La perception de l'état général de santé constitue un indicateur important de l'état de santé des cégépiens et des cégépiennes. Elle reflète la perception que chaque personne a de son propre état de santé physique et mentale.

Certaines personnes associent leur état de santé à différents facteurs, notamment à leur condition physique générale ou à des habitudes de vie. Par exemple, les personnes ayant un excès de poids vont avoir tendance à percevoir plus négativement leur état de santé que les personnes qui ont un poids normal.

Question sur l'état général de santé

1. Comparativement à d'autres personnes de votre âge, diriez-vous que votre santé est en général : excellente, très bonne, bonne, moyenne ou mauvaise?

6.1 PERCEPTION DE L'ÉTAT DE SANTÉ

La figure 6.1 présente, selon le sexe, les résultats obtenus à la question portant sur la perception de l'état de santé.

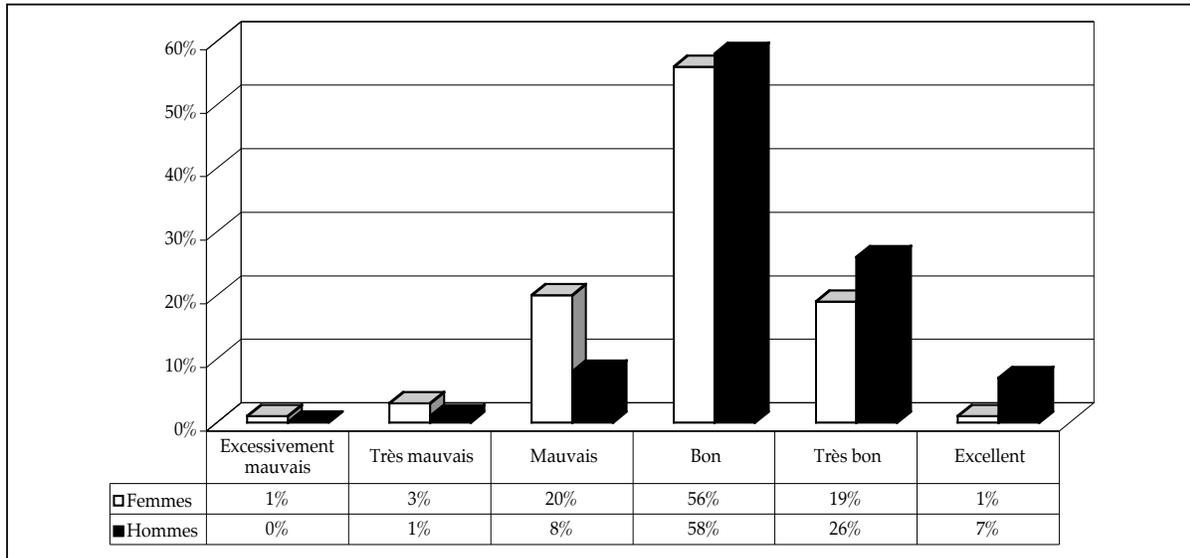


Figure 6.1 Perception de l'état de santé selon le sexe

Note : Il y a une différence significative entre les réponses des femmes et des hommes; $\chi^2(5, N = 657) = 36,0, p < 0,001$.

Lorsque nous avons demandé aux élèves de notre étude de qualifier leur état de santé par rapport aux autres élèves du cégep, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Dans l'ensemble, 91 % des hommes et 76 % des femmes considèrent leur état de santé comme bon, très bon ou excellent;
- On note qu'un total de 9 % des hommes et 24 % des femmes considèrent leur état de santé comme mauvais, très mauvais ou excessivement mauvais.

6.2 COMPARAISON DES RÉSULTATS CONCERNANT LA PERCEPTION GÉNÉRALE DE L'ÉTAT DE SANTÉ PAR RAPPORT AUX PERCEPTIONS DE CERTAINES HABITUDES DE VIE

Puisque la perception de l'état de santé constitue un indicateur important de l'état de santé de la population, il est justifié de vouloir la comparer avec les autres perceptions concernant certaines habitudes de vie.

Le tableau 6.2.1 compare, selon les sexes confondus, les résultats obtenus à la question portant sur la perception de l'état de santé avec les réponses concernant différentes perceptions de certaines habitudes de vie.

Tableau 6.2.1 Comparaison des résultats obtenus à la question concernant la perception générale de l'état de santé par rapport aux réponses aux questions concernant les perceptions quant à la pratique de l'activité physique, aux habitudes alimentaires, à la consommation de boissons alcoolisées et à la consommation de tabac

PERCEPTION D'HABITUDES DE VIE	PERCEPTION DE L'ÉTAT DE SANTÉ					
	Extrêmement mauvais	Très mauvais	Mauvais	Bon	Très bon	Excellent
Activité physique	%					
Complètement inactif	0,0	12,5	37,5	37,5	12,5	0,0
Très peu actif	2,6	5,3	43,4	43,4	5,3	0,0
Peu actif	0,0	4,3	27,3	64,8	3,6	0,0
Actif	0,0	0,7	7,4	70,2	20,7	1,1
Très actif	0,0	0,0	0,75	37,6	53,4	8,3
Extrêmement actif	0,0	0,0	0,0	6,3	31,3	62,5
Habitudes alimentaires						
Extrêmement mauvaises	0,0	20,0	40,0	30,0	10,0	0,0
Très mauvaises	5,88	23,5	23,5	41,2	5,9	0,0
Mauvaises	0,8	3,3	22,1	62,3	9,0	2,3
Bonnes	0,0	0,9	13,5	59,4	23,1	3,2
Très bonnes	0,0	0,0	9,4	56,5	29,0	5,1
Excellentes	0,0	0,0	7,7	34,6	46,2	11,5
Consommation de boissons alcoolisées	%					
Excessivement élevée	0,0	0,0	0,0	50,0	50,0	0,0
Très élevée	0,0	10,0	10,0	70,0	10,0	0,0
Élevée	0,0	0,9	14,4	50,5	26,1	8,1
Faible	0,8	1,2	14,6	57,3	24,1	2,0
Très faible	0,0	3,4	12,0	60,7	21,7	2,6
Extrêmement faible	0,0	1,18	17,6	58,8	18,8	3,5
Ne boit pas	0,0	3,0	18,1	57,6	15,1	6,1
Tabagisme	%					
Excessivement élevée	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Très élevée	0,0	33,3	22,2	44,4	0,0	0,0
Élevée	0,0	3,8	22,6	66,0	3,8	3,8
Faible	0,0	0,0	24,1	62,1	13,8	0,0
Très faible	0,0	10,0	10,0	60,0	20,0	0,0
Extrêmement faible	0,0	0,0	33,3	66,7	0,0	0,0
Ne fume pas	0,0	1,1	13,0	56,8	24,7	4,0

Lorsque nous avons comparé la perception de l'état de santé avec les réponses concernant différentes perceptions de certaines habitudes de vie, nous avons obtenu les résultats suivants :

- Le degré d'association entre la *perception de l'état de santé* et la *perception du niveau de pratique d'une activité physique* est significatif ($Tau_b = 0,53$, $p < 0,0001$) mais moyen, ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. En général, les personnes les plus actives se disent en bonne santé. Cependant, contrairement à nos attentes, certaines personnes moins actives s'estiment en très bonne ou en excellente santé;
- Le degré d'association entre la *perception de l'état de santé* et la *perception du niveau de qualité des habitudes alimentaires* est significatif ($Tau_b = 0,25$, $p < 0,0001$) mais faible, ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. En général, les personnes qui ont de bonnes habitudes alimentaires se disent en bonne santé. Cependant, certaines personnes qui ont de mauvaises ou de très mauvaises habitudes alimentaires estiment être en bonne ou en très bonne santé;
- Le degré d'association entre la *perception de l'état de santé* et la *perception du niveau de consommation de boissons alcoolisées* n'est pas significatif ($Tau_b = 0,04$, $p = 0,219$), ce qui montre que la perception de certains sujets est très souvent incohérente. Le niveau de consommation de boissons alcoolisées ne semble pas avoir d'influence sur la perception de l'état de santé;
- Le degré d'association entre la *perception de l'état de santé* et la *perception du niveau de consommation de tabac* est significatif ($Tau_b = 0,18$, $p = 0,035$) mais très faible, ce qui montre que la perception de certains sujets n'est pas toujours cohérente. En général, les personnes qui ne fument pas ou qui consomment très peu de tabac estiment être en bonne santé. Cependant, contrairement à nos attentes, un fort pourcentage de personnes qui ont un niveau de consommation de tabac élevé (66,0 %) ou très élevé (44,4 %) croient aussi être en bonne santé.