



Juin 2019

Évolution du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick et lien avec les Subventions pour le mieux-être dans les écoles

Remerciements

Qui nous sommes :

La population du Nouveau-Brunswick a le droit de connaître les décisions prises, de faire partie du processus décisionnel, et de connaître les résultats livrés par le système de santé et ses coûts. Le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (CSNB) encouragera cette transparence, cet engagement et cette responsabilité en engageant la population dans un dialogue significatif, en mesurant, surveillant et évaluant la santé de la population et la qualité des services en santé, en informant la population sur l'état de la performance du système de santé et en recommandant des améliorations au ministre de la Santé.

Le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick souhaite remercier les personnes suivantes :

Auteur principal :

Mathieu Bélanger, Ph. D.
Épidémiologiste
Centre de formation médicale du
Nouveau-Brunswick

Contenu et soutien technique :

Michelina Mancuso, B.Sc. PT, M.Sc., MBA
Responsable du projet, Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick
Monica Lavoie, M.A.(Ps.)
Soutien technique et révision du contenu, CSNB
Michel Arsenault, M.Sc.
Soutien technique, CSNB

Le présent rapport ainsi que la mesure et la surveillance continues de la Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick résultent de nombreux efforts de collaboration. La responsable du projet souhaite souligner la contribution et le soutien de Marlien McKay, directrice de la Direction du mieux-être du département de Développement social, et de son équipe, en remerciant tout particulièrement Lynn Ann Duffley et Lise Belliveau, pour les données fournies concernant les Subventions pour le mieux-être.

Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick

Pavillon J.-Raymond-Frenette
100, rue des Aboiteaux, bureau 2200
Moncton (Nouveau-Brunswick) E1A 7R1

Téléphone : 1.877.225.2521 | 1.506.869.6870
Télécopieur : 1.506.869.6282
www.csnb.ca

Pour citer le présent document :

Évolution du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick et lien avec les Subventions pour le mieux-être dans les écoles (CSNB 2018).

This publication is available in English under the title:

Evolution of New Brunswick students' well-being and its association with School Wellness Grants (NBHC 2018).

ISBN 978-1-4605-2200-4: Version imprimée en français
ISBN 978-1-4605-2199-1: English print version

ISBN 978-1-4605-2202-8: PDF français
ISBN 978-1-4605-2201-1: English PDF

Publié : 28 juin 2019
Révisé :

Table des matières

Remerciements	2
Avant-propos	4
Principales constatations	4
Introduction	5
Approche méthodologique	6
Au sujet de la source des données et de leur manipulation.....	6
Au sujet de la méthode statistique utilisée.....	7
Au sujet de la présentation des résultats.....	9
Mouvement	11
Principales constatations.....	11
Activité physique.....	12
Temps passé devant un écran.....	12
Transport scolaire actif.....	13
Activité physique intra-murale.....	14
Équipes sportives scolaires.....	15
Cours d'éducation physique.....	15
Saine alimentation	17
Principales constatations.....	17
Fruits ou légumes.....	18
Boissons sucrées.....	18
Déjeuner.....	19
Aliments non nutritifs.....	20
Tabagisme	21
Principales constatations.....	21
Consommation de tabac.....	22
Autres produits du tabac.....	23
Mieux-être psychologique	25
Principales constatations.....	25
Santé psychologique.....	26
Comportements pro-sociaux.....	27
Comportements d'opposition.....	28
Sentiment d'appartenance à l'école.....	29
Interprétation	31
Références	33

Avant-propos

Depuis septembre 2012, le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (CSNB) a conclu un partenariat avec le ministère provincial du Développement social (Direction du mieux-être) afin de réaliser le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick et d'assurer un suivi continu des attitudes et comportements des élèves du Nouveau-Brunswick.

Le projet en cours vise à évaluer l'évolution du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick, plus particulièrement leurs habitudes alimentaires, leur niveau d'activité physique, leur consommation de tabac et leur santé psychologique. Ce travail s'inscrit

dans le mandat dont le CSNB est investi et qui consiste à mesurer, à surveiller et à évaluer l'état de santé de la population et la qualité des services de santé dans la province.

Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick (SMEENB) permet de recueillir des données depuis l'année scolaire 2006-2007. Les cycles de collecte de données recommençant tous les trois ans, cette série de sondages offre une rare occasion de décrire l'évolution du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick au cours des dix dernières années.

Principales constatations

Le SMEENB permet d'évaluer les perceptions, les attitudes et les comportements des élèves en lien avec leur mieux-être. Les données de plusieurs cycles du SMEENB ont été analysées, ce qui a permis de décrire l'évolution de plusieurs indicateurs du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick au cours des dernières années. En général, les analyses laissent entendre que la plupart des indicateurs du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick se sont améliorés entre 2009-2010 et 2015-2016. Plus précisément, les résultats semblent indiquer que dans les dernières années, les élèves du Nouveau-Brunswick ont été plus actifs physiquement, ont consommé plus de fruits ou légumes, ont consommé moins de boissons sucrées, ont déjeuné plus souvent, ont consommé moins de tabac, ont présenté une meilleure santé psychologique et ont adopté davantage de comportements pro-sociaux et moins de comportements d'opposition. Toutefois, les résultats laissent aussi entendre que les élèves du Nouveau-Brunswick passent de plus en plus de temps devant des écrans.

En conclusion, le présent rapport souligne que la plupart des indicateurs du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick se sont améliorés entre 2009 et 2015. En raison des limites du sondage, des mesures et des analyses, il est impossible d'établir des liens de cause à effet. Cependant, le rapport laisse aussi entendre que les améliorations des indicateurs de mieux-être sont liées à une exposition aux Subventions pour le mieux-être dans les écoles versées dans le cadre de la Stratégie provinciale pour le mieux-être.

Introduction

Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick (SMEENB) permet de recueillir des données depuis l'année scolaire 2006-2007. Les cycles de collecte de données recommençant tous les trois ans, cette série de sondages offre une rare occasion de décrire l'évolution du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick au cours des dix dernières années. Par l'entremise d'une série d'analyses exposées dans le présent rapport, nous explorons différents indicateurs du mieux-être des élèves, y compris leurs habitudes alimentaires, leur niveau d'activité physique, leur consommation de tabac et leur santé psychologique.



Mouvement

- Activité physique
- Temps passé devant un écran
- Transport scolaire
- Activité physique intra-murale
- Équipes sportives scolaires
- Éducation physique



Saine alimentation

- Fruits ou légumes
- Boissons sucrées
- Déjeuner
- Aliments non nutritifs

Les analyses permettent de comparer les différents indicateurs selon le genre des élèves, la langue des écoles et les groupes d'âge. Surtout, les analyses offrent un aperçu de l'évolution des indicateurs de mieux-être par suite des Subventions pour le mieux-être dans les écoles, qui offrent aux écoles la possibilité de s'attaquer à leurs thèmes prioritaires.

Les Subventions pour le mieux-être dans les écoles aident les écoles à améliorer l'un des quatre thèmes liés au mieux-être chez tous leurs élèves, soit : santé psychologique et résilience, saine alimentation, activité physique et vie sans tabac. Ces subventions ont été initiées en 2010.



Tabagisme

- Consommation de tabac
- Autres produits du tabac



Mieux-être psychologique

- Santé psychologique
- Comportements pro-sociaux
- Comportements d'opposition
- Sentiment d'appartenance à l'école

Pour être admissibles aux Subventions pour le mieux-être dans les écoles, les écoles devaient présenter des initiatives qui s'inscrivaient dans l'approche globale de la santé en milieu scolaire, qui est reconnue à l'international. L'approche globale de la santé en milieu scolaire vise à favoriser l'amélioration des résultats scolaires des élèves tout en abordant la santé en milieu scolaire d'une façon planifiée, coordonnée et holistique. Conformément à cette philosophie, les initiatives étaient jugées conformes à l'approche globale de la santé en milieu scolaire si elles comprenaient des activités touchant l'environnement social et physique, l'enseignement et l'apprentissage, les politiques en matière de santé en milieu scolaire et les partenariats et services.

Approche méthodologique

Le SMEENB permet d'évaluer les perceptions, les attitudes et les comportements des élèves en lien avec leur mieux-être. À la suite d'un accord conclu entre la Direction du mieux-être du ministère du Développement social du Nouveau-Brunswick et le CSNB, ce dernier est chargé de recueillir les données du SMEENB. Cette collecte de données est possible grâce à la collaboration du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick. Des données de plusieurs cycles du SMEENB ont déjà été recueillies. Le présent rapport tire profit de la richesse des données recueillies pour décrire l'évolution de plusieurs indicateurs du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick au cours des dix dernières années. Même si la collecte des données s'effectue depuis 2007, seules les données depuis 2009 sont comprises dans l'analyse à cause de différences significatives dans l'échantillonnage et dans les questions élaborées et testées dans la période précédente de 2007-2008.

Au sujet de la source des données et de leur manipulation

Les données pour le SMEENB sont recueillies dans les écoles du Nouveau-Brunswick. Les parents des élèves de la maternelle à la cinquième année remplissent des questionnaires pour rendre compte des comportements de leurs enfants. Toutefois, seules les données recueillies auprès des élèves sont utilisées dans le présent rapport. Les élèves de quatrième et cinquième année ainsi que les élèves de la sixième à la douzième année remplissent des questionnaires tous les trois ans. Les sondages ne sont pas réalisés la même année auprès des élèves de quatrième et cinquième année et des élèves de la sixième à la douzième année.

Toutes les données présentées dans le rapport ont fait l'objet de vérifications pour veiller à ce que les résultats ne soient pas faussés en raison de valeurs extrêmes et non réalistes. Les données de plusieurs cycles de collecte de données ont été rassemblées dans un seul ensemble de données en long format qui a été utilisé aux fins des analyses. Certaines variables nécessitaient plus que des procédures de gestion de base pour être prêtes à être analysées. Ces procédures sont décrites dans les paragraphes qui suivent.

Les mesures utilisées pour évaluer le temps passé devant un écran et la participation à une activité physique d'intensité modérée à élevée chez les élèves du Nouveau-Brunswick variaient d'un sondage à l'autre. Les écarts étaient importants, puisqu'il y

avait des changements dans le nombre d'éléments utilisés pour évaluer les comportements, différentes formulations des questions, des différences entre les exemples fournis aux participants et des différences entre les choix de réponse. Parmi les modifications les plus importantes à noter pour la mesure du temps de sédentarité, mentionnons les écarts entre les choix de réponse dans les questions demandant aux participants d'indiquer le nombre d'heures par jour qu'ils passeraient normalement devant un écran. Pour ces questions, certains cycles de sondage offraient des options s'élevant jusqu'à « plus de trois heures », alors que d'autres offraient des options s'élevant jusqu'à « 9 heures ». Il peut être difficile de comparer les réponses aux questions lorsqu'il y a une variation dans les choix de réponse offerts. En effet, des études antérieures ont indiqué que les choix de réponse et la longueur des intervalles peuvent sans contredit influencer les réponses.^[1] Néanmoins, dans certains cas, il est nécessaire de modifier les mesures. Par exemple, dans le cas d'un comportement sédentaire, les progrès récents des médias et technologies font en sorte que l'interaction des utilisateurs avec les appareils à écran a changé au cours des dix dernières années. Par conséquent, il est nécessaire d'adapter les mesures pour bien saisir le comportement des personnes en présence des nouvelles technologies. Si on omet d'adapter les mesures, certains éléments du comportement pourraient ne pas être pris en compte (p. ex. le temps passé sur une tablette).

Lorsque pareils changements surviennent, il est possible d'évaluer s'il convient de comparer les estimations tirées de mesures qui diffèrent grâce au modèle d'évolution des indicateurs,^[2] qui a été appliqué dans une autre étude où la mesure du temps de sédentarité avait été modifiée.^[3] Selon cette approche, il a été déterminé que les modifications apportées aux mesures utilisées d'un cycle à l'autre du SMEENB étaient tout simplement trop importantes pour qu'on puisse comparer les résultats des sondages qui présentaient différents éléments ou choix de réponse. C'est pourquoi seules les réponses des sondages de 2009 et 2012 sont comparées pour certaines mesures, puisqu'ils étaient jugés identiques. De même, seules les mesures de l'activité physique obtenues en 2009 et 2012 sont utilisées dans la présente analyse, puisque les tests préliminaires portant sur les mesures pour ces versions indiquent qu'il s'agit des seuls cycles pour lesquels les variables peuvent être comparées.

Le concept de santé psychologique englobe trois éléments, soit le besoin psychologique de compétence, le besoin psychologique d'autonomie et le besoin psychologique d'appartenance. Il peut être intéressant d'évaluer les trois besoins séparément ou ensemble (c.-à-d. santé psychologique).^[4] En réalisant une série d'analyses factorielles exploratoires et confirmatoires portant sur les données du SMEENB, il n'était pas possible d'obtenir des résultats permettant d'analyser chacun des besoins psychologiques. Cependant, les analyses exploratoires et

confirmatoires ont permis d'analyser les scores de santé psychologique générale dans trois contextes différents. Plus précisément, les données pouvaient être utilisées pour représenter la santé psychologique des élèves à l'école, à la maison et avec leurs amis. Les résultats sont donc présentés séparément pour chacun de ces trois contextes.

Les mesures de la santé psychologique étaient fondées sur une série de questions qui présentaient des différences mineures, mais qu'il convient tout de même de noter, sur le plan de la formulation ou de la formulation des choix de réponse. Tous les scores de santé psychologique ont été normalisés sur une échelle de 1 à 4 (les résultats les plus élevés correspondant à une meilleure santé psychologique). À l'aide du modèle d'évolution des indicateurs, on a déterminé que la variation du protocole était suffisamment minime pour justifier la poursuite des analyses sans modifier les variables liées aux données des élèves de la sixième à la douzième année. Toutefois, ces analyses ne permettaient pas d'inclure les données des élèves de quatrième et cinquième année.

Les mesures des comportements pro-sociaux variaient au fil du temps. Comme dans la situation ci-dessus, la vérification préliminaire de l'immuabilité des variables n'a pas appuyé l'ajout des données des élèves de quatrième et cinquième année. Exclure ces données a permis une comparaison appropriée des scores parmi le reste des cycles du sondage.

Au sujet de la méthode statistique utilisée

Le SMEENB est un exemple de sondages intersectionnels répétés, c'est-à-dire que des éléments d'une population cible sont réexaminés de nombreuses fois au fil du temps. Même si l'échantillon sondé peut être le même au fil du temps, ce type de méthode ne permet pas de suivre des réponses d'une seule personne, car il n'y a aucune façon d'associer les réponses d'une personne dans un sondage à ses réponses au sondage du cycle suivant. Pour cette raison, les analyses de type longitudinal axées sur les méthodes de cohortes traditionnelles ne s'appliquent

pas aux données. Cependant, étant donné que les unités sondées (les écoles) étaient les mêmes au cours des différents cycles du SMEENB, il est possible de comparer l'évolution des réponses dans une même unité (ou école). Cette comparaison est particulièrement utile pour les analyses actuelles, puisqu'on voulait évaluer si la mise en place de Subventions pour le mieux-être dans les écoles dans certaines écoles avait un quelconque effet sur les indicateurs de mieux-être qu'elles ciblaient. Pour répondre à ce genre de question, il a fallu utiliser

des modèles à multiples paliers qui permettent de comparer le niveau moyen d'un indicateur de mieux-être selon différents niveaux d'exposition aux interventions (Subventions pour le mieux-être dans les écoles). La modélisation à multiples paliers a également permis de créer des groupes à l'échelon des écoles, car les enfants étaient rassemblés selon leur école. Selon les degrés de liberté dont on disposait, tous les modèles ont utilisé la matrice non structurée pour l'estimation de la matrice de covariance. Avec ces modèles, nous avons également ajouté des variables d'intérêt potentiellement confusionnelles, notamment le genre et le niveau scolaire des participants, la langue de l'établissement et l'année du sondage. Sur le plan statistique, l'ajout de ces variables (genre, langue et année) aux modèles statistiques a permis de contrôler leurs effets sur les indicateurs de mieux-être. Cela dit, nous avons amélioré la confiance en nos calculs en réduisant les chances que les effets estimés des Subventions pour le mieux-être dans les écoles calculés soient confondus par d'autres variables.

Les indicateurs de mieux-être évalués reposaient sur des scores dichotomiques ou continus. Pour les réponses dichotomiques, les modèles à paliers multiples provenaient de régressions logistiques. Dans ces situations, les résultats sont exprimés en tant que probabilité relative (exprimée aux présentes sous forme de pourcentages) que les chances d'obtenir un résultat donné varient selon divers niveaux de variables indépendantes. Dans les analyses, nous avons estimé que les rapports des chances étaient significatifs sur le plan statistique si leur intervalle de confiance à 95 % connexe (IC de 95 %) écartait la valeur nulle de 1. Pour les réponses continues, les modèles à multiples paliers étaient appuyés par des régressions linéaires. Les valeurs p de ces modèles de régression sont présentées dans le rapport. Les valeurs p quantifient la probabilité que les différences observées soient attribuables au hasard. Nous jugions que les estimations étaient significatives sur le plan statistique si leur valeur p était inférieure à 0,05.

Dans certains cas, l'effet estimé associé à une progression vers des niveaux scolaires supérieurs était non linéaire. Pour évaluer la linéarité des associations, nous avons intégré à tous les modèles une variable qui illustre le niveau scolaire. Nous avons évalué d'autres fonctions de courbes en ajoutant également une variable quadratique de la variable du niveau scolaire. Lorsqu'une relation suit une fonction quadratique significative, dans le texte, elle est définie en tant que relation en U ou en forme de cloche, selon que la valeur centrale représente un creux ou un pic, respectivement.

Malgré l'utilisation de méthodes statistiques qui fournissent des estimations ajustées des niveaux d'association entre l'exposition à des Subventions pour le mieux-être dans les écoles et les divers indicateurs de mieux-être, les résultats ne devraient pas pour autant être interprétés comme des évaluations des liens de cause à effet. Déterminer si les Subventions pour le mieux-être dans les écoles ont ou non causé des changements aux indicateurs de mieux-être aurait exigé une autre méthode d'attribution des subventions et de suivi auprès des élèves au fil du temps (par exemple, au moyen d'un concept d'étude expérimental, comme un essai contrôlé aléatoire). Cependant, l'utilisation d'une méthode différente d'attribution des subventions et de collecte des données n'aurait pas été pratique et, pour les besoins de la cause, il est raisonnable de garder à l'esprit que les données existantes et la méthode d'analyse utilisée nous donnent des estimations solides sur le lien entre l'incorporation de Subventions pour le mieux-être dans les écoles et les indicateurs de mieux-être.

Au sujet de la présentation des résultats

Les données sur les élèves de quatrième et de cinquième année ont été recueillies entre 2010-2011 et 2013-2014. Pour faciliter l'interprétation, nous y faisons référence en tant que versions de 2010 et 2013 du sondage, respectivement. Les données ont été recueillies en 2009-2010, 2012-2013 et 2015-2016 auprès des élèves de la sixième à la douzième année. Dans ce rapport, nous désignons ces périodes en tant que versions 2009, 2012 et 2015 du sondage, respectivement.

Les résultats des analyses sont décrits dans la section qui suit. Dans cette section, nous résumons en général les résultats des analyses en un paragraphe par indicateur de mieux-être. La première phrase de ces résumés des résultats présente un aperçu du changement moyen des indicateurs en question (pour tous les élèves participants de toutes les écoles participantes au Nouveau-Brunswick) au cours des divers cycles du sondage. Les autres phrases présentent des liens entre les indicateurs de mieux-être et le genre et la langue, tandis que la dernière phrase établit le lien entre les indicateurs et l'exposition à des Subventions pour le mieux-être dans les écoles.

Pour accompagner la description des résultats, des figures illustrent les tendances générales observées. Cependant, les figures renferment habituellement jusqu'à trois niveaux d'information seulement (c.-à-d. la variable dépendante en question, le niveau scolaire et l'année du sondage) et ne peuvent à ce titre que grossièrement représenter les modèles statistiques plus complexes utilisés. Ainsi, les figures devraient être perçues comme des représentations visuelles des conclusions, et non en tant que substituts de la description plus détaillée des résultats présentée dans le texte.

La plupart des figures sont des diagrammes à barres et des courbes. Les diagrammes à barres servent à représenter la proportion de participants qui signalent un résultat défini, tandis que les courbes sont utilisées pour présenter la moyenne arithmétique de variables continues. Parmi ces figures, chaque cycle du sondage est représenté par une couleur de barre ou de courbe différente. De plus, différentes palettes de couleur sont utilisées pour distinguer les cycles du sondage qui sont propres aux niveaux scolaires plus faibles (nuances d'orange) et plus élevés (nuances de bleu et de gris).



Mouvement

En 2016, le Canada est passé de lignes directrices distinctes pour l'activité physique, le temps de sédentarité, la durée du sommeil et le temps passé devant un écran pour les enfants et les jeunes (de cinq à dix-sept ans) à un ensemble intégré de directives en matière de mouvement. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil sont les premières directives fondées sur des données probantes à prendre en compte l'ensemble de la journée.

Ces nouvelles directives précisent que pour tirer des bienfaits de santé optimaux, les enfants et les jeunes devraient cumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, éviter de rester en position assise pendant des périodes prolongées et ne pas passer plus de deux heures par jour de temps de loisir devant un écran. Les enfants de neuf à treize ans devraient dormir de neuf à onze heures par nuit sans interruption et les enfants de quatorze à dix-sept ans devraient dormir de huit à dix heures par nuit.^[5]

Principales constatations

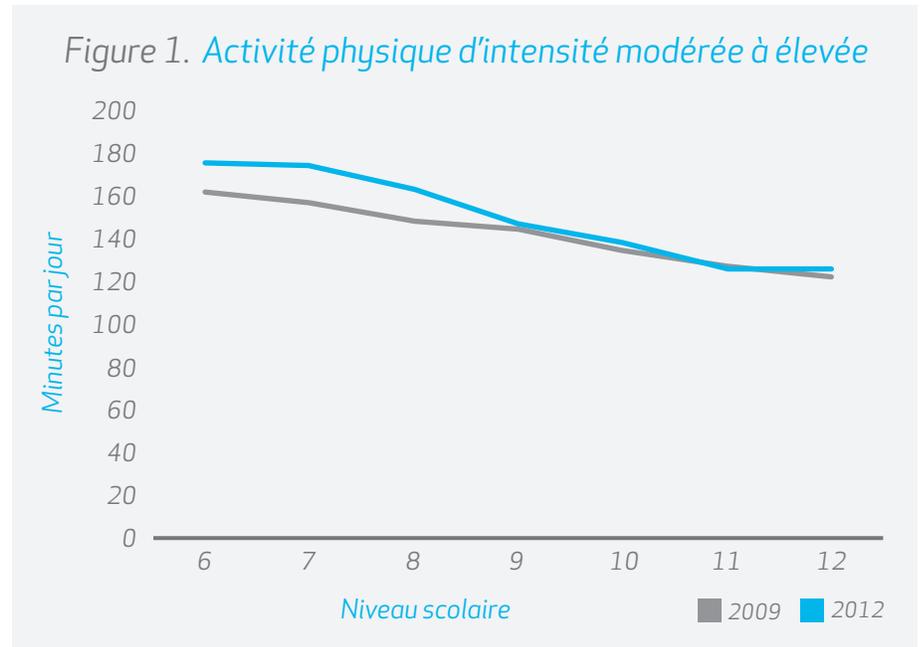
La participation à de l'activité physique d'intensité modérée à élevée était supérieure en 2012 qu'en 2009 pour les élèves de la sixième à la huitième année. Au fil des ans, les élèves en général avaient plus de chances de participer à des activités physiques intra-murales. Cependant, on a relevé une augmentation du temps que les d'élèves passaient devant un écran entre 2009 et 2012, et leurs chances de participer à des équipes sportives compétitives ont diminué au fil du temps, tout comme le nombre de cours d'éducation physique que suivaient les élèves de huitième année et moins.

Les élèves d'écoles bénéficiant de Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur l'activité physique avaient plus de chances d'adopter un mode de transport actif vers l'école en comparaison avec les élèves des autres écoles. On n'a cependant relevé aucune différence entre les élèves d'écoles bénéficiant de ces subventions et les élèves d'écoles n'en bénéficiant pas pour ce qui est des niveaux d'activité physique d'intensité modérée à élevée, du temps passé devant un écran, de la participation à des activités physiques intra-murales ou à des équipes sportives scolaires, ou du nombre de cours d'éducation physique.

Activité physique

Être actif physiquement représente l'un des plus importants déterminants de résultats de santé favorables. L'activité physique chez les jeunes est favorablement associée à une meilleure santé sociale, mentale et physique.^{[6][7]}

La promotion de l'activité physique parmi les enfants et les adolescents est également importante, puisque les jeunes qui sont actifs sont plus susceptibles de devenir des adultes actifs,^[8] ce qui réduit les risques de développer des maladies non transmissibles, comme les coronaropathies, le diabète de type 2 et certains cancers.^[9] Les données tirées du SMEENB montrent que les niveaux de participation à de l'activité physique d'intensité modérée à élevée étaient supérieurs en 2012 qu'en 2009. La différence était significative parmi les élèves de la sixième à la huitième année, inclusivement ($p < 0,001$). On n'a relevé aucune différence significative des niveaux d'activité physique signalés par les élèves de la neuvième à la douzième année dans ces deux années de



collecte de données. Les niveaux d'activité physique signalés étaient plus élevés chez les garçons que chez les filles ($p < 0,001$) ainsi que parmi les élèves d'écoles francophones par rapport à ceux d'écoles anglophones ($p < 0,001$). Aucune différence n'a été

observée entre les élèves d'écoles qui bénéficient de Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur l'activité physique et les élèves des autres écoles en termes de niveaux d'activité physique d'intensité moyenne à élevée signalés ($p = 0,15$).

Temps passé devant un écran

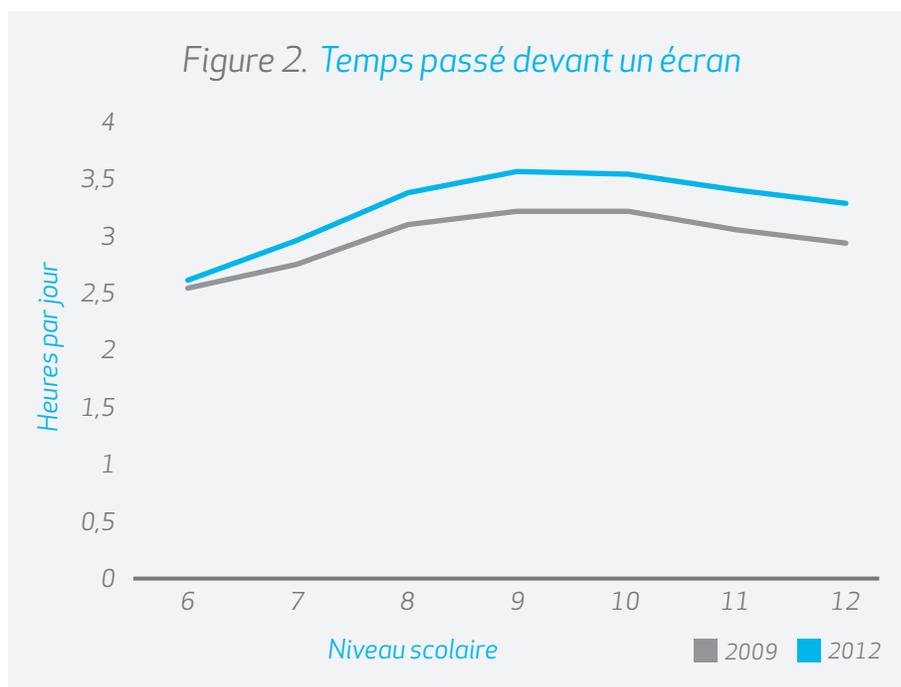
Les études suggèrent maintenant que, peu importe la durée de l'activité physique, la sédentarité est un facteur de risque de développer de l'obésité et des maladies chroniques.^[10]

La sédentarité devrait donc être prise en compte séparément de l'activité physique, puisqu'il est possible pour les élèves d'atteindre les niveaux d'activité physique recommandés tout en consacrant beaucoup de temps à des activités sédentaires.^[11] La

sédentarité renferme de multiples comportements, dont la lecture, les devoirs, la télévision et les jeux sur appareils électroniques, par exemple. Pour les comportements sédentaires les plus ciblés, les interventions visent généralement à réduire la participation à des

activités qui comportent un écran (comme regarder la télévision, utiliser un téléphone intelligent ou une tablette, jouer à des jeux vidéo ou à l'ordinateur), car on les estime souvent moins productives que d'autres. Selon les données des années récentes

au Nouveau-Brunswick, on observe une importante augmentation du temps qu'ont passé les élèves à utiliser un écran entre 2009 et 2012 ($p < 0,001$). Le lien entre l'âge et le temps passé devant un écran traçait une cloche, ce qui indique que, si le temps passé devant un écran augmentait chez les élèves après la sixième année, ce comportement diminuait par la suite de la neuvième à la douzième année. Malgré cela, les jeunes signalaient en général une utilisation supérieure des écrans en douzième année qu'en sixième année. Les données indiquent également qu'une utilisation accrue des écrans est signalée chez les garçons ($p < 0,001$) et dans les écoles anglophones ($p < 0,001$). Aucune différence n'a été observée entre le temps passé devant un écran parmi les élèves d'écoles qui bénéficient



de Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur l'activité physique et les élèves des autres écoles ($p = 0,2$).



Transport scolaire actif

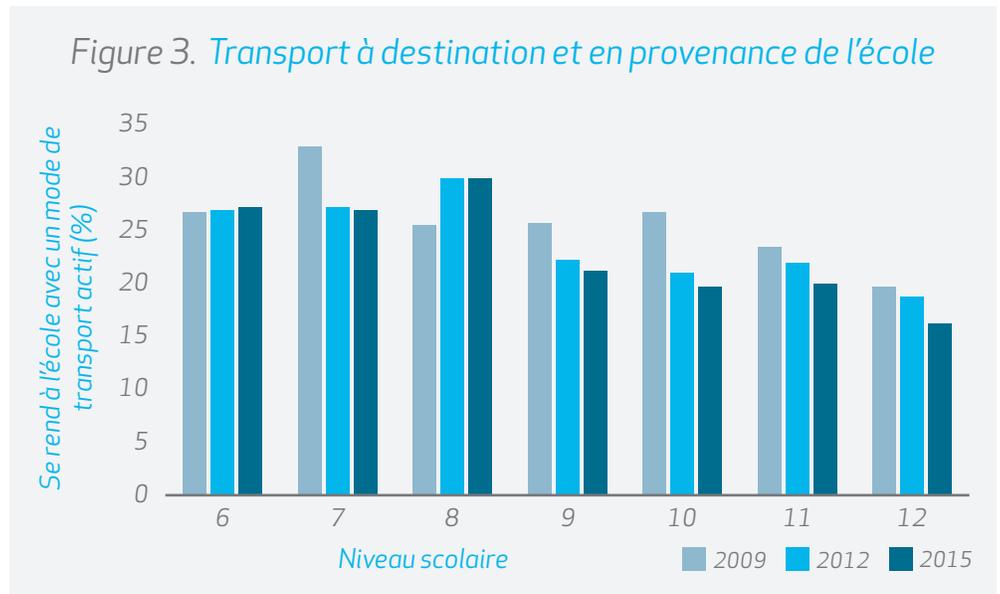
Les études indiquent que les enfants et les jeunes qui voyagent à destination et en provenance de l'école avec des modes de transport actif, dont la marche, le vélo et la planche à roulettes, sont plus actifs physiquement que ceux qui utilisent des modes de transport motorisés.^[12]

Le transport scolaire actif est également associé à une meilleure forme cardiovasculaire et à une réduction des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.^{[13][14]} Le SMEENB permettait aux élèves d'indiquer s'ils utilisent habituellement un mode de transport scolaire actif ou inactif (c.-à-d. autobus ou voiture) ou s'ils alternent entre des modes de transport actif et inactif. Pour les analyses présentées dans ce document, nous avons combiné

les catégories du transport actif et mixte pour représenter la proportion de tous les élèves qui utilisent un mode de transport actif au moins en partie. Même s'ils ne sont pas présentés, nous avons obtenu les mêmes résultats dans des analyses où nous avons uniquement tenu compte des élèves qui ont signalé utiliser habituellement des modes de transport scolaire actif. Les résultats indiquent qu'en moyenne, aucun écart important n'a été observé dans la proportion

d'élèves qui ont signalé utiliser des modes de transport actif à destination et en provenance de l'école entre 2009 et 2015 ($p = 0,8$). À mesure que le niveau scolaire augmente, on constate une réduction générale des chances que les élèves signalent utiliser un mode de transport actif pour faire le trajet aller-retour à l'école. En particulier, les chances d'utilisation d'un mode de transport actif pour l'école diminuaient de 11 % par niveau scolaire additionnel

(IC de 95 % = de 9 à 11 %). En moyenne, lorsqu'elles sont ajustées en fonction d'autres variables, les chances de signaler un mode de transport actif vers l'école étaient 35 % plus élevées chez les garçons que chez les filles (IC de 95 % = de 0 à 40 %) et 39 % plus faibles parmi les élèves des écoles francophones par rapport aux élèves des écoles anglophones (IC de 95 % = de 36 à 42 %). De plus, nous avons constaté que les chances d'adopter un mode de transport scolaire actif étaient 15 % plus élevées parmi les élèves d'écoles



bénéficiant de Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur

l'activité physique en comparaison avec les élèves des autres écoles (IC de 95 % = de 10 à 20 %).

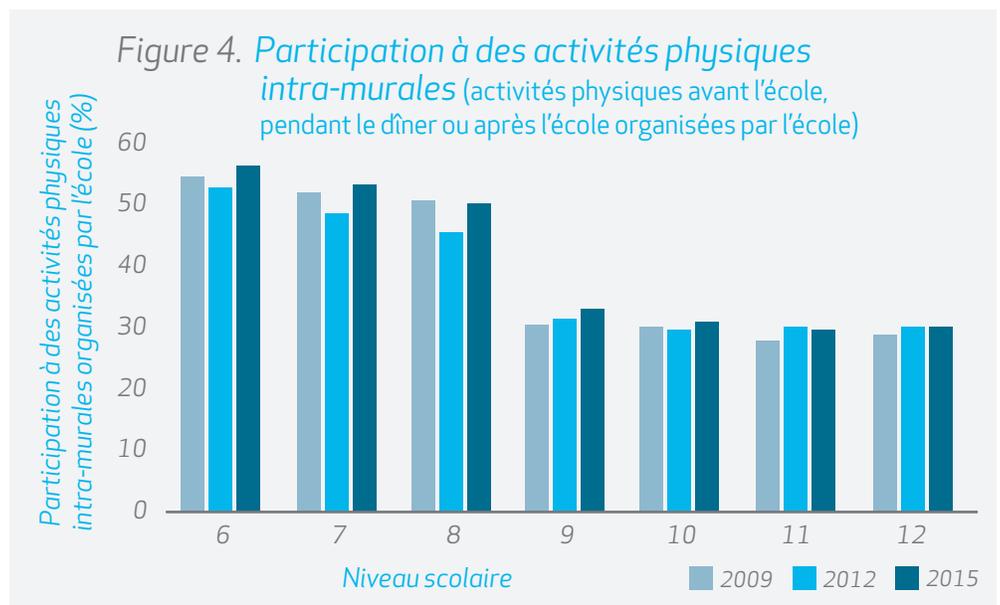
Activité physique intra-murale

Pour le SMEENB, la participation à des activités physiques intra-murales comprend toute activité physique organisée par l'école et qui se déroule avant l'école, pendant le dîner ou après l'école.

Ce type d'activité physique a été signalé plus souvent dans les versions plus récentes du SMEENB. En particulier, nous avons constaté une augmentation de 5 % des chances de signaler une participation à des activités physiques intra-murales avec chaque année additionnelle entre 2009 et 2015 (IC de 95 % = de 4 à 6 %). Cependant, avec chaque niveau scolaire additionnel, nous avons noté une diminution de 17 % des chances de signaler une participation à ce type d'activité physique (IC de 95 % = de 16 à 18 %). Les garçons étaient 11 % plus

susceptibles de signaler une participation à des activités intra-murales (IC de 95 % = de 8 à 14 %), et il n'y avait aucune différence dans la participation à une activité

physique selon la langue de l'école ($p = 0,2$) ou l'exposition à des Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur l'activité physique ($p = 0,3$).



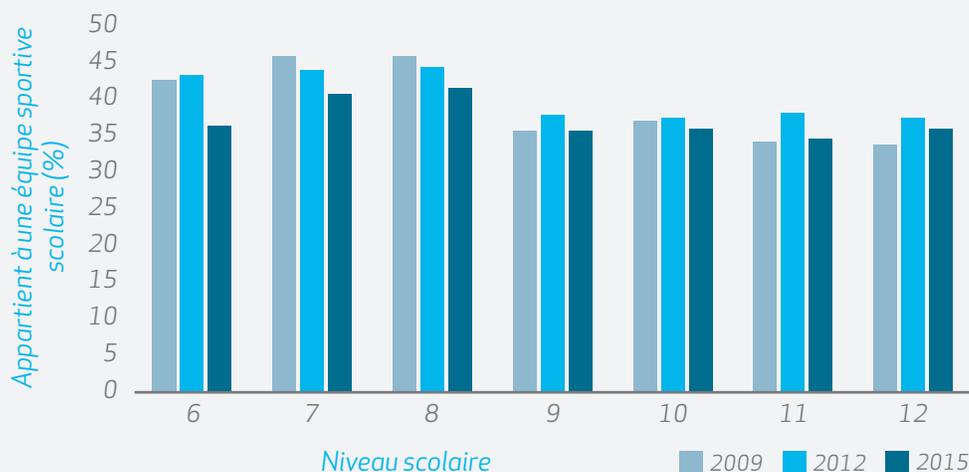
Équipes sportives scolaires

Entre 2009 et 2015, les chances de participer à des équipes sportives compétitives scolaires diminuaient d'environ 3 % par année parmi les élèves néo-brunswickois (IC de 95 % = de 2 à 4 %).

Les chances de faire partie d'une équipe sportive scolaire diminuaient de 3 % par niveau scolaire additionnel (IC de 95 % = de 2 à 4 %) et étaient 5 % plus faibles chez les filles que chez les garçons (IC de 95 % = de 2 à 7 %). Les élèves d'écoles francophones étaient 27 % moins enclins que les élèves d'écoles anglophones à signaler l'adhésion à une équipe sportive scolaire (IC de 95 % = de 24 à 29 %).

La question de savoir si l'école recevait ou non des Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées

Figure 5. Adhésion à des équipes sportives scolaires compétitives



sur l'activité physique n'avait aucun lien avec l'appartenance déclarée à une équipe sportive scolaire ($p = 0,5$).

Cours d'éducation physique

Compte tenu des différences considérables dans le nombre de cours d'éducation physique habituellement offerts aux élèves de la huitième année et moins et à ceux de la neuvième année et plus, des modèles analytiques distincts ont été calculés pour ces deux catégories.

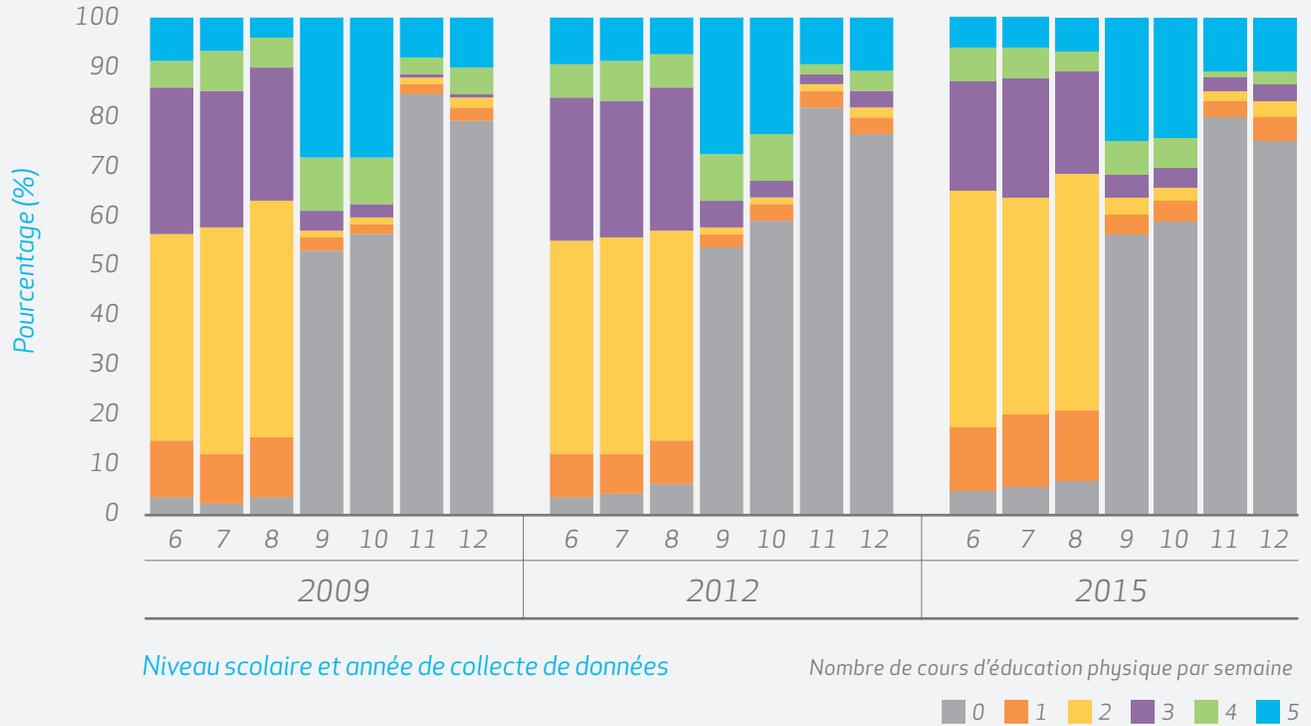
Les analyses parmi les élèves de la huitième année et moins suggèrent qu'il y a eu une baisse significative sur le plan statistique du nombre de cours d'éducation physique par semaine entre 2009 et 2015 ($p < 0,001$), mais il ne semble cependant pas y avoir eu de changement notable dans l'offre de cours d'éducation physique parmi les élèves de neuvième année et

plus ($p = 0,1$). Parmi les groupes d'élèves plus jeunes et plus âgés, on a observé une importante baisse du nombre de cours d'éducation physique déclarés par semaine, à mesure que les niveaux scolaires augmentaient ($p < 0,01$). Les élèves de niveau secondaire des écoles francophones ont signalé un nombre supérieur de cours d'éducation physique par

semaine que les élèves d'écoles anglophones ($p = 0,001$), mais aucune différence liée au groupe linguistique n'a été observée parmi les élèves de huitième année et moins. Enfin, les différences dans le nombre de cours d'éducation physique par semaine entre les élèves d'écoles bénéficiaires de Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur l'activité

physique et les élèves d'autres écoles n'étaient pas significatives sur le plan statistique dans l'une ou l'autre des séries d'analyses.

Figure 6. Nombre de cours d'éducation physique par semaine





Saine alimentation

Une saine alimentation est essentielle pour une croissance et un développement optimaux. Puisque de nombreux enfants obtiennent leurs repas à la cafétéria scolaire, il s'agit d'un important lieu stratégique où il serait possible de déployer des interventions de santé de la population pour promouvoir des choix alimentaires sains chez une grande proportion d'enfants.

Ainsi, en 2005, le Nouveau-Brunswick et l'Île-du-Prince-Édouard sont devenus les premières provinces canadiennes à mettre en place des politiques provinciales qui exigent que les aliments préconisés et vendus dans les écoles aient une valeur nutritive moyenne à optimale, ce qui met un frein à la vente de malbouffe. Une étude récente a comparé les indices de masse corporelle des enfants exposés à de telles politiques provinciales (maintenant présentes dans six provinces) à ceux des enfants vivant dans des provinces qui n'ont pas de politique provinciale sur la qualité des aliments vendus dans les écoles.^[15] Cette étude a révélé que les politiques qui interdisent la malbouffe étaient associées à des indices de masse corporelle inférieurs. La question de savoir si les politiques ont ou non été mises à exécution comme prévu dépassait la portée de cette analyse. Ce pourrait être une prochaine étape logique, puisqu'une analyse des menus de cafétérias scolaires menée par la Société médicale du Nouveau-Brunswick a révélé que la majorité des écoles de la province ne respectent pas les lignes directrices nutritionnelles provinciales présentées dans la Politique 711 du Nouveau-Brunswick, Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire.^{[16][17]} Des questions demeurent quant à l'évolution des mesures liées à la saine alimentation et leur relation avec les interventions de promotion d'une saine alimentation au Nouveau-Brunswick.

Principales constatations

Au cours des années, on a constaté une augmentation de la proportion d'élèves qui consomment au moins cinq portions de fruits ou de légumes par jour et qui déjeunent tous les jours. On a également observé une diminution de la consommation de boissons non nutritives parmi les élèves néo-brunswickois au cours de la dernière décennie. Cependant, aucune tendance dans le temps notable n'est relevée pour ce qui est de la proportion d'élèves qui consomment des aliments non nutritifs.

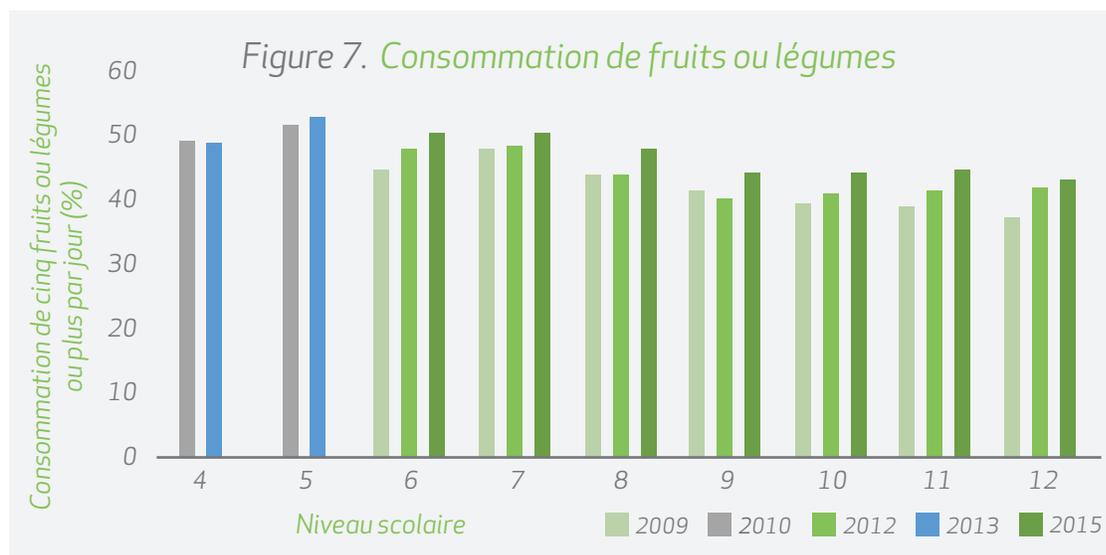
Les élèves issus d'écoles bénéficiant de Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur la saine alimentation étaient moins enclins à manger des aliments non nutritifs et étaient plus susceptibles de constater des améliorations dans l'offre d'aliments sains dans leurs écoles que les élèves issus d'écoles qui ne recevaient pas ces subventions. Cependant, on n'a constaté aucune différence dans la proportion d'élèves qui consommaient au moins cinq portions de fruits ou légumes, qui consommaient des boissons non nutritives et qui déjeunaient tous les jours entre les écoles qui bénéficiaient de ces subventions et celles qui n'en bénéficiaient pas.

Fruits ou légumes

L'une des mesures les plus courantes utilisées pour représenter une saine alimentation est le nombre de fruits ou de légumes consommés. La consommation de fruits ou de légumes favorise l'exposition à des vitamines essentielles, surtout les vitamines C et A, à des fibres alimentaires, à des minéraux, particulièrement les électrolytes, et à des substances phytochimiques, dont les antioxydants.^[18]

Depuis 2009, nous avons remarqué une augmentation considérable de la proportion d'élèves qui signalent manger au moins cinq portions de fruits ou légumes par jour. En particulier, les chances de signaler une consommation d'au moins cinq portions de fruits ou légumes par jour ont

augmenté de 3 % par année depuis 2009 (IC de 95 % = de 2,5 à 3,6 %). Cependant, la consommation de fruits ou légumes diminue à mesure qu'augmente l'âge des élèves. En particulier, nous avons relevé une diminution de 6 % (IC de 95 % = de 5,2 à 6,2 %) des chances de signaler une consommation de fruits ou légumes par niveau



scolaire additionnel. Nous avons également noté que les garçons étaient 11 % moins susceptibles (IC de 95 % = de 9 à 13 %) que les filles de signaler une consommation d'au moins cinq portions de fruits ou légumes. En moyenne, les chances de signaler une consommation d'au moins cinq portions de fruits ou légumes par jour étaient 30 %

plus élevées (IC de 95 % = de 27 à 35 %) parmi les élèves des écoles francophones. Nous n'avons observé aucun lien significatif sur le plan statistique entre l'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles axée sur la saine alimentation et les chances de déclarer une consommation de fruits ou de légumes.

Boissons sucrées

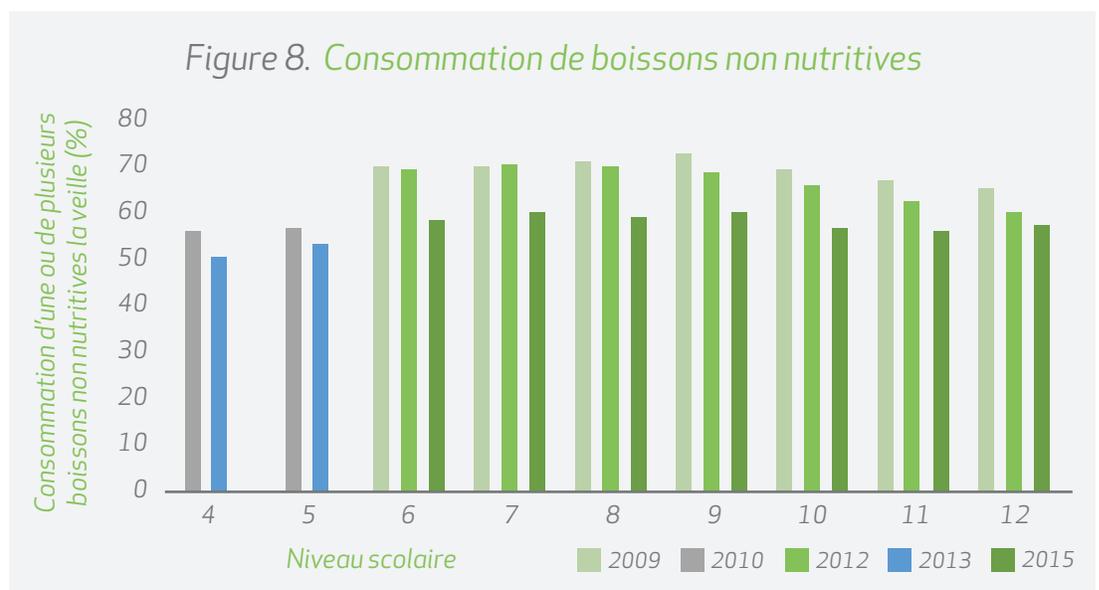
Parmi tous les groupes d'âge, les études ont révélé que la source la plus importante de sucres ajoutés dans l'alimentation provient de la consommation de boissons sucrées.^{[19][20]}

Même si la prévalence de la consommation de boissons non nutritives est toujours élevée, les données tirées du SMEENB dénotent une baisse de la consommation de boissons

non nutritives parmi les élèves néo-brunswickois au cours de la dernière décennie. Les chances de signaler avoir consommé une ou plusieurs boissons non nutritives la veille du sondage ont diminué de

7 % (IC de 95 % = de 6,5 à 7,5 %) par année entre 2009 et 2015. Au fil des ans, la consommation de ces boissons était généralement plus fréquente chez les enfants plus âgés (2,3 % par niveau scolaire,

IC de 95 % = de 1,8 à 2,9 %), mais comme l'indique la figure 8, on ne relève aucun gradient évident lié au niveau scolaire. Consommer des boissons sucrées était également une habitude plus fréquente chez les garçons que chez les filles (IC de 95 % = de 84 à 93 %). En comparaison avec les élèves des écoles anglophones, les chances de signaler avoir consommé une ou plusieurs boissons non nutritives la veille du sondage étaient 38 % (IC de 95 % = de 36 à 40 %) plus



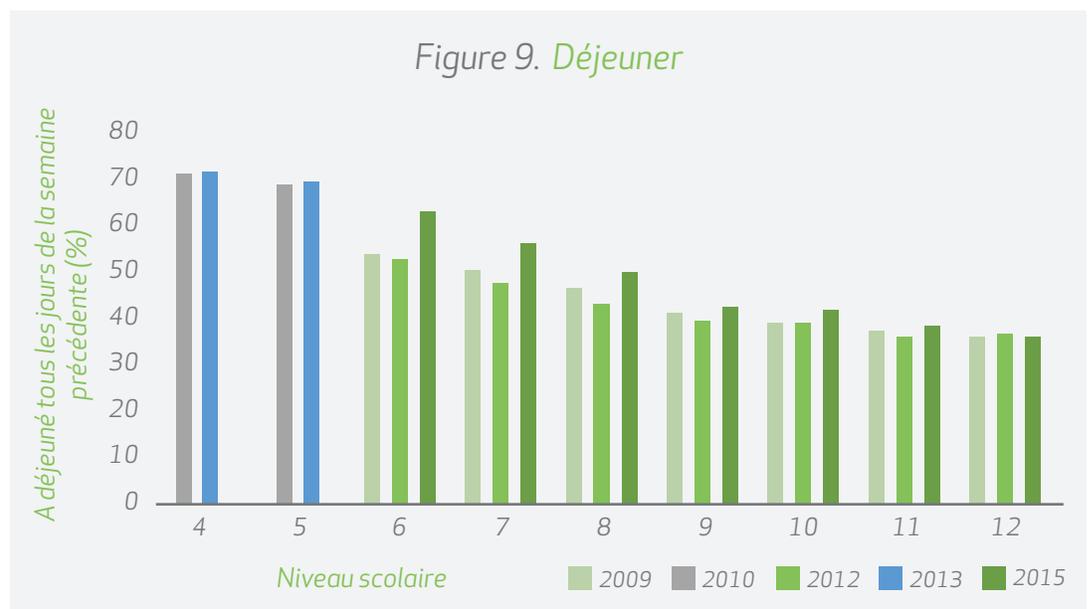
faibles parmi les élèves d'écoles francophones. Nous n'avons observé aucun lien significatif sur le plan statistique entre l'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans

les écoles axée sur la saine alimentation et les chances de déclarer une consommation de boissons sucrées.

Déjeuner

Des liens entre le déjeuner, la fréquence de l'alimentation et l'indice de masse corporelle sont souvent établis dans la documentation scientifique.^{[21][22][23]} Il est généralement admis que sauter le déjeuner favorise le gain de poids en raison d'une surconsommation plus tard dans la journée.^[24]

Comme nous l'observons dans la documentation, sauter le déjeuner était de plus en plus fréquent à mesure que l'âge augmentait parmi les participants au SMEENB (la probabilité variait de 17 % par niveau scolaire, à un IC de 95 % = de 16 à 17 %).^[25] Toutefois, les données du SMEENB indiquent que les chances de déjeuner



tous les jours ont augmenté de 2 % par année depuis 2009 (IC de 95 % = de 1,3 à 2,5 %) parmi les élèves du Nouveau-Brunswick. Avec un écart de 61 % (IC de 95 % = de 56 à 67 %), déjeuner tous les matins était plus commun

parmi les élèves francophones que chez les anglophones. Déjeuner était également une habitude plus fréquente chez les garçons que chez les filles (IC de 95 % = de 34 à 42 %). Nous n'avons observé aucun lien significatif sur le plan

statistique entre l'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles axée sur la saine alimentation et les chances de déclarer un déjeuner régulier.

Aliments non nutritifs

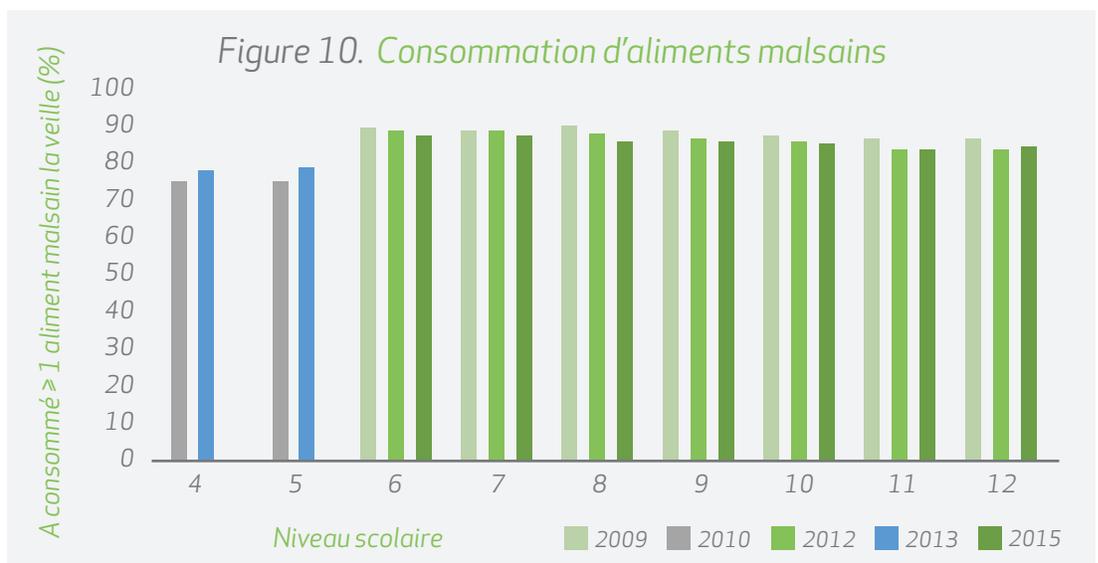
Les aliments non nutritifs (malbouffe) sont habituellement reconnus en tant qu'aliments qui apportent peu de micronutriments dans l'alimentation, qui contiennent de grandes quantités de matières grasses ou de sucre et dont la valeur énergétique est élevée.^[26] Comme il est possible de le constater dans la figure 10, la consommation de tels aliments est fortement répandue chez les élèves du Nouveau-Brunswick.

S'il n'y avait aucune tendance notable dans le temps quant à la proportion d'élèves qui consommaient des aliments non nutritifs ($p = 0,5$), les comportements qui favorisent le moins la santé demeuraient tout de même plus répandus chez les élèves de niveau supérieur que chez les plus jeunes ($p < 0,001$ pour la tendance qui concerne le niveau scolaire). La consommation d'aliments non nutritifs était 25 % (IC de 95 % = de 21 à 28 %) plus répandue chez les élèves anglophones que chez les francophones. On ne dénote aucune différence dans la consommation d'aliments non nutritifs entre les garçons et les filles ($p = 0,3$). Les élèves

d'écoles bénéficiaires d'une Subvention pour le mieux-être dans les écoles axée sur la saine alimentation avaient 6,5 % moins de chances (IC de 95 % = de 1,8 à 10,9 %) de signaler avoir consommé au moins une portion d'un aliment non nutritif la veille du sondage.

Conformément aux constatations ci-dessus, il faut également souligner que les élèves qui fréquentent des écoles bénéficiant d'une Subvention pour le mieux-

être dans les écoles axée sur la saine alimentation étaient 7 % (IC de 95 % = de 1 à 14 %) plus susceptibles d'avoir observé des améliorations de l'offre d'aliments sains dans leur école. Parmi les exemples de ces changements se trouvent des chutes du prix des aliments sains à la cafétéria de l'école, l'augmentation des options saines dans les machines distributrices et l'offre d'aliments sains lors d'occasions spéciales.





Tabagisme

Au Canada, la prévalence du tabagisme chez les jeunes diminue progressivement depuis les deux dernières décennies.^{[27][28]} Toutefois, le tabagisme demeure un grave problème de santé, puisqu'il s'agit toujours de la principale cause de plusieurs types de cancers et de mortalité prématurée au pays. L'âge où les fumeurs prennent leur habitude demeure également bas, et pourrait même être en baisse, une autre réalité préoccupante.^[29] Les données suggèrent en effet que plus une personne commence à fumer jeune, plus grandes sont les chances qu'elle continue de fumer plus tard.^[30]

Principales constatations

En 2015, une proportion inférieure d'élèves a signalé avoir consommé des cigarettes contenant du tabac et la prévalence d'élèves qui fumaient était également inférieure que dans les éditions précédentes du SMEENB. On n'a dénoté aucune différence dans les chances de signaler une consommation quotidienne de tabac d'une année à l'autre lorsque le SMEENB a été réalisé.

L'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles à l'appui d'initiatives anti-tabagisme était associée à des chances réduites parmi les élèves de signaler qu'ils fument tous les jours et de signaler avoir fumé une cigarette dans le dernier mois. Les Subventions pour le mieux-être dans les écoles n'étaient pas associées à une diminution de la proportion d'élèves qui ont déjà essayé les cigarettes.

Consommation de tabac

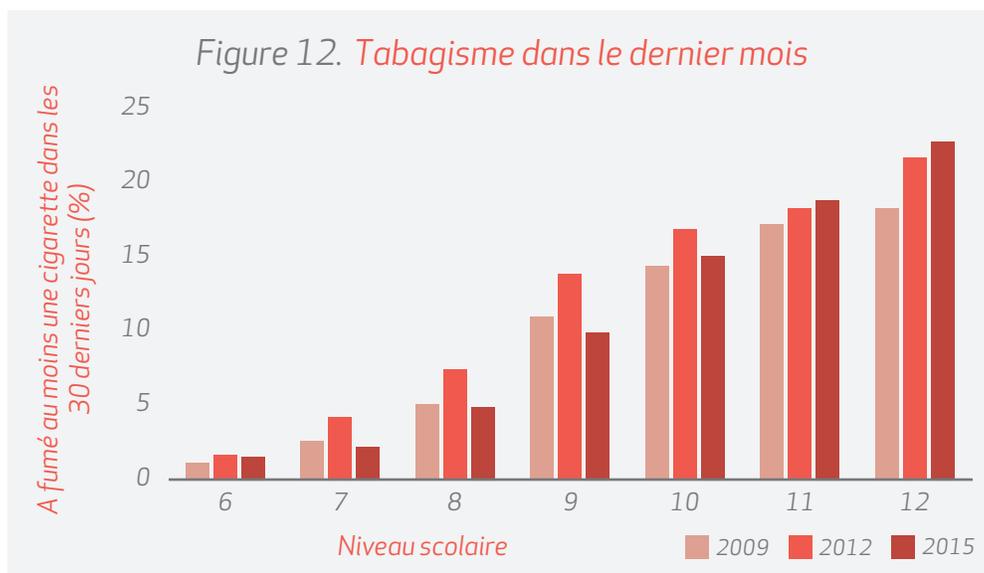
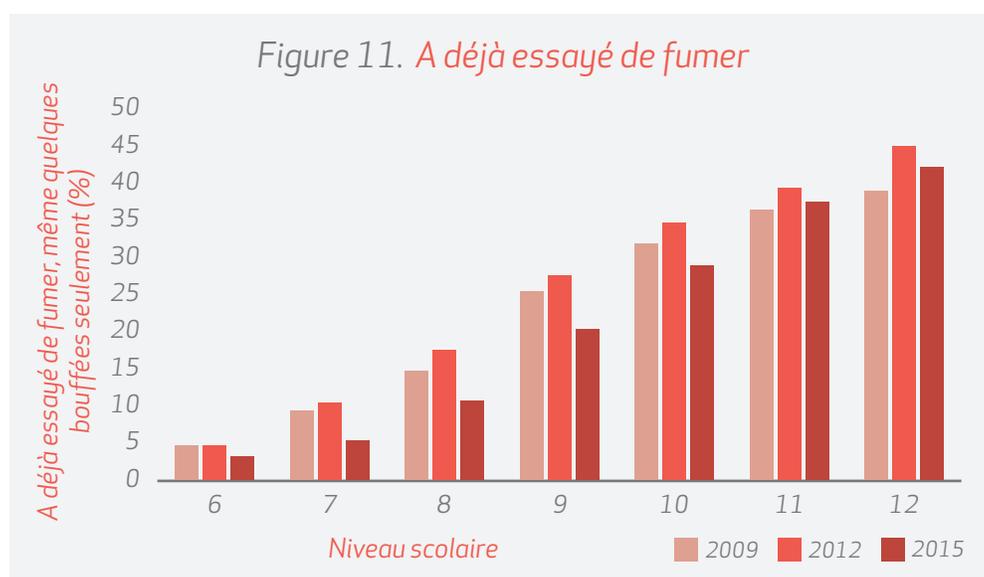
Il existe différentes façons de définir la consommation de tabac. Il a été recommandé d'envisager d'évaluer si les jeunes ont déjà essayé la cigarette, puisque même une exposition minimale au tabac a été associée à des augmentations considérables du risque de développer une dépendance à la nicotine.^{[31][32][33]}

Parmi les élèves du Nouveau-Brunswick, une proportion légèrement inférieure d'élèves a signalé avoir fumé du tabac en 2015 par rapport aux éditions précédentes du SMEENB ($p < 0,0001$). Comme on pouvait s'y attendre, les chances de signaler avoir déjà essayé de fumer augmentaient avec le niveau scolaire (augmentation des chances de 57 % par niveau, IC de 95 % = de 55 à 59 %). Les chances de signaler avoir essayé de fumer étaient également 32 % plus basses (IC de 95 % = de 29 à 35 %) parmi les élèves francophones par rapport aux élèves anglophones, et 31 % plus élevées parmi les garçons que chez les filles (IC de 95 % = de 26 à 36 %). Nous n'avons observé aucun lien entre l'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles à l'appui d'initiatives anti-tabagisme et les chances d'avoir signalé avoir essayé de fumer.

En moyenne, la prévalence de la consommation de tabac actuelle, qui comprend le fait de fumer tous les jours ou à l'occasion des cigarettes contenant du tabac au cours des 30 derniers jours, était également inférieure en 2015

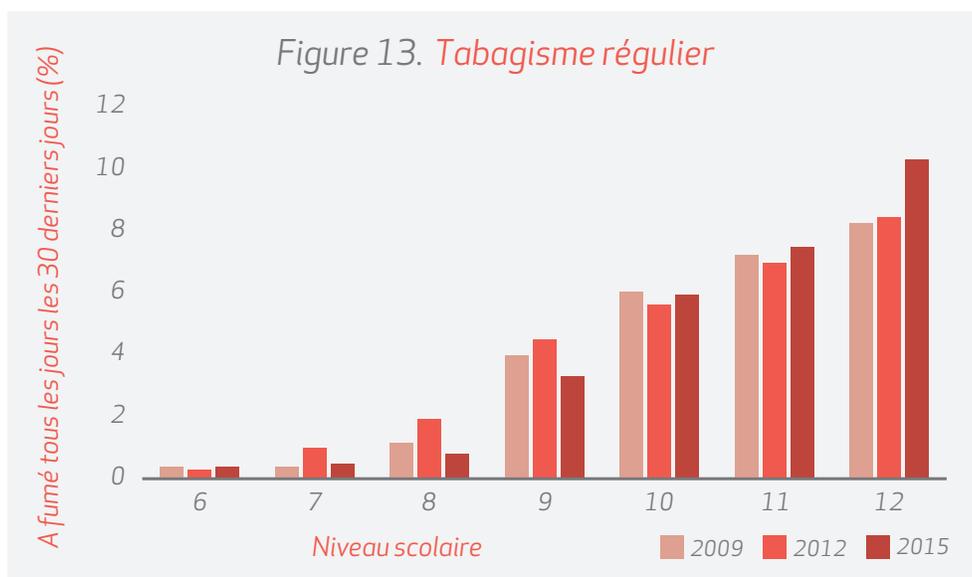
que dans les versions précédentes du SMEENB ($p < 0,0001$). Les chances de signaler avoir fumé dans les 30 derniers jours augmentaient avec le niveau scolaire (augmentation des chances de 52 % par niveau scolaire, IC de 95 % = de 50 à

55 %). Les chances d'avoir signalé avoir fumé dans les 30 derniers jours étaient également 62 % plus élevées chez les garçons que chez les filles (IC de 95 % = de 55 à 71 %) et 32 % plus basses parmi les élèves francophones par rapport aux élèves anglophones



(IC de 95 % = de 27 à 36 %). L'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles à l'appui d'initiatives anti-tabagisme a été associée à une réduction de 10 % des chances parmi les élèves de signaler avoir fumé une cigarette dans le dernier mois (IC de 95 % = de 0 à 19 %).

On n'a dénoté aucune différence dans les chances de signaler une consommation de tabac quotidienne d'une année à l'autre lorsque le SMEENB a été réalisé ($p = 0,5$). Comme dans le cas des autres indicateurs de tabagisme, on relève une augmentation des chances de signaler une consommation quotidienne de tabac à mesure que l'âge des élèves augmente (IC de 95 % = de 60 à 68 %, augmentation



par niveau scolaire). Les garçons étaient deux fois plus susceptibles de signaler une consommation quotidienne de tabac que les filles (IC de 95 % = de 195 à 229 %) et les élèves d'écoles francophones avaient 45 % moins de chances de signaler ce comportement que les

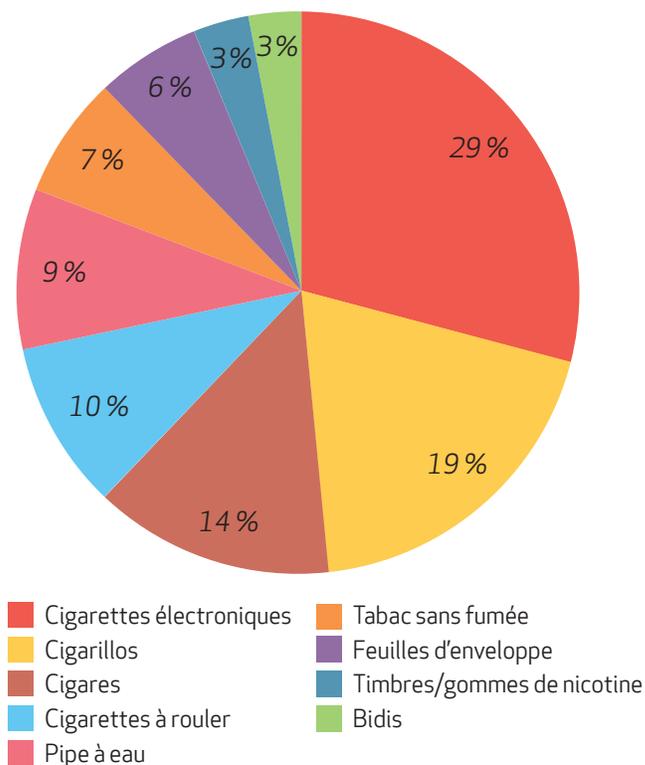
élèves d'écoles anglophones (IC de 95 % = de 39 à 51 %). L'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles à l'appui d'initiatives anti-tabagisme a été associée à une réduction de 18 % des chances que les élèves signalent fumer tous les jours (IC de 95 % = de 4 à 30 %).

Autres produits du tabac

Les cigarettes de tabac mises à part, le tabac peut être consommé de nombreuses autres façons. Par exemple, dans la version de 2015 du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick, 22 % des participants de la sixième à la douzième année ont déclaré avoir essayé des cigarettes électroniques.

Au total, 28 % des participants à ce cycle de sondage ont déclaré avoir essayé au moins une autre forme de produit du tabac. Ces chiffres ressemblent à ceux observés parmi les élèves de l'Ontario.^[34] Parmi les élèves du Nouveau-Brunswick qui ont déclaré avoir essayé un autre produit du tabac, les cigarettes électroniques étaient manifestement le mode d'exposition le plus fréquent. Les cigarillos et les cigares étaient également des formes courantes d'exposition à d'autres produits du tabac.

Figure 14. *Autres produits du tabac*





Mieux-être psychologique

Par mieux-être psychologique, on entend l'état d'esprit. Cependant, il peut être difficile de définir ce concept, car il peut être évalué selon différents angles, dont la maturité, les émotions, l'intelligence socio-émotionnelle, le bien-être subjectif et la résilience, entre autres.^[35] De plus, les comportements, pensées, sentiments et attitudes des gens peuvent représenter des attributs qui définiront leur santé mentale, également influencée par l'environnement social, que ce soit à l'école, dans leur famille, avec des amis ou ailleurs.^[36] Dans cette section, quatre constructions étroitement associées au bien-être mental sont présentées.

Principales constatations

Pour les années concernées par le SMEENB, des améliorations sont constatées dans tous les domaines liés au mieux-être psychologique, notamment les scores de santé psychologique des élèves, leurs niveaux de comportements pro-sociaux et d'opposition et leur niveau d'appartenance à l'école.

L'exposition à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles axée sur une bonne santé mentale a été associée à davantage de comportements pro-sociaux et à des scores de santé psychologique plus élevés à la maison et avec les amis, mais pas à l'école.

Santé psychologique

La théorie des besoins psychologiques fondamentaux (ou BPNT; Deci et Ryan, 2000) peut servir à expliquer le comportement.^[37] Les créateurs de la BPNT avancent que l'être humain naît avec des besoins psychologiques clés de compétence (c.-à-d. la perception qu'a la personne de sa capacité d'effectuer des tâches de difficulté optimale), d'autonomie (c.-à-d. la perception qu'a la personne de sa capacité d'agir et de sa volonté) et d'appartenance (c.-à-d. la perception qu'a la personne de son appartenance).

Toujours selon cette théorie, la satisfaction de ces trois besoins psychologiques mène à des comportements d'adaptation soutenus, comme la participation à de l'activité physique, une saine alimentation et une participation réduite à des comportements mal adaptés, comme le tabagisme.^[38] La satisfaction globale de ces trois besoins psychologiques fondamentaux est nécessaire à une bonne santé mentale, également décrite en tant que santé psychologique. Le concept de santé psychologique peut avoir différentes propriétés, selon le contexte ou l'environnement dans lequel il est mesuré.^[39] Ainsi, le SMEENB capte des données sur la santé psychologique à l'école, à la maison et avec des amis.

Parmi les élèves néo-brunswickois, on relève des améliorations légères mais significatives sur le plan statistique dans les scores de santé psychologique à l'école,

à la maison et avec des amis au cours des dernières années ($p < 0,001$ dans l'ensemble). Il faut également noter qu'à mesure qu'ils vieillissent, les élèves signalent habituellement des niveaux inférieurs de santé psychologique dans les trois contextes évalués

($p < 0,001$ dans l'ensemble). Même si la différence était relativement petite, les filles ont affiché des scores de santé psychologique significativement plus forts sur le plan statistique que les garçons ($p < 0,001$ dans l'ensemble). En moyenne, les élèves d'écoles

Figure 15. Santé psychologique à l'école

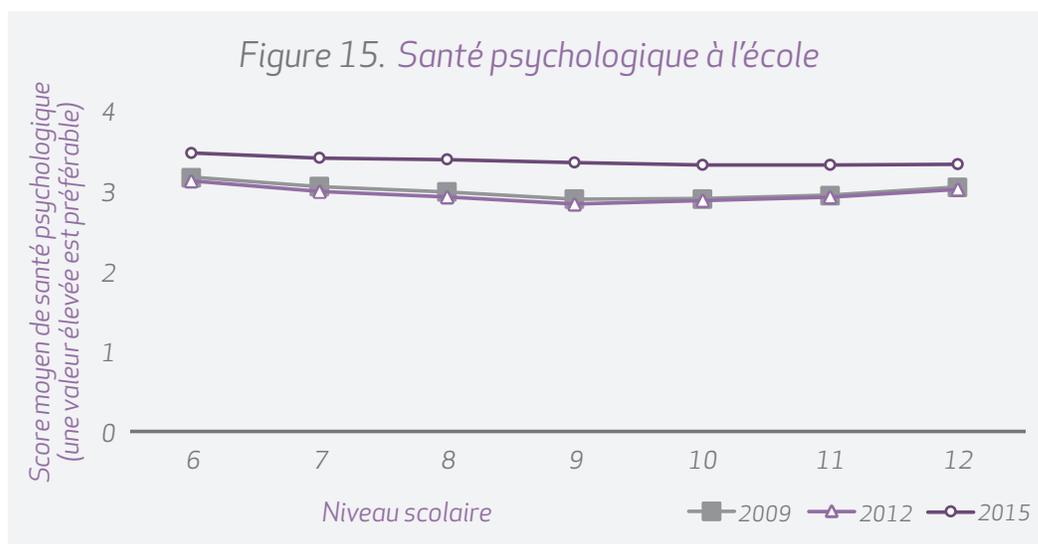
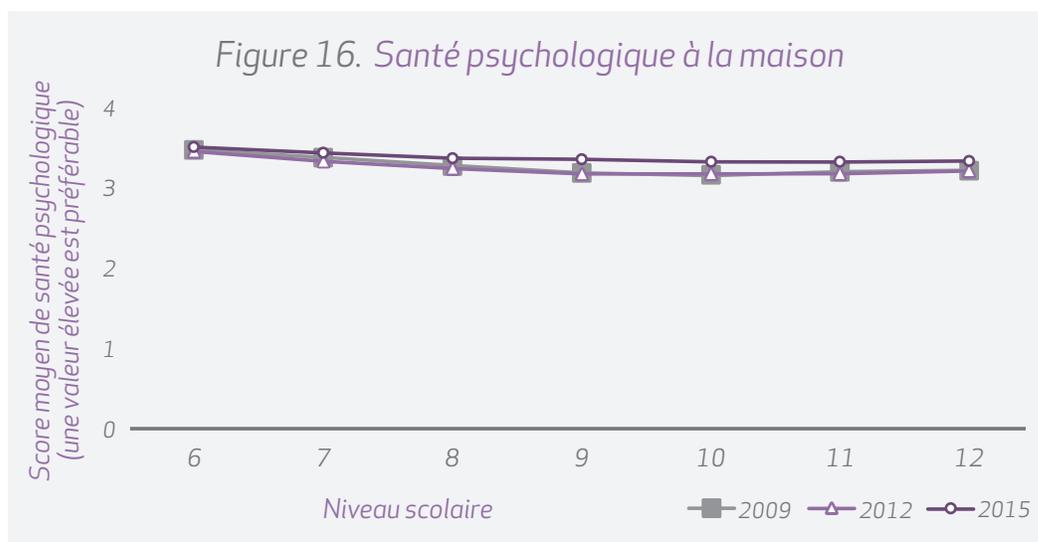
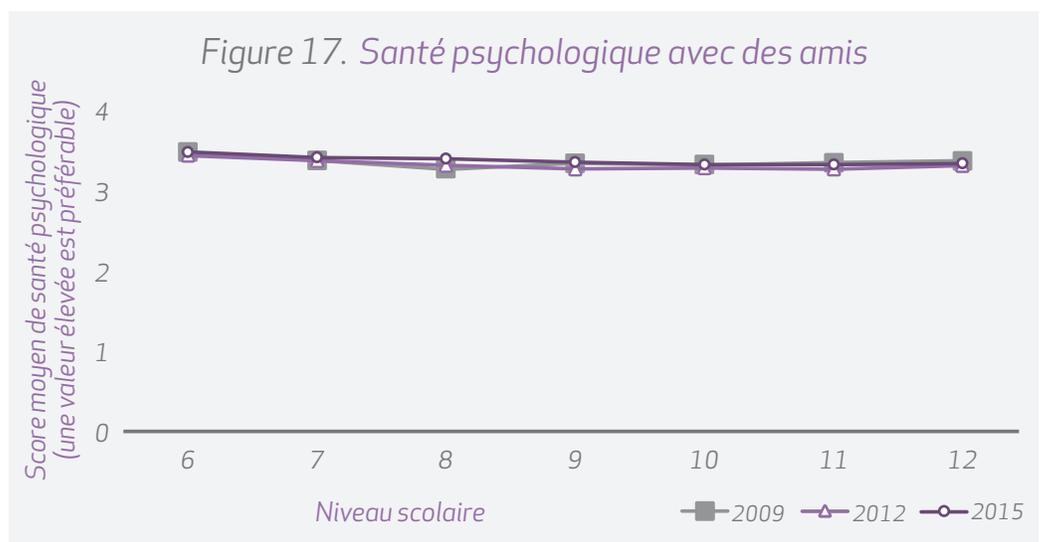


Figure 16. Santé psychologique à la maison



francophones ont signalé des scores de santé psychologique de 5 à 10 % plus élevés que les élèves d'écoles anglophones ($p < 0,001$). Il convient également de noter que les écoles qui ont exposé leurs élèves à des Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur une bonne santé mentale avaient des élèves qui obtenaient des scores de santé psychologique supérieurs à la maison et avec leurs amis que les élèves des autres écoles



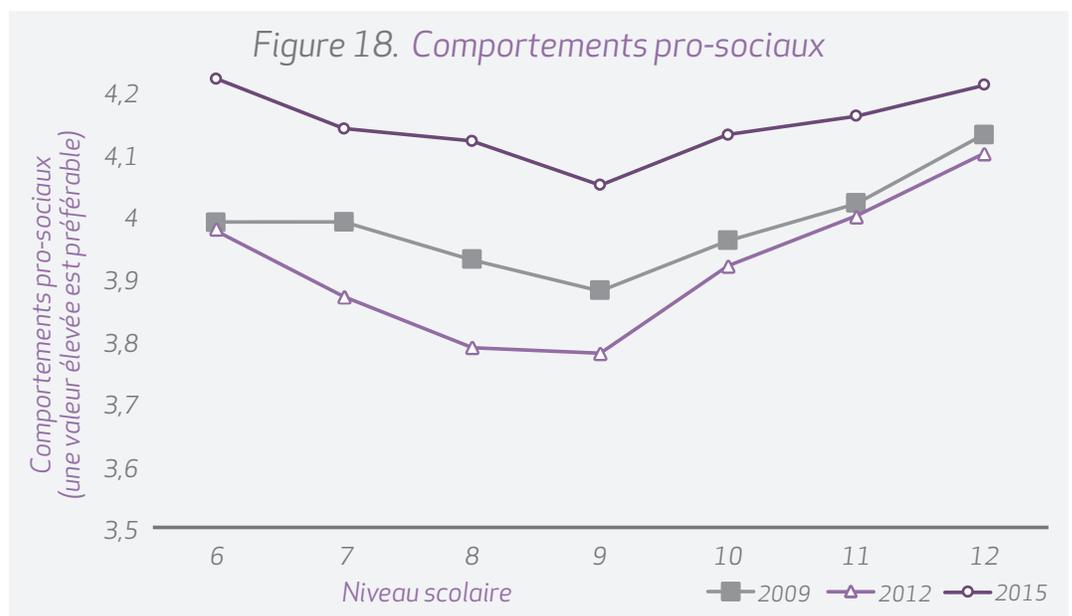
($p < 0,05$ dans l'ensemble). Cependant, on n'a relevé aucune différence dans les scores de

santé psychologique à l'école entre les élèves provenant de ces deux types d'écoles ($p = 0,46$).

Comportements pro-sociaux

Le comportement pro-social consiste à poser des gestes pour aider les autres. Il peut être représenté de plusieurs façons.^[40] Par exemple, dans le SMEENB, le comportement pro-social est représenté par des actions comme l'aide, le partage, les compliments, le prêt d'objets et des services rendus sans qu'on ait à les demander.

Les données des années récentes au Nouveau-Brunswick dénotent une importante amélioration dans les scores de comportements pro-sociaux chez les élèves de la sixième à la douzième année ($p < 0,001$). Le lien entre l'âge et les comportements pro-sociaux suivait un tracé en U, ce qui indique que même si les comportements pro-sociaux diminuaient à mesure que les élèves vieillissaient après la sixième année, ce type de comportement augmentait par la suite de la neuvième à la douzième année. En moyenne, les jeunes de douzième année ont



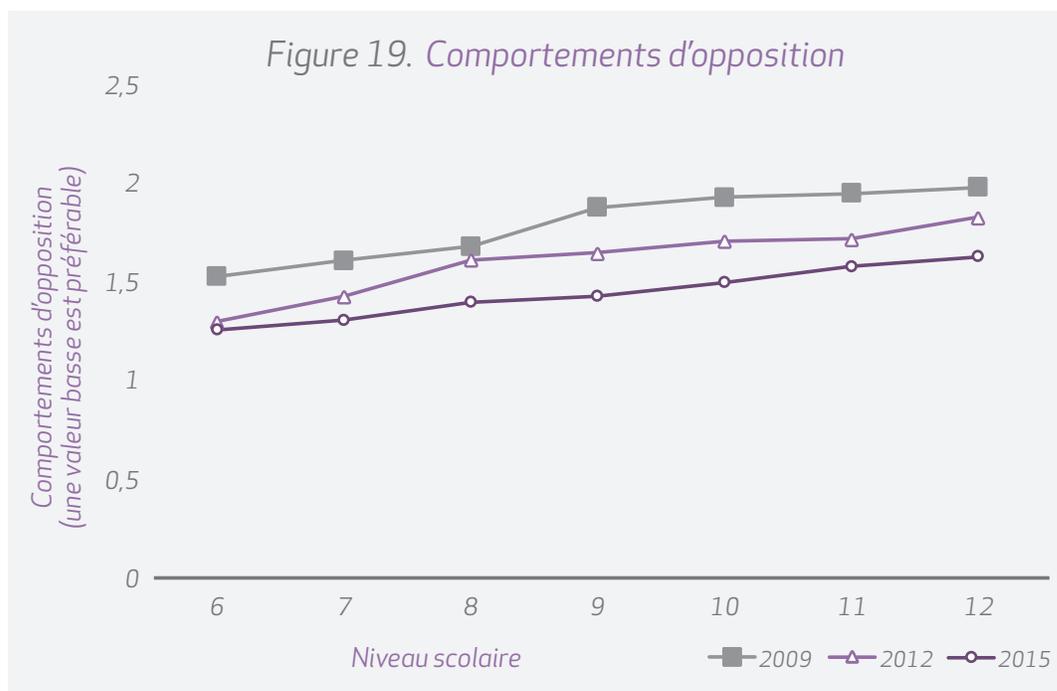
signalé des niveaux plus élevés de comportements pro-sociaux que ceux de sixième année. Les données indiquent également que des comportements pro-sociaux accrus ont été signalés chez les filles ($p < 0,001$), dans les écoles

francophones ($p < 0,001$), et chez les élèves dont les écoles profitaient de Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur une bonne santé mentale ($p < 0,001$).

Comportements d'opposition

À l'opposé des comportements pro-sociaux, les comportements d'opposition sont des comportements perturbateurs qui peuvent déranger la personne ou lui nuire, ou encore nuire à d'autres personnes, à des groupes ou même à l'environnement.^[41]

Dans le SMEENB, parmi les exemples de comportements d'opposition se trouvent des absences de l'école, la désobéissance aux parents, des confrontations avec des enseignants, des batailles, des propos blessants et s'emparer du bien d'autrui. Au cours des dernières années, les comportements d'opposition ont diminué parmi les élèves du Nouveau-Brunswick ($p < 0,001$). En moyenne, nous avons noté que les élèves de sexe féminin ($p < 0,001$) et les élèves d'écoles francophones ($p < 0,01$) signalaient moins de comportements d'opposition.



Cependant, on ne relève aucun lien significatif entre l'exposition à des Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur

une bonne santé mentale et les signalements de comportements d'opposition.



Sentiment d'appartenance à l'école

Le sentiment d'appartenance à l'école a été défini comme suit : « La mesure dans laquelle les élèves se sentent personnellement acceptés, respectés, inclus et appuyés par les autres dans l'environnement social de l'école. »^[42]

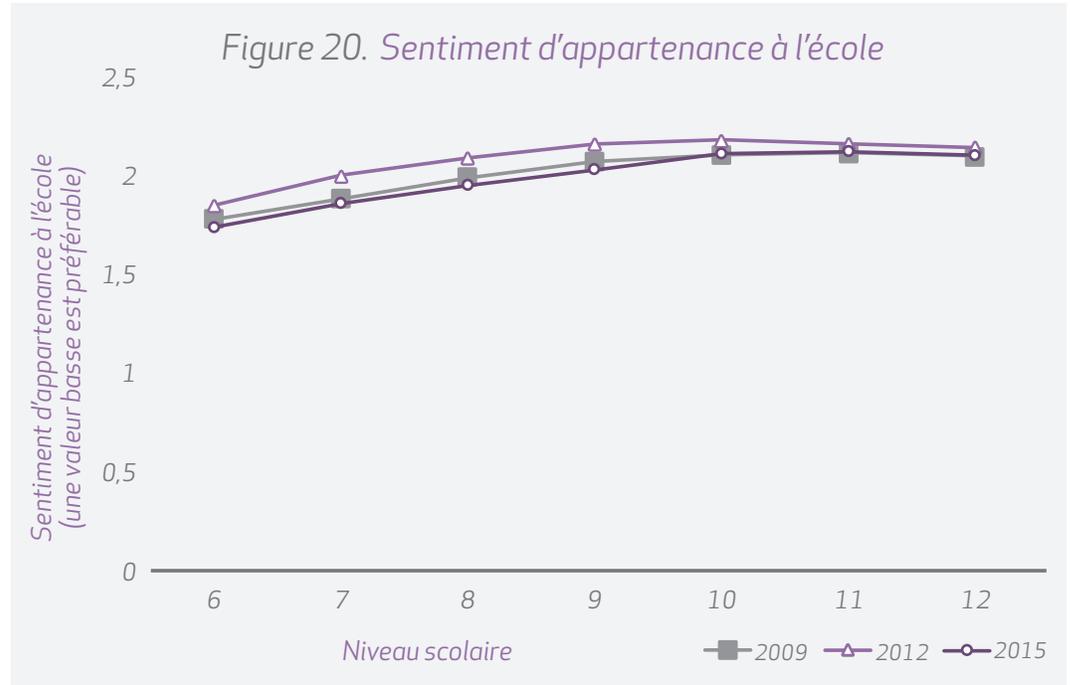
Lorsque les élèves font la transition de l'enfance à l'adolescence, la construction du sentiment d'appartenance à l'école serait particulièrement importante, étant donné que les élèves deviennent moins dépendants de leur famille dans le cadre du processus de découverte de l'individualité et qu'ils comptent davantage sur les relations avec les personnes qu'ils côtoient dans des milieux comme l'école, où ils passent beaucoup de temps.^[43]

Bien que ce ne soit pas une mesure de santé mentale ou de santé psychologique, il a été établi que le sentiment d'appartenance à l'école a des liens favorables avec le fonctionnement de la santé mentale (bonne appréciation de ses capacités et estime de soi).^[44] Des recherches plus récentes donnent également à penser que le sentiment d'appartenance à l'école est un facteur prédictif du

fonctionnement général, d'une réduction de l'anxiété et des symptômes de dépression.^[45]

Le niveau d'appartenance à l'école des jeunes néo-brunswickois s'est amélioré de façon significative sur le plan statistique au cours des dernières années ($p < 0,001$). Le niveau d'appartenance à l'école était plus élevé parmi les élèves d'écoles francophones que d'écoles anglophones ($p < 0,001$),

ainsi que parmi les plus jeunes ($p < 0,001$) et chez les garçons en comparaison avec les filles ($p < 0,001$). Cependant, on ne relève aucun lien significatif entre l'exposition à des Subventions pour le mieux-être dans les écoles axées sur une bonne santé mentale et le niveau d'appartenance à l'école signalé.





Interprétation

Le SMEENB permet d'évaluer les perceptions, les attitudes et les comportements des élèves en lien avec leur mieux-être. Les données de plusieurs cycles du SMEENB ont été analysées, ce qui a permis de décrire l'évolution de plusieurs indicateurs du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick au cours des dernières années. En général, les analyses laissent entendre que la plupart des indicateurs du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick se sont améliorés entre 2009-2010 et 2015-2016.

Plus précisément, les résultats semblent indiquer que dans les dernières années, les élèves du Nouveau-Brunswick ont été plus actifs physiquement, ont consommé plus de fruits ou légumes, ont consommé moins de boissons sucrées, ont déjeuné plus souvent, ont consommé moins de tabac, ont présenté une

meilleure santé psychologique et ont adopté davantage de comportements pro-sociaux et moins de comportements d'opposition. Toutefois, les résultats laissent aussi entendre que les élèves du Nouveau-Brunswick passent de plus en plus de temps devant des écrans.

Parmi les diverses explications possibles des améliorations générales du mieux-être des élèves néo-brunswickois, il se peut que les Subventions pour le mieux-être dans les écoles consenties à l'appui de la Stratégie provinciale sur le mieux-être aient été efficaces. Les Subventions pour le mieux-être consenties aux écoles leur donnent la chance de s'attaquer aux thèmes prioritaires. Les écoles pouvaient demander et obtenir ces subventions pour affronter des enjeux liés à l'activité physique, à la saine alimentation, à la vie sans tabac ou à la santé psychologique.

Dans le cadre des analyses, des liens significatifs sur le plan statistique laissent entendre que les chances d'utiliser un mode de transport actif à destination et en provenance de l'école étaient supérieures lorsque les élèves provenaient d'une école qui profite d'une Subvention pour le mieux-être dans les écoles axée sur l'activité physique. Les analyses ont également indiqué que les élèves qui ont été exposés à une Subvention pour le mieux-être dans les écoles axée sur la saine alimentation avaient moins de chances de signaler la consommation d'aliments non nutritifs et plus de chances de signaler que des améliorations dans l'offre de choix alimentaires sains s'étaient produites dans leur école.

Les résultats ont également montré que les élèves d'écoles qui ont obtenu des Subventions pour le mieux-être dans les écoles visant à s'attaquer au tabagisme affichaient moins de chances de signaler fumer des cigarettes régulièrement. Les élèves d'écoles qui ciblaient la promotion de la santé psychologique avec leurs Subventions pour le mieux-être dans les écoles affichaient des taux supérieurs de comportements pro-sociaux et de meilleurs scores de santé psychologique.

En interprétant les résultats de ces analyses, il faut également examiner d'autres explications possibles pour les résultats obtenus. Par exemple, il se peut qu'à mesure que les années passent, les élèves deviennent mieux renseignés sur ce qui est socialement souhaitable et qu'ils agissent en conséquence. Ce biais touchant les comportements

socialement souhaitables peut se produire sans même que les répondants se rendent compte qu'ils fournissent des réponses inexactes.

Une autre explication potentielle pourrait être que les indicateurs de mieux-être se sont améliorés par suite de facteurs autres que les Subventions pour le mieux-être dans les écoles. À mesure que les autorités de partout dans le monde se rendent compte de l'importance de prévenir les maladies chroniques, des initiatives s'orchestrent à l'échelle mondiale et pourraient influencer les attitudes et comportements des élèves néo-brunswickois.

De plus, il se peut que l'attribution de Subventions pour le mieux-être dans les écoles soit simplement un indicateur d'engagement des écoles à l'égard d'une priorité donnée, et que la subvention, dans les faits, ait peu contribué aux changements. Malgré toutes les autres explications possibles, force est d'admettre que les conclusions étaient fortement cohérentes.

Dans tous les cas, les résultats parmi les élèves exposés à des Subventions pour le mieux-être dans les écoles étaient soit plus favorables, soit exempts d'un lien significatif. Nous n'avons constaté aucun cas où les Subventions pour le mieux-être dans les écoles étaient associées à divers indicateurs de mieux-être sous un angle négatif.

En conclusion, le présent rapport souligne que la plupart des indicateurs du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick se sont améliorés entre 2009 et 2015. En raison des limites du sondage, des mesures et des analyses, il est impossible d'établir des liens de cause à effet. Cependant, le rapport laisse aussi entendre que les améliorations des indicateurs de mieux-être sont liées à une exposition aux Subventions pour le mieux-être dans les écoles, qui appuient la mise en place de la Stratégie pour le mieux-être du Nouveau-Brunswick.

Références

- [1] Kieruj, N.D., et G. Moors. « Variations in Response Style Behavior by Response Scale Format in Attitude Research », *International Journal of Public Opinion Research*, vol. 22, no 3 (2010), p. 320-342.
- [2] Hancock, G., et M. Buehl. « Second-Order Latent Growth Models with Shifting Indicators », *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, vol. 7, no 1 (2008), p. 5.
- [3] Gunnell, K., J. Brunet et M. Bélanger. « Out with the old, in with the new: Assessing change in screen time when a measure changes over time », *Preventive Medicine Reports* (2018).
- [4] Brunet, J., et coll. « Should we be looking at the forest or the trees? Overall psychological needs satisfaction and individual needs as predictors of physical activity », *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 38 (2016), p. 317-330.
- [5] Tremblay, M., V. Carson et J.P. Chaput. « Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 41, no 6, suppl. 3 : i (2016), 10.1139/apnm-2016-0266.
- [6] Zarrett, N., et coll. « More than child's play: Variable- and pattern-centered approaches for examining effects of sports participation on youth development », *Developmental Psychology*, vol. 45, no 2 (2009), p. 368-382.
- [7] Eime, R.M., et coll. « A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 10, no 1 (2013), p. 98.
- [8] Bélanger, M., et coll. « Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predict level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year cohort study », *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 12 (2015), p. 76.
- [9] Lee, I.M., et coll. Groupe de travail sur la série sur l'activité physique du Lancet. « Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy », *Lancet*, vol. 21, no 380(9838) (2012), p. 219-229.
- [10] Tremblay, M.S., et coll. « Physiological and health implications of a sedentary lifestyle », *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol. 35, no 6 (2010), p. 725-740.
- [11] Pate, R.R., J.R. O'Neill et F. Lobelo. « The evolving definition of 'sedentary' », *Exercise and Sport Sciences Reviews*, vol. 36, no 4 (2008), p. 173-178.
- [12] Larouche, R., et coll. « Associations between active school transport and physical activity, body composition and cardiovascular fitness: a systematic review of 68 studies », *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 11, no 1 (2014), p. 206-227.
- [13] Andersen, L.B., et coll. « Cycling to school and cardiovascular risk factors: a longitudinal study », *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 8, no 8 (2011), p. 1025-1033.
- [14] Larouche, R., et coll. « Active transportation and adolescents' health: the Canadian Health Measures Survey », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 46, no 5 (2014), p. 507-515.

- [15] Leonard, Philip S.J. « Do School Junk Food Bans Improve Student Health? Evidence from Canada ». *Canadian Public Policy*, vol. 43 (2) 105-119
- [16] Société médicale du Nouveau-Brunswick. Alerte aux menus!, 2016. Sur Internet : <http://smnb.ca/leadership/aider-les-neo-brunswickois-a-vivre-plus-sainement/alerte-aux-menus/>.
- [17] Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance. Politique 711 : *Nutrition et amélioration de l'alimentation en milieu scolaire*, 2008. Sur Internet : <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/ed/pdf/K12/policies-politiques/f/711F.pdf>.
- [18] Slavin, Lloyd. « Health Benefits of Fruits and Vegetables », *Advances in Nutrition*, vol. 3 (2012), p. 506-516.
- [19] Nielsen, S.J., A.M. Siega-Riz et B.M. Popkin. « Trends in energy intake in US between 1977 and 1996: Similar shifts seen across age groups », *Obesity Research*, vol. 10, no 5 (2002), p. 370-378.
- [20] Guthrie, J.F. et J.F. Morton. « Food sources of added sweeteners in the diets of Americans », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 100, no 1 (2000), p. 43-51.
- [21] Aljuraiban, G.S., et coll. « The impact of eating frequency and time of intake on nutrient quality and Body Mass Index: the INTERMAP Study, a Population-Based Study », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 115, no 4 (2015), p. 528-536, e521.
- [22] Niemeier, H.M., et coll. « Fast food consumption and breakfast skipping: predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample », *Journal of Adolescent Health*, vol. 39 (2006), p. 842-849.
- [23] House, B.T., et coll. « Increased eating frequency linked to decreased obesity and improved metabolic outcomes », *International Journal of Obesity*, vol. 39 (2015), p. 136-141.
- [24] Cayres, S.U., et coll. « Breakfast frequency, adiposity, and cardiovascular risk factors as markers in adolescents », *Cardiology in the Young*, vol. 26 (2016), p. 244-249.
- [25] Kennedy, S., et coll. « Applying an extended theory of planned behaviour to predict breakfast consumption in adolescents », *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 71 (2017), p. 607-613.
- [26] Rangan, A.M., et coll. « Consumption of 'extra' foods by Australian children: types, quantities and contribution to energy and nutrient intakes », *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 62, no 3 (2007), p. 356-364.
- [27] Graveley, S., et coll. « Implementation of key demand-reduction measures of the WHO Framework Convention on Tobacco Control and change in smoking prevalence in 126 countries: an association study », *Public Health*, vol. 2, no 4 (2017), p. e166-e174.
- [28] Statistique Canada. Tendances actuelles du tabagisme. Sur Internet : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2012001/article/11676-fra.htm>.
- [29] Miech, R.A., et coll. « *Monitoring the Future - National Survey Results on Drug Use, 1975-2015: Volume 1, Secondary School Students* », Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan, 2016. Sur Internet : http://www.monitoringthefuture.org/pubs/monographs/mtf-vol1_2015.pdf.

- [30] Breslau, N., et E. Peterson. « Smoking cessation in young adults: age at initiation of cigarette smoking and other suspected influences », *American Journal of Public Health*, vol. 86 (1996), p. 215.
- [31] O'Loughlin, J., et coll. « Nicotine-dependence symptoms are associated with smoking frequency in adolescents », *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 25, no 3 (2003), p. 219-225.
- [32] DiFranza, J.R., et coll. « Development of symptoms of tobacco dependence in youths: 30 month follow up data from the DANDY study », *Tobacco Control*, vol. 11, no 3 (2002), p. 228-235.
- [33] Bélanger, M., et coll. « Nicotine dependence symptoms among young never-smokers exposed to secondhand tobacco smoke », *Addictive Behaviors*, vol. 33, no 12 (2008), p. 1557-1563.
- [34] Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario. « *Smoke-Free Ontario Strategy Monitoring Report: Tobacco and Alternative Products* », 2016. Sur Internet : http://otru.org/wp-content/uploads/2016/02/OTRU_2015_SMR_Tobacco_Use.pdf.
- [35] Vaillant, G.E. « Positive mental health: is there a cross-cultural definition? », *World psychiatry*, vol. 11, no 2 (2012), p. 93-99.
- [36] Huppert, F.A. « Positive mental health in individuals and populations », tiré de F.A. Huppert, N. Baylis et B. Keverne, *The science of well-being*, 2005, p. 307-340.
- [37] Deci, E.L., et R.M. Ryan. « The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior », *Psychological Inquiry*, vol. 11 (2000), p. 227-268.
- [38] Ryan, R.M., et coll. « Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory », *The European Health Psychologist*, vol. 10 (2008), p. 2-5.
- [39] Gunnell, K.E., J. Brunet et M. Bélanger. « A Tale of Two Models: Changes in Psychological Need Satisfaction and Physical Activity over 3 Years », *Health Psychology*, vol. 35, no 2 (2016), p. 167-177.
- [40] Hepach, R., A. Vaish et M. Tomasello. « A new look at children's prosocial motivation », *Infancy*, vol. 18, (2013), p. 67-90.
- [41] Dishion, T.J., et coll. « Prevention of problem behavior through annual family check-ups in early childhood: intervention effects from home to early elementary school », *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol. 42 (2014), p. 343.
- [42] Goodenow, C. « The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates », *Psychology in the Schools*, vol. 30 (1993), p. 79-90.
- [43] Goodenow, C. « The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates », *Psychology in the Schools*, vol. 30 (1993), p. 79-90.
- [44] Anderman, E.M. « School effects on psychological outcomes during adolescence », *Journal of Educational Psychology*, vol. 94 (2002), p. 795-809.
- [45] Shochet, I.M., et coll. « School Connectedness Is an Underemphasized Parameter in Adolescent Mental Health: Results of a Community Prediction Study », *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, vol. 35, no 2 (2006), p. 170-179.

