



Cannabis use

Obesity

Mental health

Physical activity

Alcohol use

Smoking

Sedentary behaviour



[l'Île-du-Prince-Édouard](#)



Merci de participer au sondage COMPASS 2022-2023.

Voici le profil personnalisé de la santé dans vos écoles pour l'Île-du-Prince-Édouard.

Ce rapport présente les résultats de l'enquête COMPASS 2022-23 des élèves inscrits de la 7e à la 12e année recrutés dans **18** écoles de la province. Parmi les écoles participantes, **64%** de élèves ont participé à COMPASS cette année. Dans certains cas, la somme des résultats peut ne pas atteindre 100 % en raison de l'arrondissement effectué.

Des exemples d'actions et de ressources recommandées se trouvent dans la section « Recommandations et ressources » au bas de chaque page. Ces recommandations et ressources s'adressent à des écoles individuelles. Vous pouvez accéder à une liste plus détaillée des ressources pour la promotion de la santé sur le site Web de COMPASS.

Si vous avez des questions sur les données qui ne sont pas présentées dans ce profil, veuillez communiquer avec le responsable du projet de recherche COMPASS (voir ci-dessous).

Pour plus de renseignements sur ce profil, sur les ressources additionnelles ou sur le projet COMPASS en général, visitez le www.waterloo.ca/compass-system/about ou communiquez avec :

Cody Davenport (il/lui)

Responsable du projet COMPASS
de l'Î.-P.-É.
Bureau du médecin hygiéniste en
chef de l'Î.-P.-É.
cjdavenport@ihis.org

Scott Leatherdale, Ph.D.

Cochercheur principal du projet
COMPASS
Université de Waterloo
sleatherdale@uwaterloo.ca

Karen Patte, Ph.D. (elle)

Cochercheuse principale du projet
COMPASS
Université Brock
kpatte@brocku.ca

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des personnes-ressources du Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. et du ministère de l'Éducation et de la Petite enfance. Ces personnes-ressources peuvent vous orienter vers des ressources supplémentaires en matière de santé :

Laura Lee Noonan (elle)

Gestionnaire, Promotion de la santé
Bureau du médecin hygiéniste en chef
de l'Î.-P.-É.
lanoonan@ihis.org

Shamara Baidooobonso, Ph.D. (elle)

Épidémiologiste provinciale
Gestionnaire de l'unité d'évaluation
et de surveillance de la santé de la
population
Bureau du médecin hygiéniste en
chef de l'Î.-P.-É.
sbaidooobonso@ihis.org

Sterling Carruthers (il/lui)

Spécialiste de la santé en
milieu scolaire
Ministère de l'Éducation et de
la Petite enfance
sdcarruthers@gov.pe.ca

Résultats en matière d'alimentation saine l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :



79% boivent
de l'eau pure
chaque jour
de la semaine



23% boivent
des boissons
énergisantes au
moins une fois
par semaine



77% boivent
des boissons
sucrées au
moins une fois
par semaine



5% se couchent
parfois le ventre
vide par manque
d'argent pour
acheter de la
nourriture



27% ont pris un
déjeuner fourni
dans le cadre d'un
programme de
déjeuners scolaire
au moins une fois
par semaine



22% ont mangé
un dîner fourni
dans le cadre
d'un programme
de dîners scolaire
au moins une
fois par semaine



40% mangent
des fruits
chaque jour de
la semaine

49% moyenne de
COMPASS*

41% mangent
des légumes
chaque jour
de la semaine

54% moyenne de
COMPASS*

42%
déjeunent
chaque
matin

*Étude COMPASS 2021-22

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

En plus d'être importante pour la croissance et le développement, une alimentation saine aide les jeunes à apprendre, à réussir et à obtenir de bons résultats scolaires. Une alimentation saine repose non seulement sur le choix des aliments consommés, mais aussi sur la manière dont on mange, l'endroit et le moment où on le fait ainsi que les raisons pour lesquelles on mange. Il est important que les jeunes adoptent un régime alimentaire sain pour être et demeurer en santé, ainsi que pour réduire les risques de développer de nombreuses maladies chroniques.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir activement les programmes scolaires de nutrition, comme les programmes de déjeuners et de dîners santé, qui sont accessibles aux élèves chaque jour. Consulter la page de [PEI School Food Program Inc.](#)
- Veiller au respect par votre école de la [politique d'alimentation et de nutrition en milieu scolaire](#) de la Commission scolaire, laquelle interdit les boissons énergisantes sur le terrain de l'école afin de réduire les risques de consommation excessive de caféine chez les jeunes.
- Envisager de former un comité de nutrition en milieu scolaire qui pourrait inclure des élèves, des membres du personnel enseignant, des parents et des membres de la communauté, comme des diététistes. Les jeunes expriment souvent le désir d'avoir accès à des options saines à l'école et de participer au choix des aliments qui y sont vendus.
- Inciter les élèves à faire des choix alimentaires sains conformes au [Guide alimentaire canadien](#). Favoriser la sensibilisation à l'aide des leçons pour enseigner le *Guide alimentaire canadien* en salle de classe.
- Inciter les élèves à boire de l'eau tout le long de la journée en rendant celle-ci plus accessible (p. ex. installer des stations de remplissage de bouteilles d'eau et autoriser les bouteilles d'eau sur le pupitre). Penser à planifier une activité [Rethink Your Drink](#)* à l'école ou à la maison pour sensibiliser les jeunes à l'importance de faire de l'eau leur boisson de choix.
- Inciter les élèves à dîner à l'école en offrant des espaces repas plus conviviaux et moins achalandés. Penser à des façons de réduire la congestion dans la cafétéria.
- Éviter d'utiliser des aliments à faible densité nutritionnelle en guise de récompense ou dans le cadre d'initiatives de collecte de fonds.

* Cette ressource est accessible en anglais et en espagnol seulement.

Résultats en matière de poids santé l'Île-du-Prince-Édouard

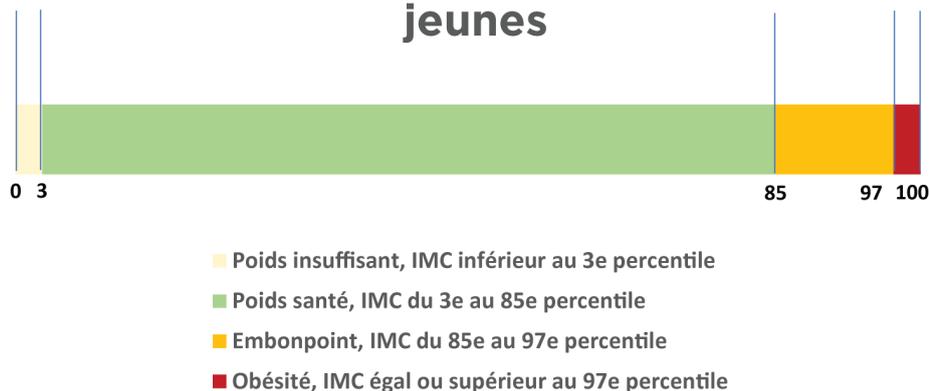
Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

58% essaient de perdre ou de gagner du poids

53% considèrent avoir un poids adéquat

72% avaient un indice de masse corporelle (IMC) se situant dans la fourchette de percentiles de « poids santé » (du 3^e au 84^e percentile)

Percentiles de l'IMC chez les jeunes



L'IMC est une mesure du poids par rapport à la taille qui sert d'outil de dépistage permettant aux professionnelles et professionnels de la santé d'évaluer les risques pour la santé en fonction du poids.

Les percentiles de l'IMC sont utilisés pour décrire le poids d'une ou un enfant par rapport à celui d'autres enfants du même âge et du même sexe. Par exemple, un percentile de 70 signifie que le poids de l'enfant est supérieur à celui de 70 % des enfants du même âge et du même sexe.

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

À l'heure actuelle, l'IMC est la seule directive et mesure canadienne disponible, mais il ne s'agit que d'un des outils utilisés pour évaluer si une ou un enfant a un poids santé. L'IMC est un outil de dépistage précieux dont se servent les professionnelles et professionnels de la santé pour appuyer les familles préoccupées par le poids de leur enfant. De nombreux facteurs, notamment la santé mentale ainsi que les facteurs biologiques, comportementaux, socio-environnementaux (p. ex. où habite la personne, son revenu et ses relations sociales), peuvent influencer sur un poids corporel normal et santé. L'excès de graisse corporelle expose les jeunes à un éventail de problèmes de santé évitables, y compris le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, le cancer et les problèmes articulaires. Cependant, mettre l'accent sur l'obésité et la perte de poids peut avoir des effets néfastes imprévus, comme l'intimidation fondée sur le poids, une mauvaise image corporelle et des comportements malsains de contrôle du poids. Les recherches menées dans le cadre de l'étude COMPASS, entre autres, révèlent que l'insatisfaction pondérale et la perception d'embonpoint sont des facteurs qui prédisent un faible taux d'adoption de comportements sains et une mauvaise santé mentale, peu importe le poids réel.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Envisager d'adopter un programme fondé sur les forces et éviter les messages axés sur le poids. Consulter le site de la [National Eating Disorders Association](#)* pour obtenir des trousseaux et des conseils sur la façon d'aborder les préoccupations en matière d'image corporelle, d'alimentation, de forme physique et de poids.
- Modéliser des comportements sains et éviter de discuter de poids et de surpoids en présence d'élèves.
- [Navigapp pour jeunes du Nouveau-Brunswick](#) offre aux jeunes de l'Île-du-Prince-Édouard des ressources et du soutien en ligne sur l'alimentation saine, les troubles alimentaires, l'estime de soi et l'image corporelle, le stress et l'anxiété, ainsi que sur d'autres sujets connexes.
- Le [National Eating Disorder Information Centre \(NEDIC\)](#)* fournit des renseignements, des ressources, des recommandations et du soutien. Il offre gratuitement des présentations et des ateliers en ligne pour aider à prévenir l'aggravation de préoccupations en matière d'alimentation et d'image corporelle.

* Ces ressources sont accessibles en anglais et/ou en espagnol seulement.

Résultats en matière d'activité physique

l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :



78% suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour

67% moyenne de COMPASS*

*Étude COMPASS 2021-22



52% ont déclaré s'adonner à des séances d'entraînement musculaire au moins trois jours par semaine



41% ont indiqué participer à des sports intramuros ou faire partie d'un club sportif non compétitif



41% ont affirmé faire partie d'une équipe sportive scolaire



54% ont précisé pratiquer des sports à l'extérieur de l'école

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'activité physique est un moyen efficace d'améliorer et de maintenir sa santé physique et mentale, de réduire les risques de maladies chroniques (p. ex. maladies du cœur, accident vasculaire cérébral, diabète de type 2 et certains cancers), de soutenir la croissance et le développement, ainsi que d'aider les jeunes à se concentrer, à apprendre et à réussir à l'école. Malheureusement, l'activité physique a tendance à diminuer à l'adolescence, plus particulièrement chez les adolescentes. Les adolescentes et adolescents citent l'intensification de la compétition, le sentiment de ne pas être à la hauteur et le manque de temps occasionné par des exigences scolaires croissantes comme raisons pour abandonner le sport et l'activité physique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), qui incitent les jeunes à faire 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour, en plus d'une activité physique de faible intensité durant la journée.
- Faire découvrir aux élèves des ressources sur des exercices sans équipement, comme celles d'[ACTIVE Kids*](#) et d'[Éducation physique et santé Canada \(EPS Canada\)](#), pour leur donner des idées d'activités physiques amusantes à faire en classe, aux pauses ou à la maison.
- Penser à créer une salle ou un club de yoga ou à établir des heures réservées aux filles dans les salles d'exercice et de musculation pour accroître leur taux de participation.
- Offrir aux élèves la possibilité de diriger des activités physiques entre pairs (p. ex. sports intramuros, clubs non compétitifs, activités physiques générales) ou de superviser les séances libres de conditionnement physique.
- Engager la conversation avec les élèves pour comprendre les obstacles associés à la participation aux sports intramuros et scolaires.
- Inciter les élèves à accéder à [Island Trails](#) pour explorer la nature et le plein air, aux outils et ressources de [Recreation PEI*](#) ainsi qu'à [go!PEI*](#), qui propose des activités récréatives communautaires gratuites.

* Ces ressources sont accessibles en anglais seulement.

Résultats en matière de temps d'écran l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-
Édouard :

3% respectent la directive nationale d'au plus
deux heures de loisir devant un écran par jour

4% moyenne de
COMPASS*

*Étude COMPASS 2021-22



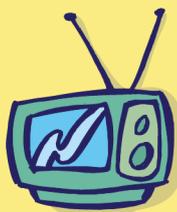
Temps moyen
passé à naviguer
sur Internet: **1.2**
heures par jour



Temps moyen
passé à envoyer
des textos, des
messages et des
courriels ou à y
répondre: **1.1**
heures par jour



Temps moyen passé
à naviguer sur les
réseaux sociaux :
2.0 heures par jour



Temps moyen
passé à regarder
des films ou des
émissions
télévisées : **1.6**
heures par jour



Temps moyen
passé à jouer à
des jeux vidéo ou
d'ordinateur : **1.3**
heures par jour



Temps moyen passé
à faire des appels
vidéo (p. ex.
Facetime, Skype,
Zoom): **0.7** heures
par jour

Temps moyen consacré
aux devoirs: **0.9** heures
par jour



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les jeunes passent beaucoup de temps assis durant une journée d'école, souvent devant des écrans ou à utiliser divers appareils. Les études suggèrent que les heures de sédentarité augmentent les risques pour la santé physique et mentale, peu importe le nombre d'heures d'activité physique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Envisager de créer des espaces « sans écran » à votre école pour inciter les élèves à bouger sans leur téléphone.
- Créer un défi de réduction du temps d'écran à votre école afin d'inciter les élèves à se fixer des objectifs quotidiens à cet égard.
- Le personnel enseignant et les parents peuvent accéder à des renseignements et à des outils sur la page [Cyber Safe Care PEI](#)* afin d'aider les jeunes à développer la pensée critique nécessaire pour interagir avec les médias et d'aborder les préoccupations en matière de sécurité sur Internet de manière positive.
- Des organismes comme [ParticipAction](#) offrent des ressources pour promouvoir les modes de vie sains et réduire les comportements sédentaires.
- Consulter les [directives relatives aux comportements sédentaires à l'école](#) récemment publiées par le Sedentary Behavior Research Network pour connaître les recommandations relatives au temps d'écran et les suggestions visant à réduire les comportements sédentaires pendant la journée d'école.

Résultats en matière de sommeil l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

64% suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit

66% moyenne de
COMPASS*

En moyenne, les élèves ont déclaré dormir **8.1** heures par nuit la semaine

En moyenne, les élèves ont déclaré dormir **8.9** heures par nuit la fin de semaine

74% ont qualifié leur sommeil au cours de la dernière semaine de bon



*Étude COMPASS 2021-22

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Un sommeil de courte durée à l'adolescence est associé à une humeur dépressive, à une baisse de motivation, à une diminution des résultats scolaires et à des problèmes de santé physique et comportementale. Il est prouvé qu'un sommeil adéquat, tant sur le plan de la qualité que de la durée, améliore le fonctionnement cognitif, la vigilance et l'énergie des adolescentes et adolescents tout le long de la journée. Le changement dans les rythmes circadiens qui survient naturellement à l'âge de la puberté retarde le moment où les adolescentes et adolescents ressentent la fatigue et s'endorment, ce qui entre en conflit avec l'heure matinale du début des cours. Par conséquent, la durée du sommeil diminue habituellement au cours du secondaire. L'utilisation d'écrans et de médias électroniques ainsi que l'exposition à la lumière des écrans avant de s'endormir, plus particulièrement une heure ou deux avant l'heure du coucher, peuvent causer de l'insomnie. Les boissons sucrées (p. ex. boissons gazeuses) et les boissons énergisantes peuvent également perturber le sommeil.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [directives canadiennes en matière de sommeil](#), qui recommandent de huit à dix heures de sommeil sans interruption à l'adolescence, avec des heures de coucher et de lever régulières.
- Selon le programme d'études en santé et d'éducation physique de votre école, promouvoir une bonne [hygiène du sommeil](#), y compris des comportements visant à atténuer les sources de stress (p. ex. faire ses devoirs avant le souper plutôt que tard le soir, et éviter d'utiliser le téléphone au lit).
- S'assurer que les élèves bougent tout le long de la journée d'école et veiller à leur exposition à la lumière du jour naturelle pour améliorer la qualité et la durée de leur sommeil.
- Sur le site [Soins de nos enfants](#), le personnel enseignant et les parents peuvent accéder à des renseignements à propos des adolescentes et adolescents, du sommeil et d'autres sujets, comme une vie saine, le comportement et le développement (p. ex. les écrans et les médias numériques).

Résultats en matière de tabagisme et de vapotage l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

31% n'ont jamais fumé, mais sont susceptibles de fumer dans l'avenir



8% ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours

6% moyenne
de COMPASS*

Remarque: Les taux de consommation de substances ont tendance à augmenter au fil des études secondaires. L'inclusion des 7^e et 8^e années dans ces indicateurs entraînera probablement des proportions globales plus faibles pour la consommation de substances que les proportions attendues dans les écoles participantes qui offrent la 9^e à la 12^e année seulement. Pour avoir une meilleure idée de la consommation de substances chez les élèves de vos écoles, veuillez consulter la page de comparaison entre années sur le sujet.



18% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours

21% moyenne
de COMPASS*

Parmi les élèves qui ont déclaré avoir vapoté dans les 30 derniers jours :

51% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) pour se détendre ou atténuer des symptômes de stress ou d'anxiété

42% ont utilisé une vapoteuse (cigarette électronique) par curiosité ou pour essayer quelque chose de nouveau

5% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) pour les aider à cesser de fumer la cigarette

*Étude COMPASS 2021-22

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les cigarettes et la plupart des vapoteuses renferment de la nicotine, qui, en plus de créer une forte dépendance, peut endommager le cerveau en développement à l'adolescence et augmenter le risque de dépendance à d'autres drogues dans l'avenir. La recherche indique que les personnes qui vapotent fument également, ce qui soulève des inquiétudes quant à l'augmentation de la prévalence du vapotage chez les jeunes adolescentes et adolescents. Étant donné que les jeunes perçoivent la consommation de nicotine comme peu dangereuse et ne présentant qu'un faible risque de dépendance, celle-ci doit faire l'objet d'efforts de sensibilisation et de prévention importants sur le plan de la santé publique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Maintenir, appliquer et communiquer clairement la [politique en matière de possession et/ou de consommation de drogues ou d'alcool](#) de la Commission scolaire pour la création de milieux sans tabac et sans fumée, laquelle interdit le tabagisme et le vapotage, y compris l'utilisation de cigarettes, de vapoteuses et de cigares, sur le terrain de l'école.
- Sensibiliser les élèves aux risques que présentent les produits de vapotage et du tabac. Des ressources à l'intention du personnel enseignant et des jeux interactifs sont accessibles sur les sites [Pas une expérience](#) et [Lung NSPEI](#)*.
- Le personnel enseignant, les parents et les professionnelles et professionnels de la santé peuvent accéder à des ressources et à des mesures de soutien destinées aux jeunes par l'intermédiaire du [Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É.](#), notamment le guide *J'arrête de fumer ou vapoter à ma façon*, qui aide les jeunes dans leur démarche d'abandon.
- Poursuivre la conversation avec les élèves concernant les risques du vapotage à l'aide de la tournée virtuelle de sensibilisation [Considère les conséquences du vapotage, de Santé Canada](#), et du programme d'abandon du tabagisme [Vie100Fumer](#), à l'intention des jeunes.
- Présenter l'[application mobile QUASH](#), conçue par la Fondation santé pulmonaire, pour aider les jeunes à cesser de fumer ou de vapoter.

* Cette ressource est accessible en anglais seulement.

Résultats en matière de consommation d'alcool l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

16% ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (*binge drinking*) dans les 30 derniers jours

18% moyenne de COMPASS*

Chez les élèves qui ont affirmé avoir consommé de l'alcool dans les 30 derniers jours, **36%** ont déclaré l'avoir fait alors qu'elles et ils étaient seuls.

37% moyenne de COMPASS*

*Étude COMPASS 2021-22



13% ont indiqué avoir été dans un véhicule conduit par une personne sous l'influence de l'alcool dans les 30 derniers jours

27% ont affirmé avoir consommé de l'alcool dans les 30 derniers jours

Remarque: Les taux de consommation de substances ont tendance à augmenter au fil des études secondaires. L'inclusion des 7^e et 8^e années dans ces indicateurs entraînera probablement des proportions globales plus faibles pour la consommation de substances que les proportions attendues dans les écoles participantes qui offrent la 9^e à la 12^e année seulement. Pour avoir une meilleure idée de la consommation de substances chez les élèves de vos écoles, veuillez consulter la page de comparaison entre années sur le sujet.

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'alcool est la drogue la plus souvent consommée par les élèves du secondaire. Les recherches révèlent qu'il est essentiel de retarder le début de la consommation d'alcool pour assurer le développement sain du cerveau et une bonne santé mentale. La consommation d'alcool chez les jeunes augmente drastiquement de la 9^e à la 12^e année. Des données recueillies dans le cadre de l'étude COMPASS montrent un lien évident entre le début de la consommation d'alcool et une baisse des résultats scolaires. L'alcool nuit à la capacité de prendre des décisions et est une cause majeure de mortalité précoce chez les jeunes en raison d'accidents et d'automutilations. La consommation précoce d'alcool constitue un grave facteur de risque d'apparition de problèmes qui perdurent à l'âge adulte, y compris la dépendance et les maladies chroniques.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Maintenir, appliquer et communiquer clairement la [politique en matière de possession et/ou de consommation de drogues ou d'alcool](#) de la Commission scolaire pour la création de milieux scolaires sans alcool et sans drogue. Faire participer les élèves à l'élaboration ou à la mise à jour de la politique et à sa mise en œuvre. Créer un espace de dialogue positif et sans jugement avec les élèves.
- Envisager de fournir aux entraîneuses et entraîneurs d'équipes sportives des renseignements sur les dangers et les idées fausses concernant la consommation excessive d'alcool ou la consommation d'alcool en combinaison avec des boissons énergisantes.
- Recourir à des campagnes de sensibilisation, comme [MADD jeunesse](#), pour cibler les idées fausses à propos des normes de consommation chez les élèves, puisque ceux-ci ont tendance à surestimer la consommation d'alcool chez leurs pairs.
- Utiliser les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) et accéder aux ressources pour le [personnel enseignant](#) et les [jeunes du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#) (CCDUS).
- Veiller à ce que les élèves soient au courant des ressources et du soutien qui leur sont offerts 24 heures sur 24, sept jours sur sept, par l'intermédiaire de [Navigapp pour jeunes](#) (Nouveau-Brunswick) et du [2-1-1](#) (Île-du-Prince-Édouard).
- Envisager de présenter l'[application Saying When*](#), un programme créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) qui fournit des indications aux jeunes pour prendre en main leur consommation d'alcool.

* Cette ressource est accessible en anglais seulement.

Résultats en matière de consommation de cannabis l'Île-du-Prince-Édouard



Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

13% ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours

9% moyenne
de COMPASS*

Chez les élèves qui ont affirmé avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours **59%** ont déclaré l'avoir fait alors qu'elles et ils étaient seuls.

62% moyenne
de COMPASS*

12% ont indiqué avoir été dans un véhicule conduit par une personne ayant consommé du cannabis dans les 30 derniers jours

*Étude COMPASS 2021-22

Remarque: Les taux de consommation de substances ont tendance à augmenter au fil des études secondaires. L'inclusion des 7^e et 8^e années dans ces indicateurs entraînera probablement des proportions globales plus faibles pour la consommation de substances que les proportions attendues dans les écoles participantes qui offrent la 9^e à la 12^e année seulement. Pour avoir une meilleure idée de la consommation de substances chez les élèves de vos écoles, veuillez consulter la page de comparaison entre années sur le sujet.

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Le cannabis est l'une des drogues les plus consommées chez les jeunes. Des données recueillies dans le cadre de l'étude COMPASS, entre autres, révèlent que les élèves qui consomment du cannabis sont plus susceptibles de déclarer faire également usage d'autres substances, déclarent avoir des symptômes d'anxiété et de dépression plus importants et pourraient voir leurs résultats scolaires diminuer au fil du temps. Une consommation de cannabis à haut risque (p. ex. consommation fréquente, produits très puissants) chez les jeunes est un enjeu important auquel il faut s'attaquer, puisqu'il est prouvé qu'une telle consommation nuit à la perception, à la mémoire, au jugement, au raisonnement, à la motivation et au rendement scolaire des adolescentes et adolescents, en plus de les amener à adopter des comportements à risque.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Maintenir, appliquer et communiquer clairement la [politique en matière de possession et/ou de consommation de drogues ou d'alcool](#) de la Commission scolaire pour la création de milieux scolaires sans alcool et sans drogue. Faire participer les élèves à l'élaboration ou à la mise à jour de la politique et à sa mise en œuvre. Créer un espace de dialogue positif et sans jugement avec les élèves.
- Utiliser les [Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque à l'intention des jeunes \(RCUCMR\)](#) formulées par le CAMH.
- Offrir des programmes éducatifs pertinents, idéalement en petits groupes ou individuellement, ou en faciliter l'accès, pour enseigner aux élèves les risques associés à la consommation de cannabis de manière sûre et non stigmatisante.
- Communiquer des renseignements sur les ressources et le soutien accessibles à l'échelle locale par l'intermédiaire du [2-1-1](#) (Île-du-Prince-Édouard).
- Le site [Rien que des faits](#) de l'Île-du-Prince-Édouard propose des ressources sur le cannabis. Les ressources à l'intention du personnel enseignant du CAMH et la [brochure « Parler cannabis »](#) peuvent servir à engager une discussion sur le cannabis avec les élèves.

Résultats en matière d'intimidation l'Île-du-Prince-Édouard

Au cours des 30 derniers jours, parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :



22% ont été
attaqués
verbalement



7% ont
été victimes de
cyberattaques

5% ont été
attaqués
physiquement



11% ont subi de
l'intimidation
sociale (p. ex.
exclusion
intentionnelle
d'un groupe)

*Étude COMPASS 2021-22

29% ont été victimes
d'intimidation

17% moyenne
de COMPASS*



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les adolescentes et adolescents qui subissent de l'intimidation sont plus susceptibles de faire l'objet de retenues et de suspensions, de subir des échecs scolaires, de porter des armes et de manquer des cours. Le poids a tendance à être la cause d'intimidation la plus fréquente. Les élèves qui sont victimes d'intimidation sont aussi plus susceptibles de faire de l'intimidation à leur tour. L'intimidation peut avoir des répercussions permanentes sur la santé mentale et les relations futures.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Fournir au personnel enseignant, aux élèves et aux parents des ressources sur la cyberintimidation et décrire la marche à suivre en cas de cyberintimidation.
- Le personnel enseignant et les autres membres du personnel scolaire peuvent accéder aux ressources de [PREVNet](#) et de [Community Legal Information](#) sur la cyberintimidation pour en savoir plus sur l'intimidation et engager des conversations sur l'intimidation avec les élèves.
- Envisager de mettre en œuvre une [formation en habiletés d'adaptation et soutien \(CAST\)](#) pour aider les jeunes de 13 à 18 ans à lutter contre l'abus de substances, à préserver leur bien-être mental et à améliorer leurs résultats scolaires. D'autres ressources sont accessibles par l'intermédiaire de [Navigapp pour jeunes](#) (Nouveau-Brunswick) et du [2-1-1](#) (Île-du-Prince-Édouard).

Résultats en matière de santé mentale l'Île-du-Prince-Édouard

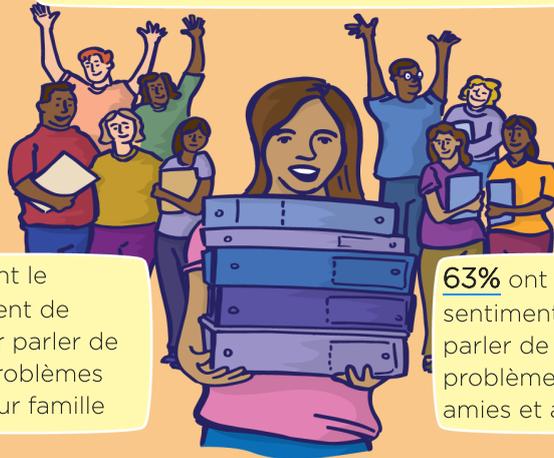
75% ont l'impression de contribuer activement au bonheur et au bien-être des autres

80% s'estiment compétents dans les activités importantes à leurs yeux

62% sentent que leur vie a un but et du sens

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard:

59% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente



53% ont le sentiment de pouvoir parler de leurs problèmes avec leur famille

63% ont le sentiment de pouvoir parler de leurs problèmes avec leurs amis et amis

65% se sentent optimistes quant à leur avenir

66% montrent de l'engagement et de l'intérêt par rapport à leurs activités quotidiennes

67% ont des relations sociales positives et enrichissantes



30% ont déclaré avoir ressenti de la solitude la plupart des jours dans la dernière semaine



24% s'être sentis déprimés la plupart des jours dans la dernière semaine



38% ont déclaré avoir ressenti de la nervosité, de l'anxiété ou de l'irritabilité la plupart des jours dans les deux dernières semaines

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les jeunes qui ont une bonne santé mentale sont en meilleure position pour apprendre et relever les défis de la vie. Une bonne santé mentale se caractérise par de l'engagement et de la motivation, la conscience de soi, de l'efficacité personnelle, de l'espoir en l'avenir, de même qu'un sentiment d'avoir une raison d'être et un sentiment d'appartenance. Chaque élève gagne à acquérir des compétences d'autorégulation et socioaffectives afin de mieux faire face aux émotions négatives, de réduire les risques d'apparition de certains troubles de santé mentale et d'améliorer la gestion des problèmes de santé mentale existants. Un large éventail de facteurs sociaux, culturels, structurels et systémiques peuvent influencer sur le bien-être et la santé mentale des élèves. Des relations de confiance significatives avec des adultes et un sentiment d'être importante ou important comptent parmi les principaux prédicteurs du bien-être et de la santé mentale des élèves.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Utiliser une approche globale d'enseignement des compétences socioaffectives, des pratiques positives en matière de santé mentale et de la littératie en santé mentale qui fait participer les élèves, les parents, le personnel et des partenaires communautaires.
- Contribuer à réduire la stigmatisation associée à la santé mentale en lui accordant la priorité dans l'environnement et les programmes scolaires. Le [Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#) fournit plusieurs trousse pour aider les écoles à créer un milieu scolaire sain.
- Apprendre à repérer les signes de détresse chez les élèves, mais reconnaître aussi que les signes de difficulté ne sont pas toujours évidents. Faire la promotion de politiques de la porte ouverte et munir le personnel d'outils et de ressources de [littératie en santé mentale](#) afin de l'aider à reconnaître les élèves qui ont besoin d'aide.
- Utiliser des approches appropriées sur le plan culturel pour discuter de la santé mentale avec les membres de groupes minoritaires. Parmi les ressources utiles, mentionnons la [trousse d'action pour la santé mentale des élèves](#) et la [campagne We Matter](#).
- Parler des ressources en matière de santé mentale et de dépendances, des services téléphoniques et des services de soutien accessibles par l'intermédiaire du [2-1-1 \(Île-du-Prince-Édouard\)](#)

Résultats en matière de sentiment d'appartenance à l'école et de rendement scolaire l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

70% sentent faire partie de leur école

74% moyenne de COMPASS*

*Étude COMPASS 2021-22

77% se sentent en sécurité à leur école

81% estiment que le personnel enseignant les traite équitablement

75% se sentent proches des gens à l'école



63% aiment être à leur école



64% aimeraient poursuivre des études postsecondaires

86% pensent qu'il est important d'obtenir de bonnes notes

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'adoption par les élèves d'un certain nombre de comportements sains (abstinence de substances, activité physique, réduction du temps d'écran et respect des recommandations en matière d'alimentation saine) peut avoir une incidence sur le rendement scolaire. Le [Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#) reconnaît l'importance d'appliquer une approche globale de la santé en milieu scolaire pour soutenir l'amélioration du rendement scolaire des élèves. Cette approche aborde la santé par l'intermédiaire du milieu social et physique, de l'enseignement et de l'apprentissage, ainsi que des politiques, des partenariats et des services. Le climat scolaire influe sur l'expérience des élèves, du personnel enseignant et des autres membres du personnel scolaire. La création d'un climat scolaire positif peut promouvoir une bonne estime de soi et une bonne santé mentale chez les élèves, améliorer leur assiduité et leur rendement scolaire, ainsi que réduire leurs risques d'adopter des comportements à risque (p. ex. consommation de drogues ou d'alcool).

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Le [Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#) fournit des ressources pour aider les écoles à créer un milieu scolaire sain.
- Le [Guide d'action - Sentiment d'appartenance à l'école](#) de la Colombie-Britannique et la [trousse à l'intention des écoles secondaires](#) conçue par le Bureau de santé de Middlesex-London sont des ressources qui peuvent aider les écoles à créer des cultures scolaires sécuritaires et positives.

Résultats en matière de changements climatiques et d'écoanxiété l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :



6% ont déclaré que le fait de penser aux changements climatiques les empêche souvent ou presque toujours de dormir

4% ont indiqué que le fait de penser aux changements climatiques nuit souvent ou presque toujours à leur capacité de faire leurs devoirs ou d'accomplir d'autres tâches

13% ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques

15% moyenne de COMPASS*

16% ont affirmé tenter souvent ou presque toujours de réduire les comportements qui contribuent aux changements climatiques

*Étude COMPASS 2021-22

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'écoanxiété est un problème auquel font face un nombre croissant d'adolescentes et adolescents au fur et à mesure de la progression des changements climatiques. Souvent définie comme une anxiété liée aux effets des changements climatiques sur les générations futures et sur l'environnement, l'écoanxiété touche plus souvent les enfants et les jeunes que les adultes. L'anxiété liée aux changements climatiques est associée à une moins bonne santé mentale, notamment un moral bas, un sentiment d'impuissance et une humeur dépressive. En dotant les jeunes des compétences nécessaires pour faire face à ces inquiétudes, on peut avoir un effet positif sur leur santé mentale et leur capacité à contribuer positivement à la lutte contre les changements climatiques.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Approfondir ses connaissances sur l'écoanxiété et sur sa gestion grâce à des ressources comme celles fournies par la [Commission de la santé mentale du Canada](#).
- [Eco-Anxious Stories](#)* présente des ressources, des histoires et des ateliers pour aider les gens à gérer leur écoanxiété et à entrer en contact avec d'autres personnes qui en ressentent. Envisager de distribuer la ressource [Quick Tips for Eco-Anxiety](#)*, qui comprend des trucs et astuces pour accepter ses émotions par rapport aux changements climatiques.
- Envisager de passer du temps en nature avec les élèves et les jeunes avant, pendant ou après l'école pour les aider à gérer leurs symptômes d'écoanxiété.
- Inciter les jeunes à s'engager dans la lutte contre les changements climatiques en participant au mouvement [GénérationAction](#) et en se renseignant sur le [Plan d'adaptation climatique de l'Île-du-Prince-Édouard](#).
- Aider les élèves à former un club à leur école pour approfondir leurs connaissances et échanger avec des leaders en adaptation et en changements climatiques à l'Île-du-Prince-Édouard (p. ex. travaux en cours à la [School of Climate Change and Adaptation](#)* de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard)

* Ces ressources sont accessibles en anglais seulement.

Comparaison entre les genres à l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les filles de l'Île-du-Prince-Édouard :

Parmi les garçons de l'Île-du-Prince-Édouard :



43% mangent des fruits et **43%** des légumes tous les jours de la semaine



76% suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour



3% respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour



65% suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit



6% ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours



20% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours



16% ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (*binge drinking*) dans les 30 derniers jours



13% ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours



31% ont subi d'autres formes d'intimidation



50% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente



68% sentent faire partie de leur école



14% ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques



40% mangent des fruits et **40%** des légumes tous les jours de la semaine



82% suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour



3% respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour



63% suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit



8% ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours



16% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours



16% ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (*binge drinking*) dans les 30 derniers jours



12% ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours



25% ont subi d'autres formes d'intimidation



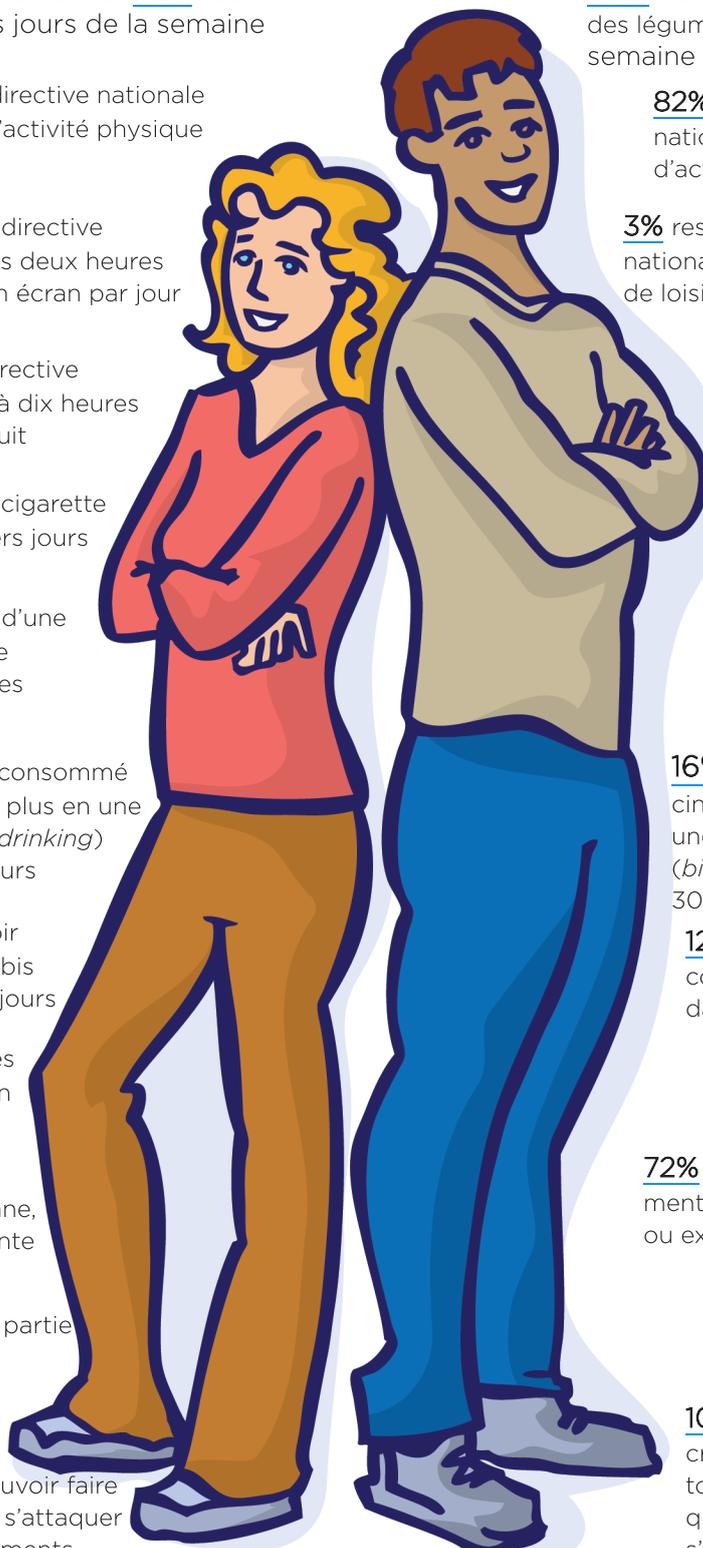
72% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente



75% sentent faire partie de leur école



10% ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques



Remarque: Afin de préserver la confidentialité des élèves en raison de la petite taille de l'échantillon, les réponses autres que « garçon » ou « fille » ne sont pas incluses et les conclusions sont présentées ici pour les garçons et les filles seulement.

Comparaison entre les années à l'Île-du-Prince-Édouard

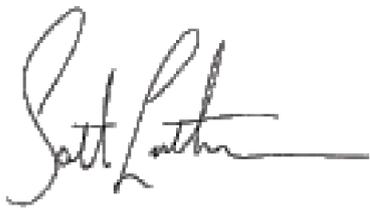
Parmi les élèves de
l'Île-du-Prince-Édouard :

	7	8	9	10	11	12
Mangent des légumes 7 jours par semaine	41%	40%	41%	41%	40%	44%
Mangent des fruits 7 jours par semaine	47%	40%	44%	37%	37%	35%
Suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour	83%	82%	77%	81%	74%	68%
Respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour	4%	3%	3%	3%	3%	2%
Suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit	81%	71%	64%	59%	53%	51%
Ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours	3%	5%	6%	10%	13%	13%
Ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours	6%	10%	15%	21%	30%	35%
Ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (binge drinking) dans les 30 derniers jours	4%	5%	10%	21%	29%	37%
Ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours	4%	6%	8%	16%	23%	27%
Ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours	33%	33%	32%	26%	26%	20%
Ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente	70%	63%	61%	55%	52%	50%
Sentent faire partie de leur école	75%	72%	71%	68%	67%	65%
Ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques	15%	11%	10%	13%	14%	14%



Message des responsables de l'étude

Merci d'avoir participé à l'étude COMPASS. Nous espérons que le présent rapport aura été informatif et utile. En participant à l'étude COMPASS, vos écoles contribueront à façonner la recherche sur la santé des jeunes et les pratiques connexes au Canada et à l'étranger pendant des années. Nous avons aimé travailler avec vos écoles et espérons poursuivre cette collaboration avec vos spécialistes en santé publique et vous afin que vos écoles offrent l'environnement le plus sain possible aux élèves.



Scott Leatherdale, Ph.D.

Cochercheur principal du projet
COMPASS
Université de Waterloo
sleatherdale@uwaterloo.ca



Karen Patte, Ph.D. (elle)

Cochercheuse principale du projet
COMPASS
Université Brock
kpatte@brocku.ca



www.compass.uwaterloo.ca