

PORTRAIT DES JEUNES  
SHERBROOKEOIS DE 4 À 17 ANS  
EN MATIÈRE D'ALIMENTATION  
ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ET SPORTIVE -  
RAPPORT FINAL

AVRIL 2010

ALLIANCE SHERBROOKEOISE POUR DES JEUNES EN SANTÉ

## Équipes de rédaction du portrait

**Cette publication a été réalisée sous la direction de**  
Pascale Morin, Ph.D.

### **Partie 1**

Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS

### **Parties 2, 4 et 6 sur l'alimentation**

Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS

### **Avec la collaboration pour la partie 4**

Geneviève Martin, CSSS-IUGS

### **Partie 3 sur les pratiques des jeunes en activité physique et sportive**

Gino Perreault, ASSSE avec la collaboration de Daniel Auger, ASSSE et Sylvain Turcotte, Ph.D., Université de Sherbrooke. Textes adaptés et graphiques reproduits avec la permission de Québec en forme.

### **Parties 5 et 7 sur l'activité physique et sportive**

Par Québec en forme

Rédaction : Camille Tremblay, Lisa Paulin et Marie Collet

Assistance technique : Valérie Perron, Gabriel Guindon et Dominique Chamberland

Traitement des données : David Laperrière

### **Partie 8**

Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke, Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS, Gino Perreault, ASSSE, Daniel Auger, ASSSE et Sylvain Turcotte, Ph.D., Université de Sherbrooke

### **Assistance technique**

Nancy Côté, ASSSE, réalisation des graphiques

Janie Boucher, ASSSE, réalisation des graphiques

### **Mise en pages**

Lyne Turcotte, CSSS-IUGS

### **Révision linguistique**

Nancy Hamel, CSSS-IUGS

### **Production et diffusion**

**Pour obtenir un exemplaire de ce document, faites parvenir votre demande à :**

Sonya Grimard au 819 780-2220, poste 47200 ou par courriel : sgrimard.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

**Pour de l'information relative au contenu et aux suites de ce document, veuillez vous adresser à :**

Geneviève Guindon au 819 780-2220, poste 47117 ou par courriel : gguindon.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

### **Citation suggérée**

**Morin, P. et coll. (2009).** *Portrait des jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive.*

**\*Toute reproduction ou toute présentation des résultats de ce rapport est permise à condition de mentionner la source.**

ISBN-13 : 978-2-923738-32-1 (version PDF)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2010

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada 2010

© Centre de santé et de services sociaux — Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, Québec en forme, Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, Université de Sherbrooke



## Table des matières

Remerciements .....	9
Liste des acronymes.....	11
Résumé .....	13

### **Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS**

PARTIE 1 — AVANT-PROPOS .....	15
Références.....	16

### **Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS**

PARTIE 2 — QUELLES SONT LES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES JEUNES SHERBROOKOIS? .....	17
1) SAUT DU LIT ET SAUT DU DÉJEUNER .....	18
2) REPAS MAISON OU RESTAURATION RAPIDE? .....	19
3) LES JEUNES... DES CUISTOTS? .....	23
4) LES JEUNES... ET LES SOUPERS EN FAMILLE .....	24
5) LE GUIDE ALIMENTAIRE SUGGÈRE..., LES JEUNES INGÈRENT... ..	25
6) NOS ADOS FONT-ILS LE POIDS? .....	31
Références.....	35

### **Gino Perreault, ASSSE avec la collaboration de Daniel Auger, Kino-Québec et Sylvain Turcotte, Ph.D., Université de Sherbrooke — textes adaptés et graphiques reproduits avec le permission de Québec en forme**

PARTIE 3 — QUELLES SONT LES PRATIQUES EN ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES SHERBROOKOIS? .....	37
1) COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL BOUGER? .....	39
2) LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ORGANISÉES, C'EST « COOL », MAIS.....	40
3) LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES LIBRES, SOURCES DE PLAISIR .....	46
4) LES PARENTS, DES MODÈLES .....	49
5) QU'EN PENSENT LES JEUNES ET LES PARENTS? .....	50
Références.....	52

### **Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke, Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS avec la collaboration de Geneviève Martin, CSSS-IUGS**

PARTIE 4 — LES ÉCOLES SHERBROOKOISE : QU'OFFRENT-ELLES À MANGER? .....	53
1) COMMENT S'ORGANISE L'OFFRE EN ALIMENTATION DANS LES ÉCOLES.....	54
2) MISE EN ŒUVRE DE LA POLITIQUE-CADRE DU MELS.....	56
3) COMMENT SONT PRÉPARÉS LES ALIMENTS?.....	57
4) QUELS SONT LES ALIMENTS OFFERTS DANS LES ÉCOLES?.....	59
5) QUELS SONT LES LIEUX ET LES CONDITIONS DE REPAS? .....	65
6) QUELS SONT LES ALIMENTS OFFERTS LORS DE CAMPAGNES DE FINANCEMENT? .....	69
7) QUELLES SONT LES ACTIVITÉS D'ÉVALUATION ET DE PROMOTION D'UNE SAINTE ALIMENTATION?.....	69
Références.....	73

### **Équipe Québec en forme**

PARTIE 5 — LES ÉCOLES DE SHERBROOKE : QUELLES APS OFFRENT-ELLES? .....	75
1) LES LIEUX DE PRATIQUE EN APS .....	75
2) LES OCCASIONS UNIVERSELLES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES .....	80
3) LES OCCASIONS SÉLECTIVES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES .....	82

**Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS**

PARTIE 6 — LES ORGANISMES MUNICIPAUX ET COMMUNAUTAIRES : QU’OFFRENT-ILS À MANGER? .....	91
1) QUELLES SONT LES ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINÉ ALIMENTATION À LA VILLE DE SHERBROOKE.....	92
2) QUELS SONT LES ALIMENTS OFFERTS DANS LES ORGANISMES? .....	92
3) QUELLES SONT LES ACTIVITÉS D’ÉDUCATION ET DE PROMOTION D’UNE SAINÉ ALIMENTATION DANS LES ORGANISMES?.....	97
Références .....	97

**Équipe Québec en forme**

PARTIE 7 — LES ORGANISMES MUNICIPAUX ET COMMUNAUTAIRES : QUELLES APS OFFRENT-ILS? .....	99
1) LES LIEUX DE PRATIQUE EN APS .....	100
2) LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES DU MILIEU .....	104
3) LES CARACTÉRISTIQUES DES INTERVENANTS .....	112

**Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke, Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS, Gino Perreault, ASSSE, Daniel Auger, Kino-Québec et Sylvain Turcotte, Ph. D., Université de Sherbrooke**

PARTIE 8 — QUE POUVONS-NOUS AMÉLIORER? .....	117
Références .....	121
LES PRATIQUES DES JEUNES ET L’OFFRE ALIMENTAIRE.....	123
LES HABITUDES DES JEUNES ET L’OFFRE D’ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE.....	125

## Équipes de réalisation du portrait

### **Membres du comité stratégique**

M<sup>me</sup> Johanne Archambault, directrice de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

M. Michel Bernard, directeur général adjoint aux affaires éducatives CSRS – Présidence du comité stratégique 2009-2011

M<sup>me</sup> Sylvie Charbonneau, agente régionale Estrie, Québec en Forme

M. Marc Latendresse, directeur Service des sports de la culture et de la vie communautaire, Ville de Sherbrooke

M<sup>me</sup> Claude Marchand, directrice des services et programmes aux enfants, aux jeunes et à leur famille CSSS-IUGS - Présidence du comité 2007-2009

M<sup>me</sup> Pascale Morin, chercheuse au CSSS-IUGS et professeure adjointe, Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke

M. Jean-Guy Ouellet, conseiller à la direction générale, Québec en forme

M. Louis-Paul Paradis, conseiller régional en activité physique et sportive, Québec en forme, en soutien à la coordination générale des travaux

M. Pierrot Richard, chef de service de la surveillance de la santé publique et de l'évaluation, Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

### **Membres du comité de coordination - terrain**

M. Michel Des Roches, agent de planification, de programmation et de recherche, Direction de la santé publique et de l'évaluation, ASSSE

M<sup>me</sup> Chantal Hébert, coordonnatrice aux ressources éducatives, CSRS

M<sup>me</sup> Agathe Laroche, répondante École en santé, CSSS-IUGS

M. Georges Lemieux, professeur titulaire, Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke

M<sup>me</sup> Monique Roy, coordonnatrice terrain – questionnaires aux écoles, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

M. François Salvail, adjoint chef Division sports - Service des sports, culture et vie communautaire, Ville de Sherbrooke

M<sup>me</sup> Camille Tremblay, conseillère à l'évaluation, Québec en Forme

### **Membres du comité scientifique**

M. Michel Des Roches, agent de planification, de programmation et de recherche, Direction de la santé publique et de l'évaluation, ASSSE

M<sup>me</sup> Pascale Morin, chercheuse au CSSS-IUGS et professeure adjointe, Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke - coordination du comité scientifique

M. Jean-Guy Ouellet, conseiller à la direction générale, Québec en Forme

M<sup>me</sup> Marie-Andrée Roy, professionnelle de recherche, CSSS-IUGS

M<sup>me</sup> Camille Tremblay, conseillère à l'évaluation, Québec en Forme

### **Membres du comité d'experts**

M. Daniel Auger, conseiller Kino Québec, Direction de la santé publique et de l'évaluation, ASSSE

M. Michel Des Roches, agent de planification, de programmation et de recherche, Direction de la santé publique et de l'évaluation, ASSSE

M. Gino Perreault, agent de planification, de programmation et de recherche, Direction de la santé publique et de l'évaluation, ASSSE

M<sup>me</sup> Marie-Andrée Roy, professionnelle de recherche, CSSS-IUGS

M. Sylvain Turcotte, professeur agrégé, Faculté d'éducation physique et sportive, Université de Sherbrooke

### **Intervieweurs et observateurs**

M. Pierre Bédard, B. Ed. Phys.

M<sup>me</sup> Christine Giguère, M. Sc.

M<sup>me</sup> Sèverine Lanoue, Ph. D. (c)

M. Georges Lemieux, Ph. D.

M<sup>me</sup> Angèle Martin-Rivard, Dt. p.

M. Brian Page, Ph. D.

M<sup>me</sup> Louise Roux, Dt. p.

M<sup>me</sup> Marie-Andrée Roy, M. Sc.



## Remerciements

Nous tenons d'abord à remercier les cinq partenaires initiaux, soit la Ville de Sherbrooke, le Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, Québec en forme et l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, qui ont rendu possible, grâce à leur détermination et à leur contribution financière, la réalisation du portrait « L'alimentation et l'activité physique des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans : quelles sont leurs pratiques? Qu'est-ce qu'on leur offre? ».

Nous tenons également à remercier toutes les personnes œuvrant en milieu scolaire, dans le réseau de la santé ou au sein des organismes associatifs, communautaires et municipaux de Sherbrooke qui ont contribué à l'élaboration du portrait et à sa diffusion. Nous souhaitons souligner l'apport particulier des jeunes et des parents qui ont consenti à remplir le questionnaire visant à documenter les pratiques en alimentation et en activité physique. Nous avons particulièrement apprécié l'ouverture des différents milieux fréquentés par les jeunes qui ont accepté de participer activement à la collecte des données et qui ont soutenu la réalisation de cette démarche.

En dernier lieu, nous ne pouvons passer sous silence la généreuse contribution des experts, lesquels ont su, à de nombreuses étapes de ce portrait, apporter des précieux conseils en alimentation et en activité physique.





## LISTE DES ACRONYMES

**ALI**

Alimentation

**FEPS**

Faculté d'éducation physique et sportive

**APS**

Activité physique et sportive

**GAC**

Guide alimentaire canadien

**ASSSE**

Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie

**MELS**

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

**CSRS**

Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

**MSSS**

Ministère de la Santé et des Services sociaux

**CSSS-IUGS**

Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

**OAPS**

Organisme en activité physique et sportive

**ESCC**

Enquête sur la santé des collectivités canadiennes

**QEF**

Québec en forme

**ESSEAQ**

Enquête sur la santé des enfants et des adolescents québécois



## Résumé

L'épidémie mondiale d'obésité et l'inquiétude suscitée par l'augmentation croissante des jeunes qui en sont atteints ont récemment encouragé le gouvernement du Québec à élaborer un plan d'action<sup>1</sup> visant à promouvoir les saines habitudes de vie auprès de la population, notamment auprès des jeunes. Les établissements scolaires et les municipalités font partie des milieux particulièrement ciblés pour la mise en œuvre de ces actions

À Sherbrooke, cinq établissements, soit la Ville de Sherbrooke, le Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS), la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS), Québec en Forme (QEF) et l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie (ASSSE) se sont associés et se sont donnés comme objectif de dresser un portrait complet et actualisé des habitudes de vie des jeunes Sherbrookoises et des environnements dans lesquels ceux-ci évoluent. Ce portrait constituait l'amorce d'un plan d'action concerté visant l'amélioration des habitudes de vie des jeunes.

Pour ce faire, une vaste enquête fût réalisée au printemps 2008. En tout, 8 612 (79 %) parents d'élèves de niveau primaire et 5 250 (83 %) élèves de niveau secondaire ont rempli un questionnaire portant sur les habitudes de vie : la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Dans le but de décrire les environnements en alimentation et en activité physique et sportive (APS), des entrevues ont été réalisées avec toutes les directions d'écoles primaires (n=35) et secondaires (n=7) de la CSRS. Les responsables des services de garde et les responsables des services alimentaires des écoles visitées ont également été interviewés. De plus, les responsables de 64 (sur 82) organismes municipaux, communautaires ou privés offrant des services en APS aux jeunes de Sherbrooke ont été interviewés. Finalement, une grille d'observation directe du contexte des repas et des aliments offerts a été remplie dans toutes les écoles visitées. Les aliments vendus dans 13 installations sportives municipales ont également été recensés au moyen d'une grille d'observation. Des analyses statistiques descriptives ont été effectuées pour interpréter les données et pour dégager les constats.

Les résultats des pratiques en matière d'alimentation et d'APS des jeunes de Sherbrooke nous démontrent l'évolution de ces habitudes de vie

au cours de la croissance. On note une baisse de la qualité de l'alimentation et de la quantité d'APS pratiquée à mesure que le jeune « grandit ».

En effet, durant cette période, on constate notamment que les jeunes sont de plus en plus nombreux à ne pas manger de légumes ou de fruits à tous les jours et à ne pas atteindre la recommandation de pratiquer un minimum de 60 minutes d'activités physiques par jour.

Le bilan de l'environnement alimentaire dans le milieu scolaire s'est avéré positif puisque la grande majorité des écoles a entamé le virage santé préconisé par le MELS. Par exemple, les écoles offrent des repas composés d'aliments provenant des 4 groupes du Guide alimentaire canadien (GAC) et ont éliminé les boissons avec sucres ajoutés et les pommes de terre frites de leur menu. Le bilan de l'offre en APS indique que la grande majorité des écoles possède les infrastructures nécessaires à la pratique d'APS soit un gymnase et un parc-école. Les écoles primaires respectent les normes ministérielles en ce qui a trait au temps dévolu pour l'éducation physique. Au secondaire, il n'existe pas de normes et le temps d'APS est variable.

La majorité des organismes sportifs communautaires utilise les installations scolaires et municipales pour offrir des activités aux jeunes. Ces partages d'installations favorisent la pratique d'APS organisées auprès des jeunes. Dans ces organismes, les bénévoles occupent plus de la moitié du personnel impliqué auprès des jeunes. Les résultats du portrait indiquent que leur formation pourrait être bonifiée et ainsi procurer un meilleur encadrement des jeunes. L'environnement alimentaire dans ces organismes sportifs s'est avéré perfectible parce que la malbouffe est très répandue dans les cantines et les machines distributrices.

Les principales voies d'action sont indiquées en conclusion du portrait. Elles seront priorisées et implantées en concertation avec les intervenants et les experts de contenu. Elles seront orientées vers la mise en place d'interventions visant l'amélioration des habitudes de vie des jeunes.

<sup>1</sup> Le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids



## PARTIE 1 : AVANT-PROPOS

### **Que contient ce document?**

Ce document présente les résultats qui concernent : 1) les pratiques en alimentation et en activité physique des jeunes; 2) l'offre en alimentation et en activité physique du milieu scolaire et 3) l'offre en alimentation et en activité physique du milieu communautaire et municipal. Chacune de ces 3 parties peut être lue de façon indépendante. Pour terminer, il met en lumière les principaux constats et les pistes d'action prioritaires.

### **À qui ce document s'adresse-t-il?**

Ce document est avant tout dédié aux personnes intéressées par la santé des jeunes. D'une part, les décideurs du milieu scolaire, les gestionnaires en santé publique, les responsables d'organismes communautaires y trouveront des éléments de réflexion inspirés de constats s'appuyant sur les écrits scientifiques. D'autre part, les intervenants du milieu scolaire, municipal ou communautaire pourront retirer des pistes d'action concrètes menant à l'orientation d'interventions spécifiques aux besoins des jeunes en matière d'alimentation et d'activité physique.

### **Pourquoi vouloir agir sur les habitudes de vie?**

La prévalence de l'obésité chez les jeunes a considérablement augmenté au cours des dernières décennies. En 2005, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estimait à environ 20 millions, au niveau planétaire, le nombre d'enfants de moins de 5 ans ayant un excès de poids<sup>1</sup>. Aux États-Unis, au cours des 30 dernières années, la proportion des jeunes touchés par un excès de poids<sup>2</sup> a doublé dans certains groupes d'âge (2 à 5 ans, 12 à 19 ans) et même triplé chez les 6 à 11 ans<sup>3</sup>. Au Canada, l'analyse des données issues de l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESCC) a récemment révélé que la prévalence de l'obésité chez les enfants et les adolescents a presque triplé au cours des 25 dernières années, passant de 3 % à 8 %<sup>4</sup>. Le Québec est également touché par l'épidémie. En effet, un enfant de 6 à 8 ans sur 10 présente de l'embonpoint et cette proportion augmente à 2 sur 10 chez les jeunes de 9 à 16 ans<sup>5</sup>.

En plus de subir les conséquences sociales indésirables reliées aux attitudes discriminatoires à l'égard de leur condition<sup>6</sup>, les enfants obèses courent plus de risques d'être obèses à l'âge adulte<sup>7</sup> et par le fait même, de développer des maladies chroniques telles que le diabète,

l'hypertension artérielle, les dyslipidémies, certains cancers et les problèmes ostéo-articulaires<sup>1</sup>. Heureusement, certains déterminants de l'excès de poids chez les jeunes restent modifiables. Les habitudes de vie acquises dès le jeune âge sont des déterminants importants de l'état de santé à l'âge adulte. La saine alimentation, la pratique régulière d'activité physique et la réduction du temps consacré aux activités sédentaires favorisent, non seulement le développement physique social et psychocognitif normal des enfants, mais constituent, à long terme, une mesure préventive pour réduire les maladies chroniques et les problèmes reliés au poids<sup>8</sup>.

### **Comment le portrait a-t-il émergé?**

En 2007, la Ville de Sherbrooke, le CSSS-IUGS, la CSRS, QEF et l'ASSSE ont formé un partenariat pour agir sur les habitudes de vie des jeunes Sherbrookoises.

Dans un premier temps, les cinq partenaires ont convenu de dresser un portrait des pratiques en alimentation et en APS des jeunes Sherbrookoises âgés de 4 à 17 ans pour avoir une idée précise de la situation actuelle. De plus, ils ont voulu décrire les environnements alimentaires et d'APS dans lesquels ces jeunes évoluent, et ce, autant dans le milieu scolaire que municipal ou communautaire. Les résultats de cette première étape sont présentés dans le présent document.

Dans un deuxième temps, les partenaires souhaitent s'inspirer des résultats issus du portrait pour élaborer un plan d'action concerté. Ainsi, le portrait intitulé « L'alimentation et l'activité physique chez les jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans : Quelles sont leurs pratiques? Qu'est-ce qu'on leur offre? » constitue l'outil de travail qui permettra d'orienter les réflexions des différents partenaires agissant auprès des jeunes et de leur famille vers des interventions efficaces ou prometteuses afin de favoriser une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Cette démarche est unique puisqu'elle s'appuie sur un partenariat intersectoriel, s'intéresse à deux dimensions pivot dans les habitudes de vie des jeunes, soit l'alimentation et l'activité physique, et combine à la fois des données sur les pratiques des jeunes et des données sur les environnements dans lesquels ils évoluent. De plus, des rapports adaptés aux milieux sont diffusés et servent de tremplin aux

actions collectives. Compte tenu du caractère novateur et de l'envergure sans précédent de cette initiative, les partenaires ont aussi convenu de produire une trousse qui présentera la démarche et les outils issus de cette expérience pour usage à d'autres milieux qui souhaitent entreprendre une telle démarche d'action concertée.

### Quels étaient les objectifs du portrait?

L'initiative sherbrookoise vise à :

1) décrire les pratiques en alimentation et en APS de tous les jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans qui fréquentent une école de la CSRS;

2) décrire l'offre en alimentation et en APS qui prévaut dans toutes les écoles de la CSRS;

3) décrire l'offre en alimentation et en APS qui prévaut dans tous les organismes municipaux et communautaires de la Ville de Sherbrooke.

### Comment le portrait a-t-il été réalisé?

La stratégie la mieux adaptée pour dresser un portrait de situation est l'enquête transversale<sup>9</sup>. L'enquête porte un regard statique (une photo) sur la situation qui prévaut à un moment donné. Dans le cas du portrait « L'alimentation et l'activité physique chez les jeunes Sherbrookoises de 4 à 17 ans : Quelles sont leurs pratiques? Qu'est-ce qu'on leur offre? », ce regard fut porté au printemps 2008. Ainsi, les données ont été recueillies auprès de tous les élèves, toutes les écoles de la CSRS et tous les organismes municipaux et communautaires qui offrent des activités physiques et sportives aux jeunes de la Ville de Sherbrooke. Depuis ce temps, des aménagements dans les services alimentaires, des modifications dans l'offre des organismes ou des changements dans les pratiques des jeunes ont pu se produire.

Des analyses statistiques descriptives (moyennes et fréquences) ont été effectuées afin de tracer le portrait des pratiques et de l'offre en alimentation et en activité physique. Les analyses ont été réalisées au moyen du logiciel SPSS (version 13.0) par les membres du comité scientifique.

1. OMS. *Obésité et surpoids : que sont l'obésité et le surpoids?* (Aide-mémoire no 311). Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/index.html>. Accessed 09 May, 2007.
2. Cole, TJ., Bellizzi, MC., Flegal, KM., Dietz. WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Bmj*. May 6 2000;320(7244):1240-1243.
3. Ogden, CL., Flegal, KM., Carroll, MD., Johnson, CL. Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *Jama*. Oct 9 2002;288(14):1728-1732.
4. Tremblay, MS., Katzmarzyk, PT., Willms, JD. Temporal trends in overweight and obesity in Canada, 1981-1996. *Int J Obes Relat Metab Disord*. Apr 2002;26(4):538-543.
5. Lavallée, C. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*. Québec : Institut de la statistique du Québec; 2004.
6. Dietz, WH. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*. Mar 1998;101(3 Pt 2):518-525.
7. Serdula, MK., Ivery, D., Coates, RJ., Freedman, DS., Williamson, DF., Byers, T. Do obese children become obese adults? A review of the literature. *Prev Med*. Mar 1993;22(2):167-177.
8. OMS. *Obésité : Prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale. Rapport d'une consultation de l'OMS*. Genève 2003.
9. Hennekens CH, Buring JE. *Epidemiology in Medicine*. Boston: Little, Brown and Company; 1987.

## PARTIE 2 : QUELLES SONT LES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES JEUNES SHERBROOKOIS?

Par : Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS

Cette section décrit les pratiques en alimentation des jeunes Sherbrookoises, telles qu'observées dans l'enquête.

### D'où viennent les données sur les pratiques des jeunes?

Les écrits scientifiques ont révélé une problématique d'excès de poids, mais aussi plusieurs écarts entre les recommandations nutritionnelles et les apports alimentaires des jeunes Québécois<sup>1</sup>. Ainsi, les apports énergétiques et protéiques des enfants du primaire sont trop élevés et la quantité de fibres consommées est insuffisante. On note aussi une consommation excessive de sodium dans cette population. Seulement une petite proportion de ces enfants (6 % à 11 %) consomme les quantités minimales suggérées par le Guide alimentaire canadien (GAC). Chez les enfants plus âgés et les adolescents, les données de l'enquête rapportent que la consommation de produits laitiers, de légumes et de fruits est nettement insuffisante. On remarque qu'une proportion encore plus grande de jeunes adolescents ne consomme pas suffisamment de vitamines, de minéraux et de fibres tandis que les apports en sodium s'avèrent excessifs. Qu'en est-il des pratiques alimentaires des jeunes Sherbrookoises?

### Qui a participé au portrait sur les pratiques?

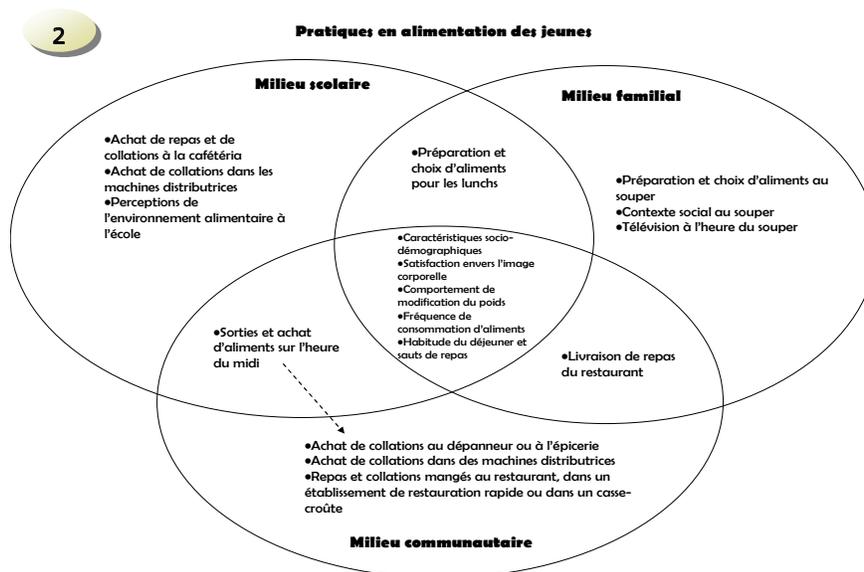
Tous les parents des élèves de niveau primaire et tous les élèves du secondaire inscrits dans une école de la CSRS ont été sollicités au

printemps 2008 pour remplir un questionnaire portant sur les pratiques en alimentation et en activité physique. En tout, 8 612 parents d'élèves de niveau primaire et 5 250 élèves de niveau secondaire ont rempli le questionnaire, ce qui équivaut à des taux de participation respectifs de 79 % et de 83 %.

### Comment a-t-on procédé?

Au primaire, le questionnaire ainsi qu'une lettre de présentation ont été distribués aux parents par l'intermédiaire de leurs enfants. Les parents avaient la possibilité de remplir le questionnaire dans sa version papier et de le retourner à l'enseignant ou de le remplir en ligne, à partir d'un site internet sécurisé. Les élèves du secondaire ont, quant à eux, rempli la version papier du questionnaire en classe, pendant un bris d'horaire.

Le volet alimentation du questionnaire était principalement inspiré de celui utilisé lors de l'enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois (ESSEAQ)<sup>1</sup>, mais aussi de travaux réalisés par des chercheurs américains<sup>2,3</sup>. Les thèmes abordés dans le questionnaire sont présentés ci-bas selon un cadre écologique<sup>2</sup> (figure 2). Ce cadre stipule que les comportements liés à la santé des individus s'expliquent non seulement par leurs caractéristiques individuelles (ex. : âge, sexe, profil génétique, connaissances, attitudes, compétences), mais aussi par leurs interactions avec les environnements dans lesquels ils évoluent (ex. : famille, école, communauté)<sup>4,5</sup>.



<sup>2</sup> La référence de Story est présentée à la fin de cette section

## Qu'avons-nous appris sur les pratiques alimentaires des jeunes Sherbrookoïses?

Six grands thèmes se dégagent de l'analyse des pratiques alimentaires.

- 1) Saut du lit et saut du déjeuner.
- 2) Repas maison ou restauration rapide?
- 3) Les jeunes... des cuistots.
- 4) Les jeunes... et les soupers en famille.
- 5) Le Guide alimentaire suggère et les jeunes ingèrent.
- 6) Nos ados font-ils le poids?

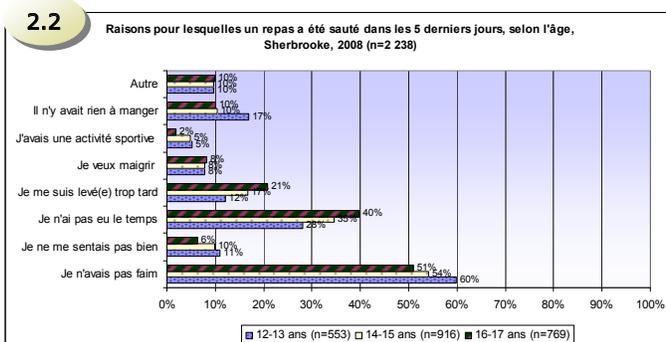
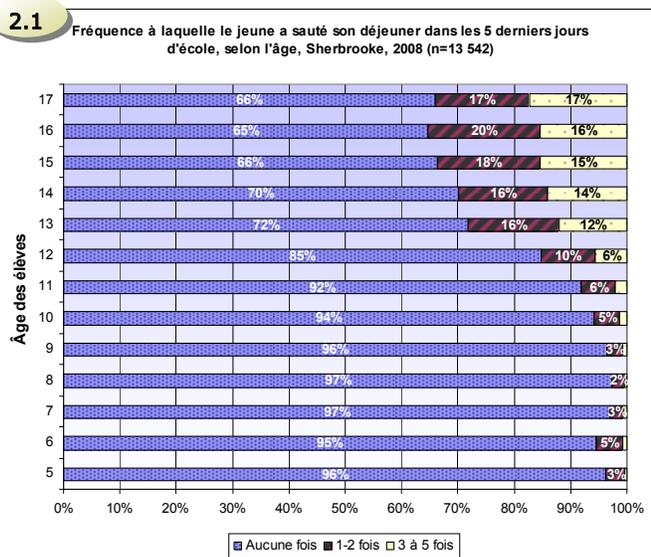
### 1) SAUT DU LIT ET SAUT DU DÉJEUNER

Le déjeuner est un repas particulièrement important pour l'atteinte d'un état de santé optimal chez les jeunes. Ce repas a le potentiel d'influencer la qualité de l'alimentation en général<sup>6</sup>, la performance à l'école<sup>6</sup> et le poids corporel<sup>6,7</sup>. En effet, après une nuit de sommeil, le corps a besoin de refaire le plein d'énergie par la prise d'un repas comprenant au moins trois des quatre groupes du GAC.

Dans les quarante dernières années, on a constaté une diminution de l'habitude de déjeuner chez les jeunes<sup>8</sup>. Environ 10 % à 30 % des jeunes occidentaux se passent de déjeuner. C'est à l'adolescence que l'on observe la plus grande proportion de jeunes qui omet ce repas.

À Sherbrooke, nos jeunes ne font pas exception à la règle. La **figure 2.1** démontre que l'habitude de sauter le déjeuner commence vers l'âge de 11 ans et qu'elle devient de plus en plus importante avec le temps. On constate que 28 % à 34 % des jeunes Sherbrookoïses de 13 à 17 ans ont sauté leur déjeuner au moins une fois dans les cinq jours d'école précédant l'enquête.

La **figure 2.2** présente les raisons pour lesquelles les jeunes ont sauté un repas. Entre 50 % et 60 % des jeunes de 12 à 17 ans ont mentionné qu'ils ont sauté un repas parce qu'ils n'avaient pas faim. Une plus faible proportion de jeunes, soit de 28 % à 40 %, ont mentionné qu'ils n'avaient pas eu le temps. Il est à noter que peu de jeunes ont évoqué le fait de vouloir maigrir comme une raison pour sauter un repas.



Les sauts de repas chez les adolescents doivent faire l'objet d'une attention particulière puisqu'ils peuvent affecter la qualité de l'alimentation. Ils ont notamment été associés à des apports moindres en vitamines et minéraux, particulièrement en calcium<sup>2</sup>.

## 2) REPAS MAISON OU RESTAURATION RAPIDE?

La consommation de repas préparés en dehors du domicile s'est accrue depuis les années 1980<sup>9</sup>. Une étude américaine a estimé que les jeunes prennent le tiers de leurs repas à l'extérieur de chez-eux<sup>2</sup>. De ce nombre, environ la moitié serait consommée à l'école, 15 % dans des établissements de restauration rapide, 15 % dans d'autres commerces d'alimentation et environ 6 % proviendraient de machines distributrices<sup>2</sup>. Les milieux scolaires et communautaires ont ainsi le potentiel d'influencer grandement les pratiques alimentaires des jeunes en facilitant ou en limitant l'accès à certains aliments.

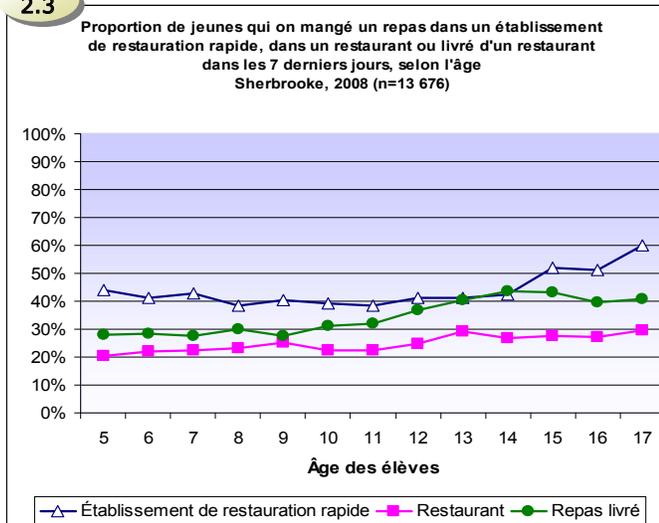
### Repas du restaurant et d'établissements de restauration rapide

Au Québec, on estime que plus de la moitié des jeunes consomment un repas du restaurant ou d'un établissement de restauration rapide à chaque semaine<sup>4</sup>. Ces repas ont une teneur élevée en énergie (calories), sont riches en gras, notamment en gras saturés et en cholestérol, et pauvres en calcium et en fibres<sup>9,10,11</sup>. Cependant, ils constituent une alternative alléchante pour les jeunes qui manquent de temps ou qui ne savent pas cuisiner.

Les établissements de restauration rapide sont en effet populaires auprès des jeunes Sherbrookoïses. Environ 40 % des 5 à 14 ans les ont visités dans la semaine précédant l'enquête (figure 2.3). C'est cependant chez les 15 à 17 ans que l'on retrouve le plus d'adeptes de la restauration rapide. Plus de la moitié de ces jeunes ont consommé au moins un repas dans ce type d'établissement dans les sept jours précédant l'enquête. Dans 60 % des cas, les visites dans ces établissements ont été effectuées la fin de semaine ou en soirée sur semaine (40 % des cas) (données non présentées).

On note également un intérêt non-négligeable des jeunes envers les repas livrés du restaurant (27 % à 44 % des jeunes en avaient consommés dans la dernière semaine) et les repas pris dans un restaurant avec service aux tables (de 20 % à 30 % des jeunes les avaient visités).

## 2.3



### Aliments de la maison ou du dépanneur?

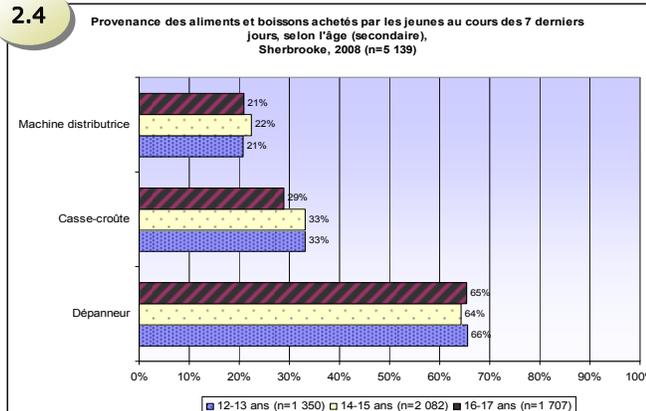
L'adolescence est une période pendant laquelle les jeunes acquièrent une plus grande autonomie financière ainsi qu'une plus grande liberté dans leurs déplacements. Ceci n'est pas sans influencer leurs habitudes alimentaires, particulièrement en ce qui concerne la consommation d'aliments et de boissons (généralement pour fins de collations) qui ne proviennent pas du domicile.

Dans la semaine précédant l'enquête, environ 65 % des jeunes Sherbrookoïses de 12 à 17 ans ont acheté des aliments au dépanneur (figure 2.4). Dans de moindres proportions, ils se sont procuré des aliments dans des casse-croûte (entre 29 % et 33 %, selon le groupe d'âge) ou bien dans des machines distributrices (environ 21 %).

La majorité des jeunes qui a acheté des aliments au dépanneur l'a fait la fin de semaine ou un soir de semaine (données non présentées). Toutefois, 40 % d'entre eux l'ont fait sur l'heure du midi pendant les jours de classe (données non présentées).

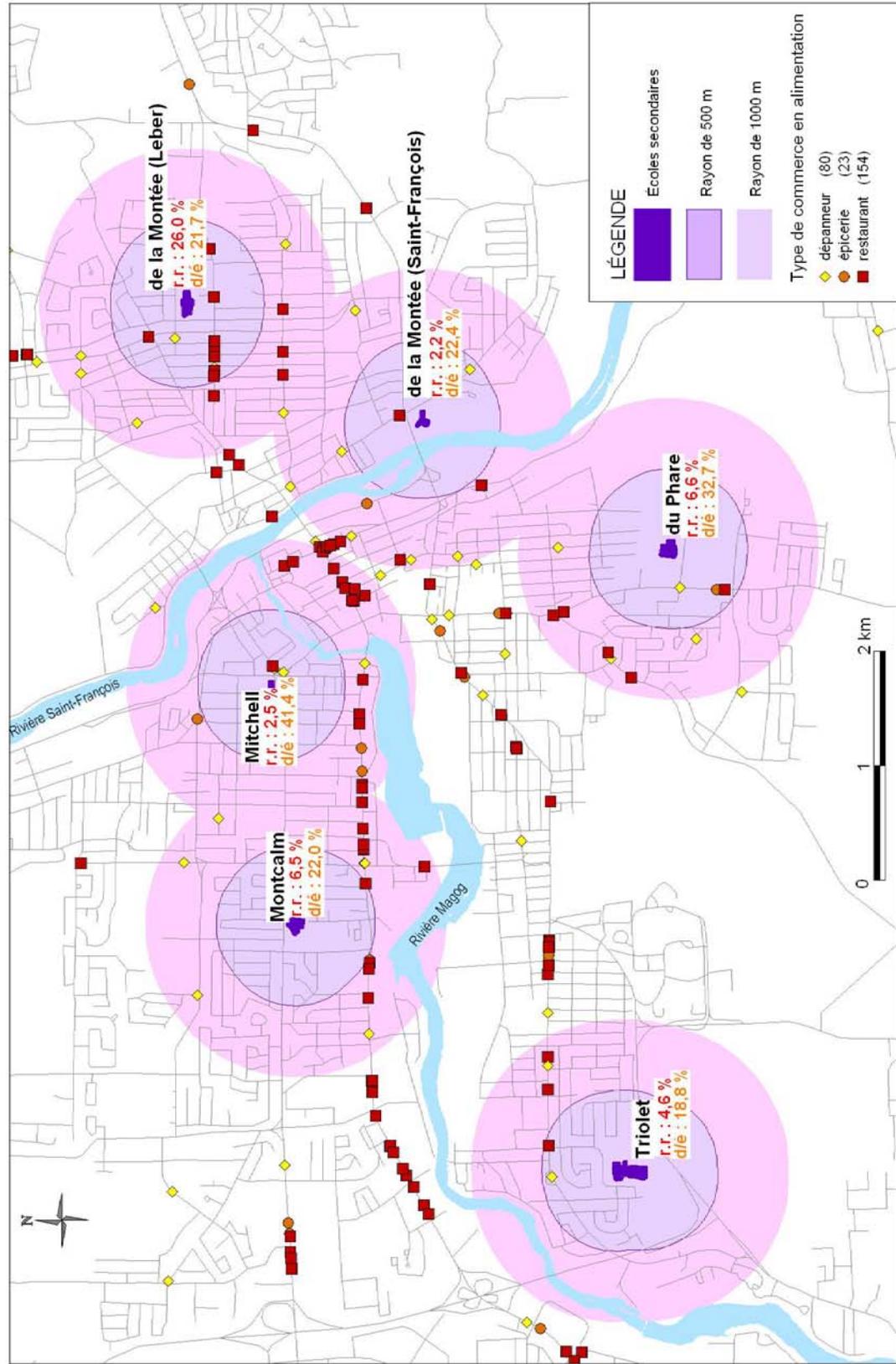
La figure 2.5 illustre les différents types de commerce en alimentation qui sont situés autour des écoles secondaires.

## 2.4



## Achat de mets complémentaires pour le repas du midi dans différents types de commerce en alimentation chez les jeunes du secondaire de Sherbrooke

r.r. : % d'élèves qui ont acheté au moins 1 fois des aliments ou boissons dans un commerce de restauration rapide sur l'heure du midi pendant les jours d'école durant la dernière semaine  
d/é : % d'élèves qui ont acheté au moins 1 fois des aliments ou boissons dans un dépanneur ou à l'épicerie sur l'heure du midi pendant les jours d'école durant la dernière semaine



Réalisé par: Nataëlie Stronach, Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, été 2009.

Les choix alimentaires au dépanneur varient selon le sexe (**figures 2.6 et 2.7**). Chez les garçons, deux des trois aliments les plus populaires se sont avérés être riches en sucre ou en gras (friandises et croustilles). Toujours chez les garçons, les trois boissons favorites étaient toutes des boissons avec sucres ajoutés (boissons gazeuses, laits aromatisés, boissons pour sportif).

Du côté des filles, les trois aliments les plus populaires étaient tous riches en sucre ou en gras (friandises, crème glacée, croustilles). C'est au niveau des boissons que les filles se sont distinguées. En effet, deux des trois choix les plus populaires se sont avérés être de bons choix (eau naturelle et jus purs à 100 %). Bien que les aliments sains n'aient pas été des choix populaires, on note un intérêt plus marqué des filles envers ces aliments (légumes, fruits, fromage et yogourt), comparativement aux garçons.

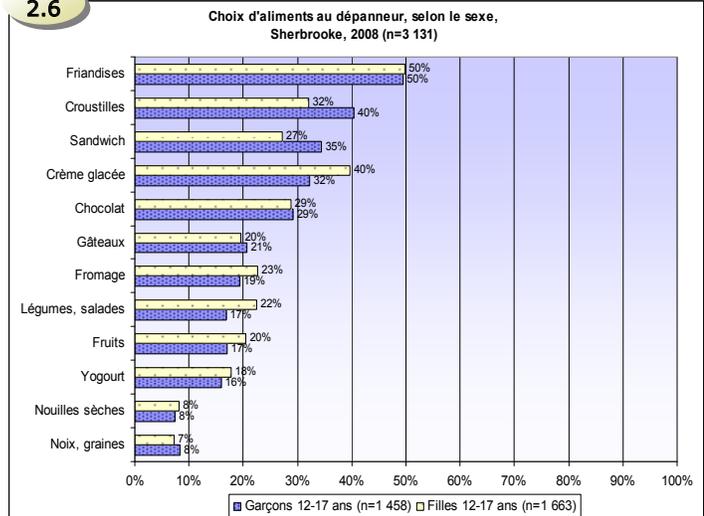
### Boîte à lunch ou dîner de la cafétéria?

À Sherbrooke, environ la moitié des jeunes du primaire et du secondaire a apporté leur boîte à lunch à l'école à chacun des cinq jours précédant l'enquête (**figure 2.8**). Les autres élèves (entre 33 % et 38 % selon l'ordre d'enseignement) ont opté pour des stratégies mixtes, c'est-à-dire qu'ils ont alterné entre la boîte à lunch et le repas préparé à la cafétéria de leur école.

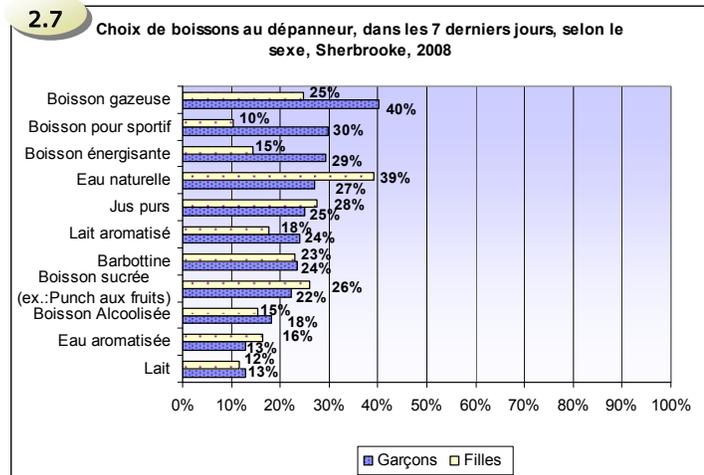
Il faut noter que 30 % des jeunes ont mangé un repas de la cafétéria scolaire au moins une fois dans les cinq jours précédant l'enquête (données non présentées). Seulement une petite proportion de jeunes (5 %), tant au primaire qu'au secondaire, ont consommé les repas de la cafétéria scolaire quotidiennement.

16 % des jeunes du primaire se sont rendus dîner à la maison tous les jours.

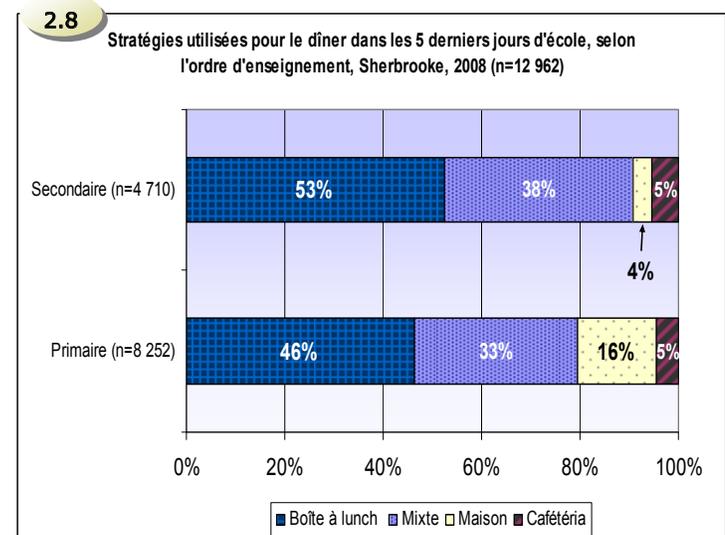
2.6



2.7



2.8

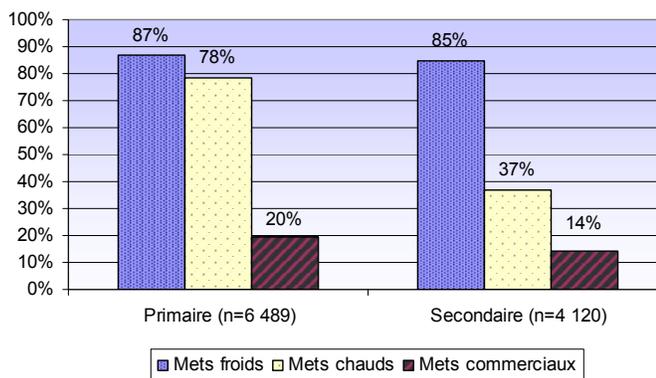


### Dans la boîte à lunch il y a...

On note des différences entre les jeunes du primaire et ceux du secondaire quant au type de repas apportés dans la boîte à lunch. 80 % des jeunes du primaire ont apporté des mets qui se mangent froids (ex. : sandwichs, sous-marins, wraps, salades, etc.) ou des plats à réchauffer faits maison (ex. : pâté chinois, spaghetti, riz au poulet, etc.) (figure 2.9). Quant à eux, les jeunes du secondaire ont principalement apporté des mets qui se mangent froids comme lunch. On constate une baisse de popularité des mets à faire réchauffer à partir de 12 ans, ce qui coïncide avec l'entrée au secondaire et à un changement dans l'environnement alimentaire scolaire.

### 2.9

Type d'aliments qui ont été apportés dans la boîte à lunch au cours des 5 derniers jours d'école, selon l'ordre d'enseignement, Sherbrooke, 2008 (n=10 609)

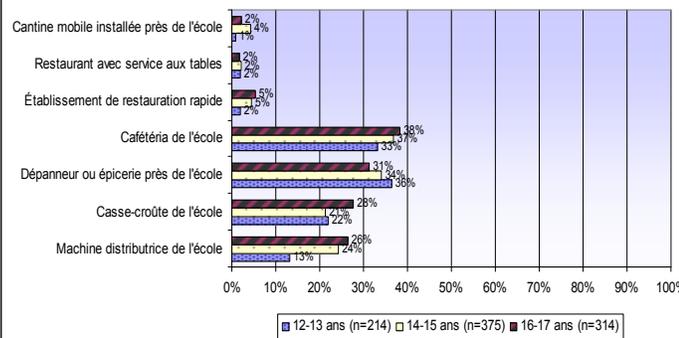


La consommation de mets commerciaux prêts à servir (ex. : mets congelés, macaroni au fromage Kraft, pizza pochettes, nouilles Ramen, etc.) s'est grandement accrue depuis les années 1980, et elle continue de s'accroître<sup>12-15</sup>. Cette hausse est attribuée à la recherche de la facilité et au manque de temps pour cuisiner résultant des horaires trop souvent chargés des familles. Ces mets sont généralement riches en gras et en sodium et pauvres en fibres alimentaires. À Sherbrooke, de 10 % à 25 % des jeunes (dépendamment du groupe d'âge) avaient apporté de tels mets dans leur boîte à lunch dans les cinq jours d'école précédant l'enquête.

Entre 20 % et 25 % des jeunes du secondaire ont acheté des aliments supplémentaires pour compléter leur boîte à lunch (données non présentées). Ces aliments provenaient principalement de la cafétéria scolaire ou bien d'un dépanneur (figure 2.10).

### 2.10

Provenance des aliments achetés pour compléter le lunch dans les 5 derniers jours, selon l'âge, Sherbrooke, 2008 (n=903)



Les adolescents acquièrent progressivement une liberté qui leur permet de manger à l'extérieur du domicile familial, se faire livrer des repas du restaurant, préparer leur lunch et, avec leur argent de poche, se procurer des aliments au dépanneur. Les aliments qu'ils choisissent sont souvent peu dispendieux, mais leur valeur nutritive s'avère faible. Sachant que l'environnement peut influencer les choix alimentaires des jeunes, est-il possible de rendre les aliments sains attrayants pour les adolescents? Sachant que les filles n'effectuent pas tout à fait les mêmes choix que les garçons, est-il possible d'envisager des messages éducatifs qui rejoignent chaque sous-groupe plus particulièrement?

### 3) LES JEUNES... DES CUISTOTS?

Au primaire, ce sont généralement les parents qui détiennent la principale responsabilité de la préparation des repas des enfants. Toutefois, quand ils vieillissent, on reconnaît que les jeunes sont de plus en plus impliqués dans la préparation de leurs repas. Chez les enfants de niveau primaire, cette pratique doit être supervisée par les parents. Ceux-ci doivent s'assurer que leurs enfants utilisent des méthodes sécuritaires et hygiéniques et que le contenu nutritionnel des repas est approprié. Bien supervisée, cette pratique favorise l'acquisition d'habiletés culinaires et permet au jeune d'acquiescer de la confiance à ce niveau<sup>16</sup>. Chez les adolescents et les jeunes adultes, le fait de participer à la préparation des repas a déjà été associée à une alimentation de meilleure qualité<sup>16,17</sup>.

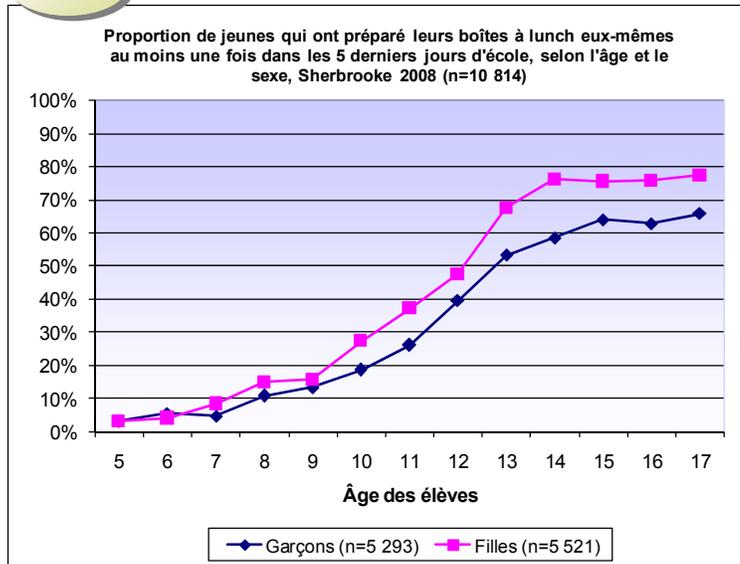
#### Qui prépare la boîte à lunch?

À notre connaissance, il n'existe aucune donnée provinciale quant à la proportion de jeunes qui prépare leur boîte à lunch eux-mêmes. À Sherbrooke, une petite proportion (environ 15 %) de jeunes est déjà mise à contribution dans la préparation de la boîte à lunch dès l'âge de 9 ans (**figure 2.11**). Cette proportion s'accroît rapidement avec l'âge. Environ 45 % des jeunes de 12 ans avaient préparé leur boîte à lunch eux-mêmes au moins une fois dans les cinq jours d'école précédant l'enquête. Ce chiffre atteint 70 % chez les 15 à 17 ans. On constate également une différence entre les sexes, les filles étant celles qui se sont le plus impliquées dans la préparation de leur boîte à lunch.

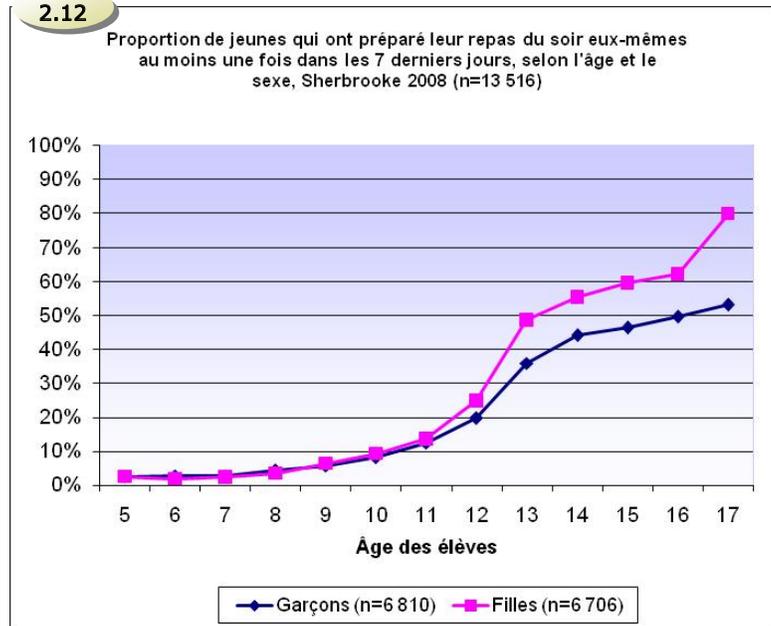
#### C'est moi qui ai préparé le souper!

En ce qui concerne la préparation du repas du soir, on estime que de 42 % à 60 % des jeunes Québécois de 12 à 16 ans préparent leur repas du soir au moins une fois au cours d'une période de sept jours<sup>6</sup>. À Sherbrooke, les jeunes sont mis à contribution pour la préparation du repas du soir vers l'âge de 11 ans (**figure 2.12**). On note que cette pratique débute plus tard et est légèrement moins répandue que celle de la préparation de la boîte à lunch. Entre 45 % et 55 % des jeunes de 13 à 17 ans l'avait adoptée au moins une fois dans les sept jours précédant l'enquête. Les filles, particulièrement à l'âge de 17 ans, se sont également avérées plus enclines à préparer le repas du soir comparativement aux garçons.

2.11



2.12

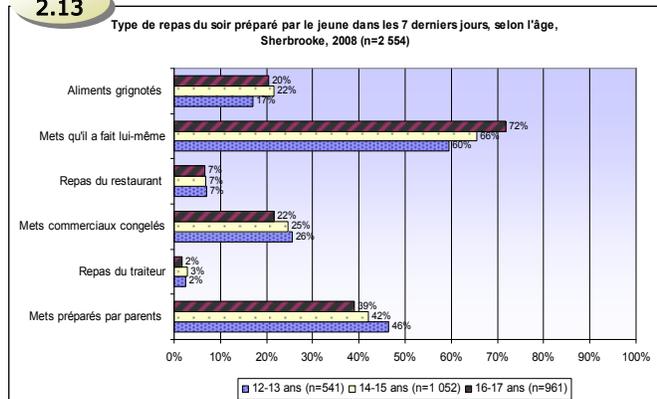


Lorsqu'ils ont été mis à contribution pour le repas du soir dans les cinq jours précédant l'enquête, les 12 à 17 ans ont principalement mangé des mets qu'ils avaient cuisinés eux-mêmes comme des sandwiches, des hamburgers ou une omelette (**figure 2.13**). Cette habitude varie en fonction de l'âge, c'est-à-dire qu'elle fût adoptée par une plus grande proportion de jeunes du groupe des 16 à 17 ans, comparativement aux plus jeunes.

Bien que 60 % des 12 à 13 ans aient mangé des mets qu'ils avaient préparés eux-mêmes, une proportion importante de ces jeunes, soit 46 %, ont fait réchauffer des mets préparés par les parents.

Environ 25 % des jeunes de 12 à 17 ans ont opté pour des mets commerciaux qui sont vite faits et faciles à préparer tandis que 20 % ont choisi de grignoter au lieu de préparer un vrai repas. En plus d'être associées à une alimentation de mauvaise qualité, ces deux pratiques traduisent des lacunes au regard des habiletés culinaires.

2.13



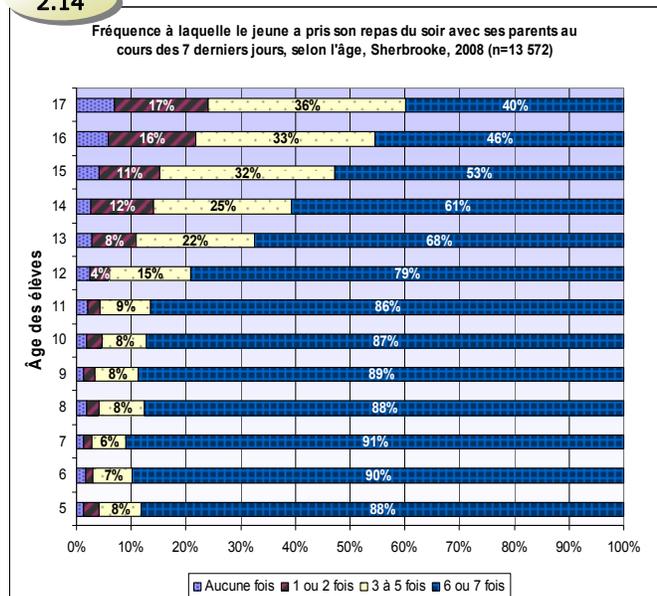
**Les études nous indiquent que les jeunes sont de plus en plus impliqués dans la préparation des repas au fur et à mesure qu'ils grandissent et que cette pratique favorise l'acquisition d'habiletés culinaires et est associée à une alimentation de meilleure qualité. Comment peut-on poursuivre le développement des habiletés culinaires initiés par les parents afin de mieux outiller les jeunes dans la préparation de repas sains? Existe-t-il des stratégies culinaires qui interpelleraient les garçons et les aideraient à développer leurs compétences dans la préparation de repas simples et nutritifs?**

#### 4) LES JEUNES... ET LES SOUPERS EN FAMILLE

Les enfants et les adolescents qui consomment leurs repas en famille ont généralement une alimentation de meilleure qualité<sup>18-21</sup> et tendent à avoir de meilleures habitudes alimentaires lorsqu'ils deviennent adultes<sup>19-21</sup>. Chez les adolescents, les repas en famille ont été associés à une diminution des risques de troubles du comportement alimentaire, de l'usage de drogues et d'alcool, des symptômes de la dépression<sup>22,23</sup>. Au Québec, plus de 90 % des jeunes soupent en famille de trois à sept fois par semaine<sup>1</sup>.

À Sherbrooke, ce sont les plus jeunes qui bénéficient du contexte le plus favorable au souper (**figure 2.14**). Ainsi, près de 90 % des 5 à 11 ans ont pris leur repas avec leurs parents six ou sept fois dans la semaine précédant l'enquête. Toutefois, après 11 ans, cette proportion s'abaisse graduellement, si bien qu'à 17 ans, seulement 40 % des jeunes avaient pris leurs repas avec leurs parents six ou sept fois.

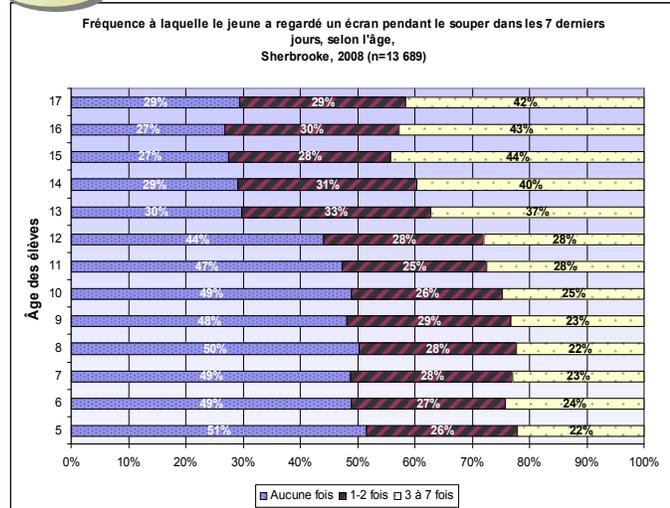
2.14



## 2.15

Les repas qui sont pris devant la télévision sont généralement plus riches en calories et pauvres en éléments nutritifs<sup>24-26</sup>. De plus, la qualité nutritionnelle des repas pris en famille est affectée négativement lorsque la télévision est allumée<sup>27-29</sup>. On estime que de 40 % à 50 % des jeunes Québécois regardent la télévision en soupant, et ce, sur une base régulière<sup>1</sup>.

Cette habitude est également répandue chez les jeunes de Sherbrooke (**figure 2.15**). *Entre 20 % et 30 % des enfants de 5 à 12 ans ont regardé la télévision pendant leur repas du soir entre 3 et 7 fois dans les sept jours précédant l'enquête. Après l'âge de 13 ans, cette proportion s'élève à environ 40 %.*



**À la lumière des résultats obtenus, comment pouvons-nous sensibiliser les familles quant à l'importance de poursuivre l'habitude du repas en famille malgré les contingences de la vie actuelle? Quelles stratégies est-il possible d'imaginer pour réduire la fréquence des repas pris devant la télévision?**

### 5) LE GUIDE ALIMENTAIRE SUGGÈRE..., LES JEUNES INGÈRENT...

Le GAC recommande de manger, à tous les jours, une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires<sup>30</sup>. Il est facile pour un jeune d'obtenir tous les éléments nutritifs dont il a besoin pour sa croissance en appliquant les recommandations énoncées. Par exemple, les fruits et les légumes, les produits céréaliers, les viandes et substituts et les produits laitiers sont à consommer quotidiennement. Le GAC recommande de consommer du poisson et des légumineuses à chaque semaine. Toutefois, la consommation d'aliments riches en gras, en sucre et en sel, tels que les gâteaux et les pâtisseries, les croustilles, les boissons sucrées chaudes ou froides, sans être interdite, doit être limitée.

Les résultats pour chaque regroupement sont présentés dans les pages suivantes.

#### Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils des fruits et des légumes?

Le GAC recommande aux jeunes de consommer des légumes et des fruits à chaque jour, à raison de cinq à huit portions, selon leur âge et leur sexe<sup>30</sup>. L'ESCC a révélé qu'une proportion importante de jeunes Québécois, soit de 51 % à 67 %, ne consomment pas un

minimum de 5 portions de légumes et de fruits sur une base quotidienne<sup>31</sup>.

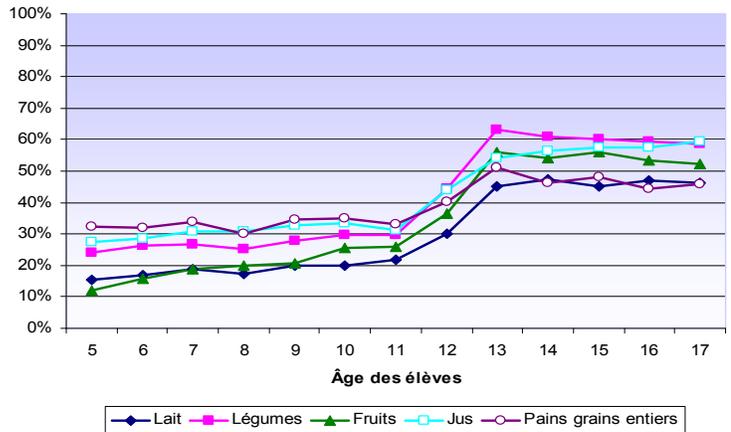
À Sherbrooke, entre 24 % et 30 % des jeunes de 5 à 11 ans ne consomment pas de légumes à tous les jours (**figure 2.16**). Ces chiffres s'élèvent chez les 12 à 17 ans et atteignent 45 % à 63 %. Les proportions de jeunes qui ne mangent pas de fruits ou qui ne boivent pas de jus de fruits ou de légumes quotidiennement sont similaires, quoique légèrement inférieures, pour tous les groupes d'âges (**Figure 2.16**).

Il existe toutefois des différences entre les sexes en ce qui concerne la consommation de fruits et de légumes. En effet, à partir d'environ 12 ans, la proportion de garçons qui ne consomment pas de ces aliments à chaque jour est supérieure à celle des filles par environ 15 % (**figures 2.16A et 2.16B**).



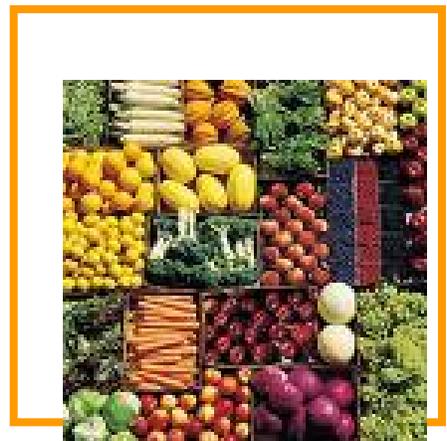
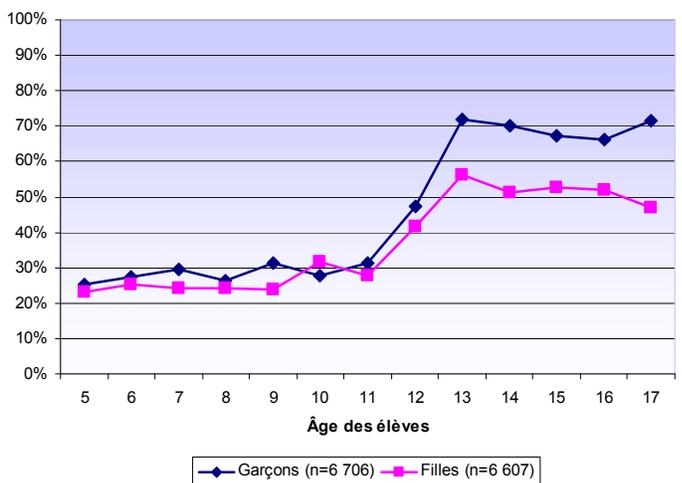
**2.16**

Proportion de jeunes qui n'ont PAS consommé de lait, de légumes, de fruits, de jus de fruits ou de pain de grains entiers à CHAQUE JOUR, dans la dernière année, selon l'âge, Sherbrooke, 2008 (n=13 517)



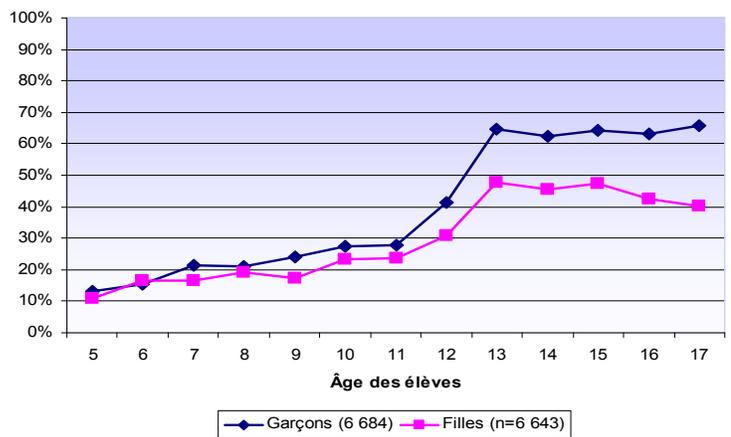
**2.16A**

Proportion de jeunes qui n'ont PAS consommé de légumes à CHAQUE JOUR, dans la dernière année, selon l'âge et le sexe, Sherbrooke, 2008 (n=13 313)



**2.16B**

Proportion de jeunes qui n'ont PAS consommé de fruits à CHAQUE JOUR, dans la dernière année, selon l'âge et le sexe, Sherbrooke, 2008 (n=13 327)



### **Les jeunes Sherbrookoïses boivent-ils du lait?**

Toujours selon le GAC, les jeunes doivent consommer entre deux et quatre portions de produits laitiers à chaque jour. Au moins deux de ces portions doivent être prises sous forme de lait afin d'assurer un apport suffisant en vitamine D<sup>30</sup>. Entre 19 % et 61 % des jeunes Québécoïses, dépendamment de leur âge ou de leur sexe, ne consomment pas un minimum de deux portions de produits laitiers par jour<sup>31</sup>.

On retrouve un profil semblable chez les jeunes Sherbrookoïses. De 15 % à 22 % des enfants de 5 à 11 ans ne boivent pas de lait quotidiennement. On observe une augmentation de cette proportion à partir de l'âge de 12 ans. Cette dernière atteint environ 45 % entre 13 et 17 ans (**figure 2.16**).

### **Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils du pain de grains entiers?**

La consommation journalière en produits céréaliers des jeunes doit être de quatre à sept portions<sup>30</sup>. La moitié de ces portions devrait être prise sous forme de grains entiers. Au Québec, la majorité des jeunes a des apports suffisants en produits céréaliers<sup>31</sup>. Toutefois, de 46 % à 54 % des jeunes ne consomment pas de produits à grains entiers<sup>1</sup>.

*Entre 30 % et 35 % des jeunes Sherbrookoïses âgés de 5 à 11 ans ne mangent pas quotidiennement de pain de grains entiers (**figure 2.16**). Cette proportion s'élève entre 40 % et 50 % chez les adolescents de 12 à 17 ans.*

### **Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils du poisson?**

Le GAC suggère à la population de consommer au moins 2 portions de poisson à chaque semaine<sup>30</sup>. Au Québec, entre 40 % et 50 % des jeunes consomment du poisson de façon hebdomadaire<sup>1</sup>. À Sherbrooke, la proportion de jeunes qui ne consomme pas du poisson à chaque semaine varie de 55 % à 62 % dans le groupe des 5 à 11 ans (**figure 2.17**). Ce nombre augmente pour atteindre 64 % à 70 % chez les adolescents de 12 à 17 ans. Ainsi, seulement 30 % à 45 % des jeunes Sherbrookoïses ont une consommation de poisson qui répond aux exigences du GAC.

### **Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils des légumineuses?**

Les légumineuses sont des aliments dont les qualités nutritionnelles sont excellentes. En plus d'être riches en protéines, elles ont une teneur élevée en fibres alimentaires et sont faibles en gras.

Le GAC recommande d'ailleurs de consommer souvent des substituts de la viande comme les légumineuses<sup>30</sup>. Or, cette catégorie d'aliment est méconnue de la population et par conséquent, peu consommée. On a estimé que de 60 % à 70 % des jeunes Québécoïses n'en consomment jamais<sup>1</sup>.

*Les résultats de l'enquête de Sherbrooke montrent que ce chiffre s'élève à 75 % chez les jeunes de 5 à 11 ans. À partir de l'âge de 12 ans, on note un léger regain d'intérêt envers ces aliments, puisque la proportion de jeunes qui n'en consomment jamais s'abaisse graduellement pour atteindre 48 % à l'âge de 17 ans (**figure 2.17**).*

### **Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils du yogourt et du fromage?**

À partir de l'âge de 9 ans, les jeunes ont des besoins particulièrement élevés en calcium et doivent consommer de 3 à 4 portions de produits laitiers à chaque jour<sup>30</sup>. Les fromages et les yogourts sont des aliments qui permettent aux jeunes de combler leurs besoins en calcium de façon combinée avec le lait. Ces aliments devraient donc être mangés régulièrement, soit à raison de plusieurs fois par semaine.

La consommation de fromage est fréquente chez les jeunes Québécoïses. En effet, plus de 90 % d'entre eux (tous âges confondus) en consomment à chaque semaine<sup>1</sup>. Le yogourt ne bénéficie toutefois pas de cette popularité, car environ 40 % des jeunes Québécoïses n'en mangent pas à chaque semaine<sup>1</sup>.

*Chez les jeunes Sherbrookoïses, ces 2 aliments obtiennent la cote et particulièrement chez les jeunes de 5 à 11 ans (**figure 2.17**). À partir de l'âge de 12 ans, on note une légère augmentation de la proportion de jeunes qui ne consomme pas de fromage de façon hebdomadaire (soit entre 11 % et 20 %, selon l'âge). Cette augmentation est plus marquée pour le yogourt, car à partir de 12 ans, ce sont de 21 % à 32 % des jeunes qui cessent d'en consommer à chaque semaine.*

*Il est à noter qu'aucune différence importante entre les filles et les garçons n'a été observée dans les fréquences de consommation alimentaire quant à ces aliments.*

### Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils des pommes de terre frites?

Le GAC recommande de consommer des aliments qui ont été préparés avec peu ou pas de matières grasses ou bien qui sont plus faibles en lipides, en sucre ou en sel<sup>30</sup>. Or, la grande disponibilité et la publicité en faveur des aliments riches en gras, en sucre et en sel encourage les jeunes, particulièrement les adolescents, à consommer ces aliments qui devraient pourtant être évités<sup>2</sup>.

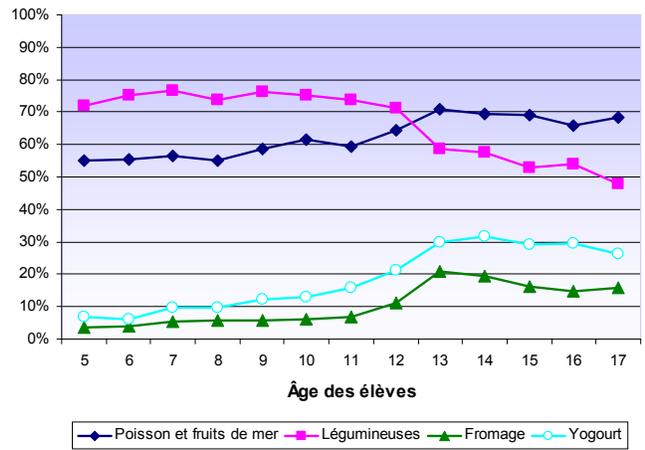
Il n'est pas étonnant de constater que la proportion de jeunes Québécoïses qui consomment des pommes de terre frites à chaque semaine varie entre 76 % et 79 %<sup>46</sup>. Toutefois, il semble que les jeunes Sherbrookoïses fassent mieux à ce titre comparativement à l'ensemble des jeunes Québécoïses. En effet, à Sherbrooke, ce sont de 34 % à 54 % des jeunes qui consomment des frites à chaque semaine, les plus jeunes (5 à 11 ans) étant ceux qui en consomment le moins (**figure 2.18**). On constate néanmoins que la consommation de frites chez les filles atteint un plateau vers l'âge de 13 ans, ce qui n'est pas le cas de celle des garçons qui continue d'augmenter de façon constante jusqu'à l'âge de 17 ans (**figure 2.18A**).

### Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils des pâtisseries?

En ce qui concerne les pâtisseries riches en gras et en sucre (beignes, gâteaux, tartes, biscuits, etc.), elles sont également très populaires chez nos jeunes, car l'enquête démontre que plus de 70 % ont dit en avoir mangées à chaque semaine dans la dernière année. La consommation de ces aliments n'a pas été étudiée au niveau provincial et il n'est donc pas possible d'y comparer celle des jeunes de Sherbrooke.

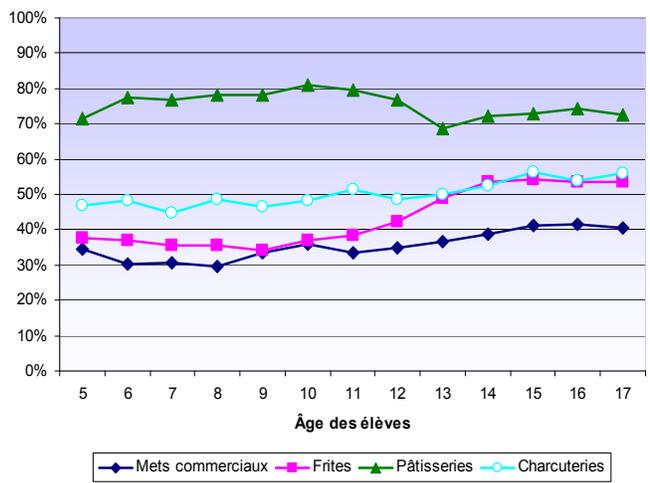
2.17

Proportion de jeunes qui n'ont PAS consommé de poisson, de légumineuses, de fromage ou de yogourt à CHAQUE SEMAINE, dans la dernière année, selon l'âge, Sherbrooke, 2008 (n=13 518)



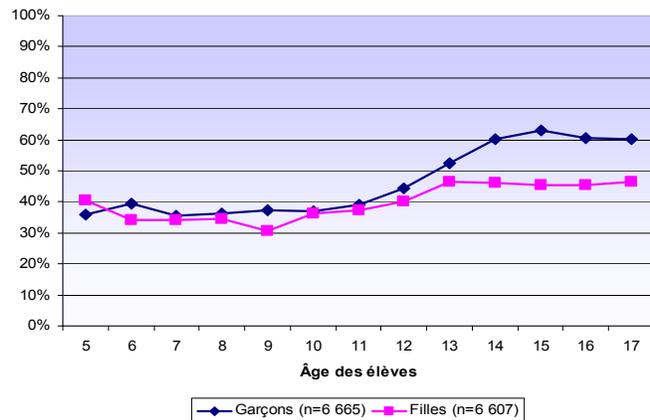
2.18

Proportion de jeunes qui ont consommé des mets commerciaux, des frites, des pâtisseries et des charcuteries à CHAQUE SEMAINE, dans la dernière année, selon l'âge, Sherbrooke, 2008 (n= 13 488)



2.18A

Proportion de jeunes qui ont consommé des pommes de terre frites à CHAQUE SEMAINE, dans la dernière année, selon l'âge et le sexe, Sherbrooke, 2008 (n= 13 272)



### Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils des charcuteries?

Les charcuteries telles le bacon, la saucisse, le saucisson de bologne et les cretons contiennent des quantités importantes de matières grasses saturées et de sodium en plus de nitrates, de nitrites et d'autres produits ajoutés. Or, l'enquête démontre qu'environ la moitié des jeunes Sherbrookoïses mange ce type de produits à chaque semaine (figure 2.18). Aucune donnée québécoïse n'est disponible pour comparaison quant à la fréquence de consommation des charcuteries par les jeunes.

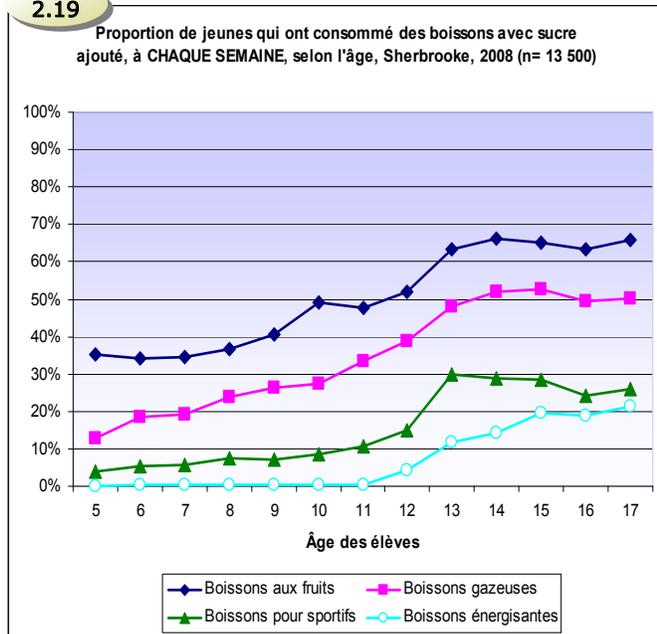
### Les jeunes Sherbrookoïses mangent-ils des repas commerciaux?

Les repas commerciaux (surgelés, prêts à manger, en conserve, etc.) sont accusés de fournir trop de gras et de sodium et peu de fibres, de protéines et d'énergie. Bien qu'il existe actuellement sur le marché des repas surgelés « améliorés » (mets faibles en gras, à teneur élevée en protéines ou riche en fibres), on constate que peu d'entre eux réunissent tous les éléments d'un repas nutritif. On estime que la proportion de jeunes Québécoïses qui consomment de tels mets à chaque semaine varie entre 43 % et 58 %<sup>1</sup>. À Sherbrooke, ces chiffres sont légèrement inférieurs et varient entre 29 % et 41 % (figure 2.18). On remarque également que la consommation de ces mets devient progressivement plus populaire avec l'âge.

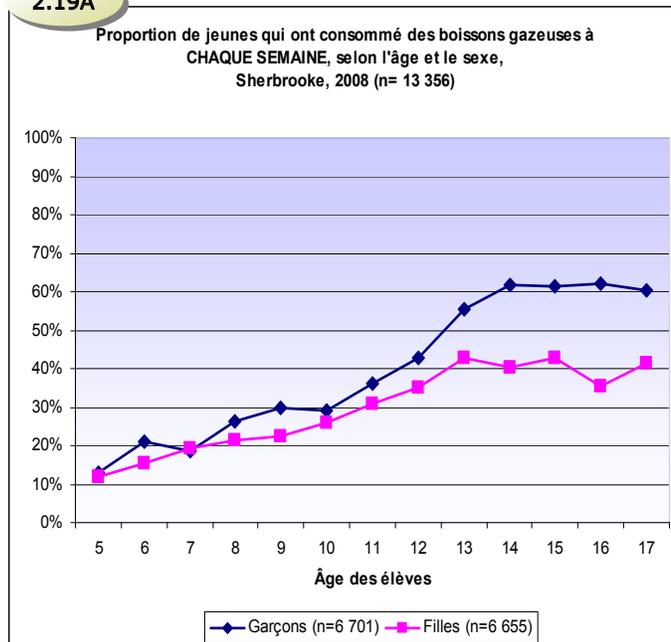
### Que boivent les jeunes Sherbrookoïses?

La consommation de boissons avec sucres ajoutés chez les jeunes a augmenté dramatiquement depuis la fin des années 70<sup>33</sup>. Au Québec, on estime qu'environ 60 % des enfants de 6 à 11 ans et 75 % des 12 à 16 ans en consomment à chaque semaine<sup>1</sup>. Chez ces derniers, environ 30 % en consomment jusqu'à 3 à 6 fois par semaine<sup>1</sup>. Ces boissons sont riches en énergie et pauvres en nutriment et prennent souvent la place du lait dans la diète de nos jeunes<sup>33</sup>. Par conséquent, ceux qui en consomment sont plus à risque de développer un surpoids ou de souffrir d'ostéoporose plus tard dans leur vie en raison de leur faible consommation de lait qui est riche en calcium<sup>33</sup>. À Sherbrooke, on remarque une augmentation croissante de la consommation des boissons sucrées avec l'âge. Ce sont les boissons aux fruits qui sont les plus populaires (34 % à 65 %), suivies des boissons gazeuses (12 % à 52 %) et des boissons pour sportif (4 % à 30 %) (figure 2.19).

2.19



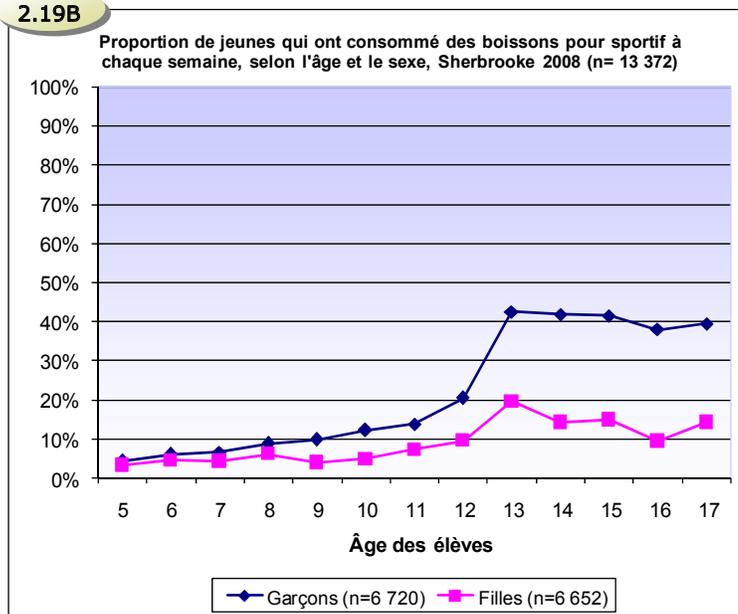
2.19A



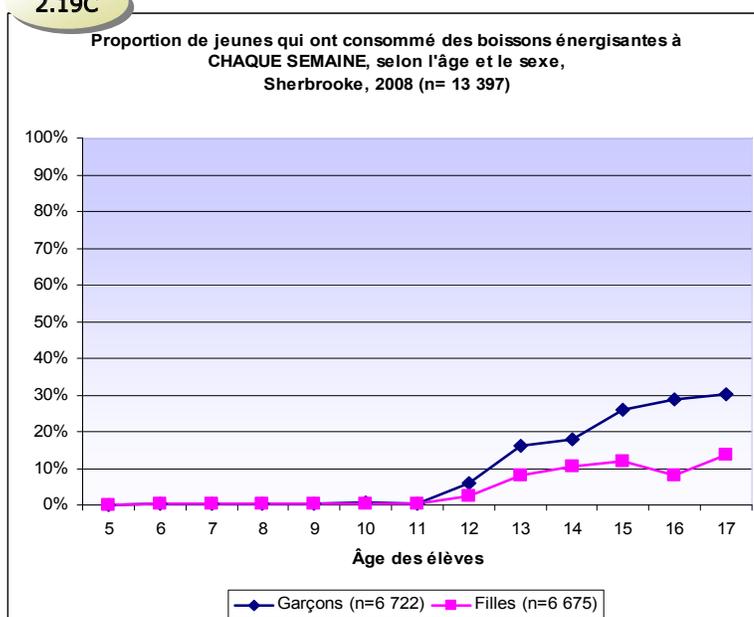
La consommation excessive de boissons énergisantes ou le mélange de ces boissons et d'alcool peut avoir de graves conséquences pour la santé (déséquilibre électrolytique, nausées et vomissements, irrégularités du rythme cardiaque)<sup>48</sup>. Les boissons énergisantes sont consommées par une proportion croissante de jeunes Sherbrookoïses à partir de l'âge de 12 ans. Environ 20 % des jeunes de 15 à 17 ans ont mentionné en avoir consommé à chaque semaine au cours de la dernière année (figure 2.19).

Il existe toutefois des différences notables entre les garçons et les filles quant aux fréquences de consommation des boissons gazeuses, des boissons pour sportif et des boissons énergisantes. On observe que l'augmentation de la proportion de garçons qui consomme ces boissons est beaucoup plus importante avec l'avancement de l'âge chez les filles (figures 2.19A, 2.19B et 2.19C).

2.19B



2.19C



Les fréquences démontrent un affaiblissement notable de la qualité alimentaire à l'aube de l'adolescence. La consommation de fruits et de légumes, de lait et de pain à grains entiers diminue tandis que la popularité des pommes de terre frites, des mets commerciaux et des boissons sucrées augmente. Dans une optique de santé publique, que convient-il de privilégier : limiter la disponibilité des aliments de faible densité nutritionnelle ou améliorer l'offre des produits plus nutritifs?

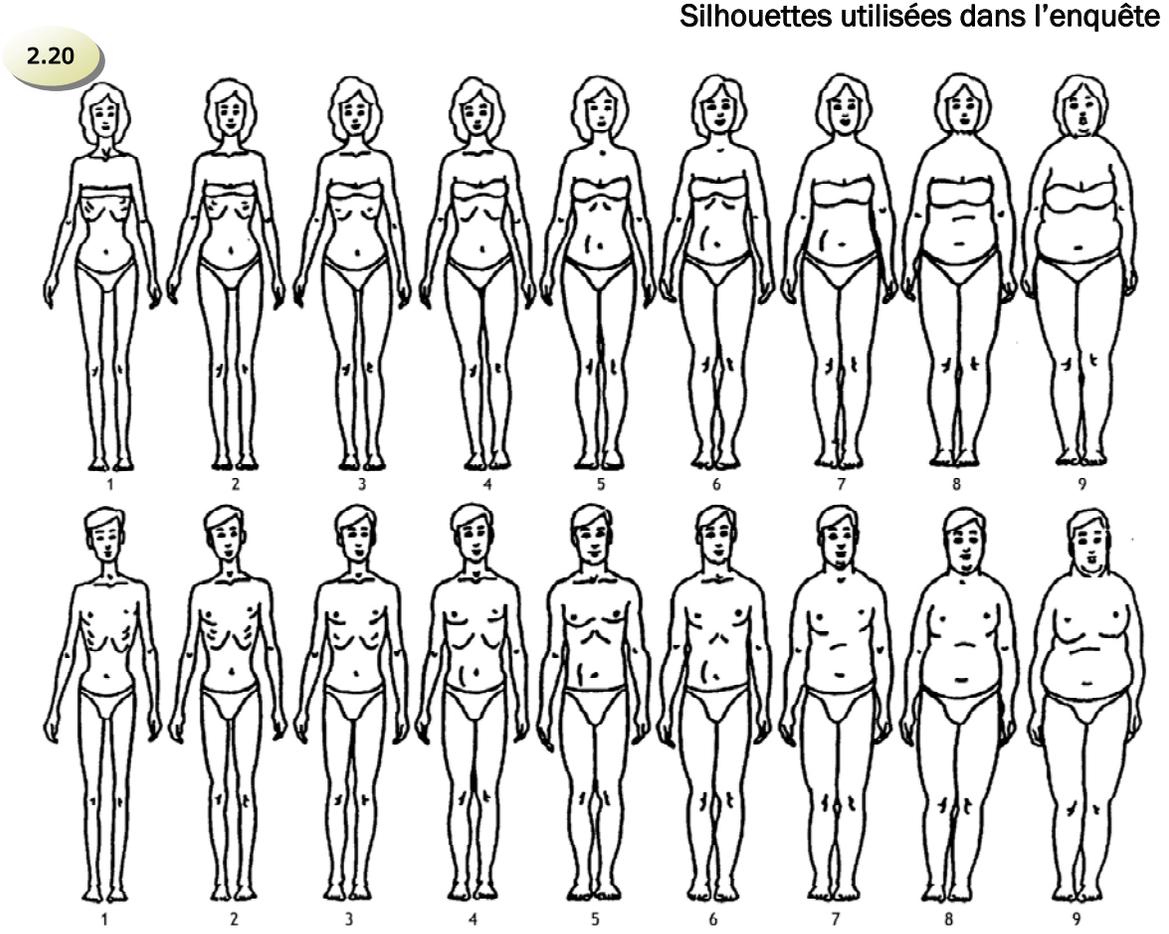
Il existe des différences entre les jeunes Sherbrookoïses et les jeunes ayant fait partie d'enquêtes québécoises. Plus spécifiquement, la fréquence de consommation de légumineuses, des pommes de terre frites et des repas commerciaux semble traduire de meilleures habitudes alimentaires. Une étude plus approfondie permettrait de mieux préciser les raisons de ces résultats.

### 6) NOS ADOS FONT-ILS LE POIDS?

L'insatisfaction à l'égard du poids et de l'image corporelle pousse certains enfants et certains adolescents à adopter des comportements qui risquent d'avoir des conséquences négatives sur leur santé (problèmes psychologiques et physiques). En 1999 au Québec, le taux d'insatisfaction des jeunes de 13 et 16 ans envers leur image corporelle était de 60 %<sup>35</sup>. Environ 50 % d'entre eux tentaient de perdre ou de contrôler leur poids. Pourtant, à cette époque, 80 % des jeunes Québécois présentaient un poids normal<sup>35</sup>.

### Que pensent les jeunes Sherbrookois de leur image corporelle?

Après qu'on leur ait présenté des images de 9 silhouettes s'échelonnant de très mince à obèse, les adolescents Sherbrookois ont été appelés à choisir la silhouette qui correspondait le mieux à leur apparence actuelle ainsi que celle qui correspondait le mieux à l'apparence souhaitée (figure 2.20).



## 2.21

Chez les adolescentes, les silhouettes représentant le mieux l'apparence actuelle étaient la no. 3 et la no. 4. Les adolescents ont, quant à eux, majoritairement choisis les silhouettes no. 4 et no. 5. Peu importe l'âge, l'apparence souhaitée qui a recueillie le plus d'adeptes chez les filles est la silhouette no. 3 alors que les garçons ont préféré la silhouette no 5.

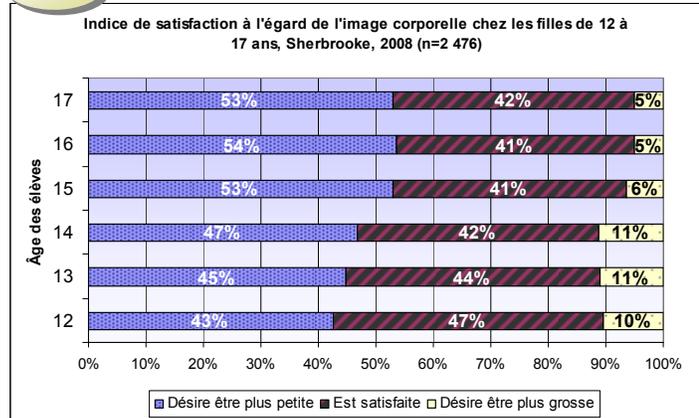
L'indice de satisfaction envers l'image corporelle varie selon le sexe. Chez les adolescentes, on note qu'une forte proportion, soit de 45 % à 53 %, désirent être plus minces (figure 2.21). Chez les garçons, la tendance penche vers un désir d'être plus gros (25 % à 31 % chez les garçons contre 5 % à 11 % pour les filles). Cependant, une proportion non négligeable de garçons, soit de 27 % à 35 %, souhaitent être plus minces (figure 2.22).

### Quels sont les comportements et les méthodes de modification du poids?

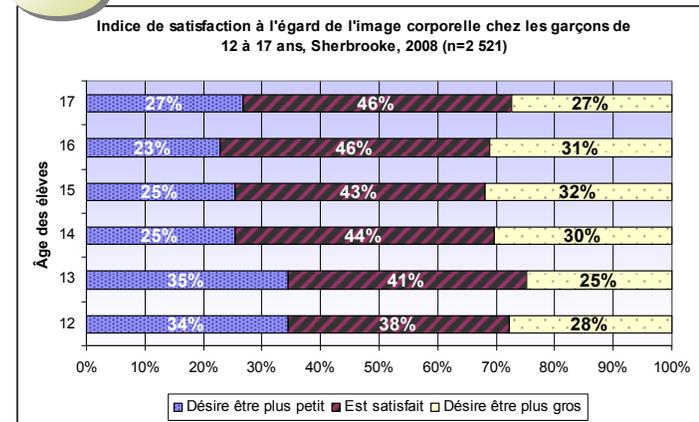
Plusieurs jeunes Sherbrookoises désirent poser des actions concrètes afin de modifier leur apparence. Les filles sont plus nombreuses à vouloir perdre du poids que les garçons, soit dans une proportion de 36 % contre 14 % (figure 2.23). Elles sont également plus nombreuses à essayer de maintenir leur poids (40 % contre 34 %). On observe la situation contraire dans le cas des jeunes qui veulent gagner du poids. Ainsi, la proportion de garçons qui a cette préoccupation est de 17 % comparativement à 3 % chez les filles.

### Tentatives passées de pertes de poids

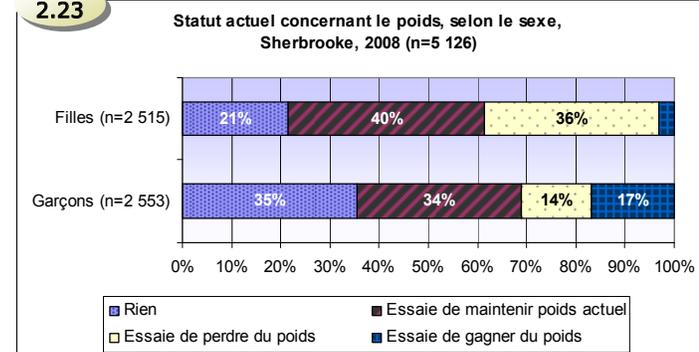
Dans les 6 mois précédant l'enquête, 47 % des filles et 19 % des garçons avaient tenté de perdre du poids (figure 2.24). Ces chiffres sont inférieurs à ceux qui avaient été observés chez les Québécois de 16 ans en 1999<sup>36</sup>. En effet, à cette époque, 62 % des filles et 23 % des garçons avaient tenté de perdre du poids au cours d'une période de 6 mois<sup>36</sup>. Bien que ces chiffres soient encourageants, d'autres études sont nécessaires pour formaliser la situation qui se dessine.



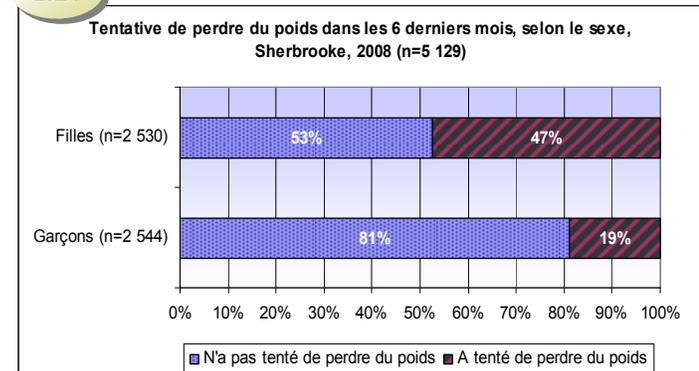
## 2.22



## 2.23

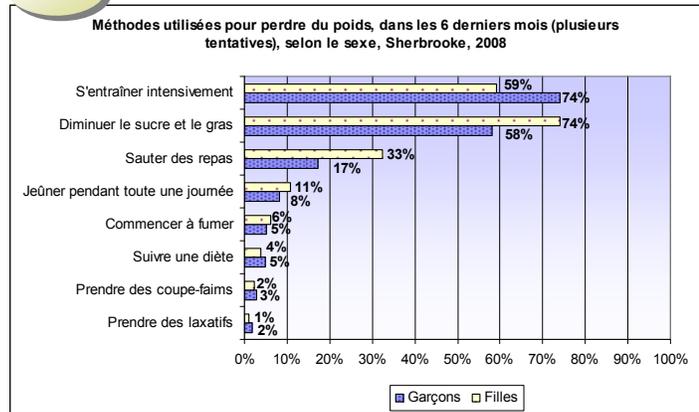


## 2.24



## 2.25

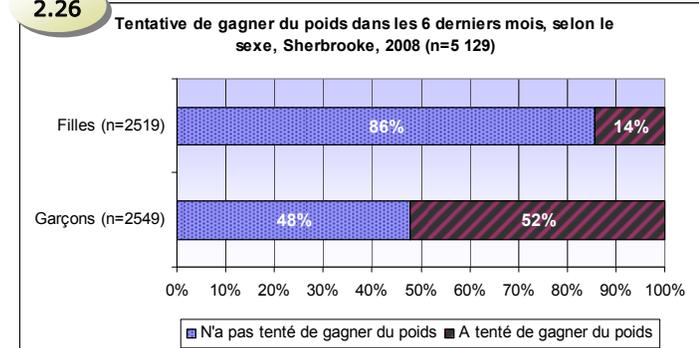
Chez les filles qui ont tenté de perdre du poids dans les derniers six mois, les trois méthodes les plus populaires étaient la diminution de la consommation de sucre et de gras (74 % des cas), les entraînements intensifs (59 % des cas) et les sauts de repas (33 % des cas) (figure 2.25). Il est à noter qu'au cours des 6 mois précédant l'enquête, environ une fille sur dix avait jeûné pendant toute une journée dans le but de perdre du poids. Pour perdre du poids, les garçons ont privilégié les entraînements intensifs (74 % des cas), la diminution de leur consommation de sucre et de gras (dans 58 % des cas) et les sauts de repas (18 % des cas). Très peu de jeunes (moins de 5 %) avaient suivi des diètes. Finalement, les laxatifs et les coupe-faims ont été consommés par une très petite proportion (moins de 4 %) de jeunes. Des résultats semblables ont été observés dans des enquêtes québécoises<sup>36</sup>.



### Tentatives de gain de poids

Une forte proportion de garçons, soit 52 %, avait tenté de gagner du poids dans les 6 mois précédant l'enquête (figure 2.26). Chez les filles, 14 % avaient adopté ce comportement. Les études québécoises rapportent que 14 % des garçons de 13 ans et que 24 % de ceux de 16 ans avaient essayé de gagner du poids, ce qui est largement inférieur à ce qui est observé chez les jeunes Sherbrookoises. Cette observation s'applique également aux filles puisque seulement 6 % des Québécoises (de tout âge) avaient tenté de gagner du poids dans une période de six mois comparativement à 14 % des jeunes Sherbrookoises.

## 2.26



Parmi les jeunes qui ont tenté de gagner du poids, la majorité l'a fait en s'entraînant de façon intensive (76 % des garçons et 59 % des filles) et en s'efforçant de manger plus (24 %

des garçons et 20 % des filles) (données non-présentées). Il est à noter que 21 % des garçons ont consommé des suppléments alimentaires dans le but de gagner du poids. La consommation de produits ergogéniques (stéroïdes, DHEA, etc.) était quant à elle quasi-inexistante chez les deux sexes. Ces résultats sont semblables à ceux obtenus pour le Québec<sup>36</sup>.

Les tentatives de perte et de gain de poids semblent différer entre les Sherbrookoises et les jeunes ayant participé à d'autres enquêtes. Ainsi, les résultats indiquent que moins de Sherbrookoises ont effectué des tentatives de perte de poids, mais un plus grand nombre d'entre elles ont tenté d'en gagner.

Pour perdre du poids, il est conseillé de réduire la consommation d'aliments riches en calories, en gras et en sucres ajoutés. De son côté, l'activité physique pratiquée de façon régulière et dans le plaisir contribue à la perte de poids et au maintien d'un poids santé. Par contre, l'entraînement physique intensif, la réduction calorique exagérée et d'autres méthodes utilisées par les jeunes ne conviennent pas à un mode de vie sain. Des interventions visant à outiller les jeunes à équilibrer l'apport alimentaire et la dépense énergétique de façon saine et sécuritaire devraient être implantées.



## Références

1. Lavallée, C. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*. Québec : Institut de la statistique du Québec; 2004.
2. Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc.* Mar 2002; 102(3 Suppl): S40-51.
3. Neumark-Sztainer, D., French, SA., Hannan, PJ., Story, M., Fulkerson, JA. School lunch and snacking patterns among high school students: associations with school food environment and policies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* Oct 6 2005; 2(1): 14.
4. Bronfenbrenner, U. Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology.* 1986; 22(6): 723-742.
5. Cohen, DA., Scribner, RA., Farley, TA. A structural model of health behavior: a pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level. *Prev Med.* Feb 2000; 30(2): 146-154.
6. Rampersaud, GC., Pereira, MA., Girard, BL., Adams, J., Metz, JD. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc.* May 2005; 105(5): 743-760; quiz 761-742.
7. Timlin, MT., Pereira, MA., Story M, Neumark-Sztainer D. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents: Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics.* Mar 2008; 121(3): e638-645.
8. Siega-Riz, AM., Popkin, BM., Carson, T. Trends in breakfast consumption for children in the United States from 1965-1991. *Am J Clin Nutr.* Apr 1998; 67(4): 748S-756S.
9. Guthrie, JF., Lin, BH., Frazao, E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. *J Nutr Educ Behav.* May-Jun 2002; 34(3): 140-150.
10. Nielsen, SJ., Siega-Riz, AM., Popkin, BM. Trends in food locations and sources among adolescents and young adults. *Prev Med.* Aug 2002; 35(2): 107-113.
11. French, SA., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, JA., Hannan, P. Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *Int J Obes Relat Metab Disord.* Dec 2001; 25 (12): 1823-1833.
12. Stewart, H., Blisard, N., Bhuyan, S., Nayga, RM. The demand for food away from home: Full service of fast-food? *Economic Research Service, USDA.* Available at: <http://www.ers.usda.gov/publications/aer829/aer829.pdf>. Accessed 23 août 2007.
13. Gadryn, R. What's cooking. *American Demographics.* 2002;24(3):29-35.
14. Hitayezu, F. Le consommateur québécois et ses dépenses alimentaires. *Bio Clips+.* Vol 6. Québec : Direction des études économiques et d'appui aux filières, Agricultures Pêcheries et Alimentation Québec; 2003 : 1-12.
15. Blisard, N., Lin, BH., Cromartie, J., Ballenger, N. America's Changing Appetite: Food Consumption and Spending to 2020. *Food Review.* 2002; 25(1): 2-9.
16. Larson, NI., Story, M., Eisenberg, ME., Neumark-Sztainer, D. Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *J Am Diet Assoc.* Feb 2006; 106(2): 211-218.
17. Larson, NI., Perry, CL., Story, M., Neumark-Sztainer, D. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *J Am Diet Assoc.* Dec 2006; 106(12): 2001-2007.
18. Neumark-Sztainer, D., Hannan, PJ., Story, M., Croll, J., Perry, C. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc.* Mar 2003; 103(3): 317-322.
19. Gillman, MW., Rifas-Shiman, SL., Frazier, AL., et al. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med.* Mar 2000; 9(3): 235-240.
20. Videon, TM., Manning, CK. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J Adolesc Health.* May 2003; 32(5): 365-373.

21. Larson, NI., Neumark-Sztainer, D., Hannan, PJ., Story, M. Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood. *J Am Diet Assoc.* Sep 2007; 107(9): 1502-1510.
22. Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M., Fulkerson, JA. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *J Adolesc Health.* Nov 2004; 35(5): 350-359.
23. Eisenberg, ME., Olson, RE., Neumark-Sztainer, D., Story, M., Bearinger, LH. Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med.* Aug 2004; 158(8): 792-796.
24. Matheson, DM., Killen, JD., Wang, Y., Varady, A., Robinson, TN. Children's food consumption during television viewing. *Am J Clin Nutr.* Jun 2004; 79(6): 1088-1094.
25. Boynton-Jarrett, R., Thomas, TN., Peterson, KE., Wiecha, J., Sobol, AM., Gortmaker, SL. Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics.* Dec 2003; 112(6 Pt 1): 1321-1326.
26. Davison, KK., Marshall, SJ., Birch, LL. Cross-sectional and longitudinal associations between TV viewing and girls' body mass index, overweight status, and percentage of body fat. *J Pediatr.* Jul 2006; 149(1): 32-37.
27. Feldman, S., Eisenberg, ME., Neumark-Sztainer, D., Story M. Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. *J Nutr Educ Behav.* Sep-Oct 2007; 39(5): 257-263.
28. Coon, KA., Goldberg, J., Rogers, BL., Tucker, KL. Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. *Pediatrics.* Jan 2001; 107(1): E7.
29. Fitzpatrick, E., Edmunds, LS., Dennison, BA.. Positive effects of family dinner are undone by television viewing. *J Am Diet Assoc.* Apr 2007; 107(4): 666-671.
30. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. *Gouvernement du Canada.* Available at: [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html). Accessed 4 septembre, 2007.
31. Bédard, B., Dubois, L., Baraldi, R. et al. *L'alimentation des jeunes Québécois : un premier tour de table - Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2).* Québec : Institut de la statistique du Québec; 2008.
32. French, SA., Lin, BH., Guthrie, JF. National trends in soft drink consumption among children and adolescents age 6 to 17 years: prevalence, amounts, and sources, 1977/1978 to 1994/1998. *J Am Diet Assoc.* Oct 2003; 103(10): 1326-1331.
33. Santé Canada. Consommation sans risque de boissons énergisantes. *Gouvernement du Canada.* Available at: <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/energy-energie-fra.php>. Accessed 18 February 2009.
34. Institut de la statistique du Québec. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999.* Québec : Gouvernement du Québec; Mai 2002.
35. Aubin, J., Lavallée, C., Camirand, J., Audet, N. *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999.* Québec : Institut de la Statistique du Québec; 2002.

## PARTIE 3 :

### QUELLES SONT LES PRATIQUES EN ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES SHERBROOKOIS?

Par : Gino Perreault, ASSSE avec la collaboration de Daniel Auger, Kino-Québec et Sylvain Turcotte, Ph.D., Université de Sherbrooke

Textes adaptés et graphiques reproduits avec la permission de Québec en forme.

**Cette section décrit les pratiques des jeunes en APS, tels qu'observées dans l'enquête.**

#### **D'où viennent les données sur les pratiques en APS?**

Les constats théoriques mettent en évidence que l'activité physique pratiquée à un niveau suffisant permet de prévenir l'apparition et la progression de plusieurs problèmes de santé et des maladies chroniques : certains cancers, le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'embonpoint et l'obésité<sup>1,2</sup>. Du point de vue psychologique, l'état de relaxation par la pratique d'APS améliore la concentration et augmente la capacité à résoudre des problèmes. À long terme, elle favorise le développement d'une discipline personnelle et elle permet de développer des relations harmonieuses avec l'autorité et les pairs<sup>3</sup>.

Cependant, les effets de la pratique de l'activité physique sur la santé des enfants et des adolescents ne sont pas aussi probants. Toutefois, on reconnaît que certains déterminants de la réussite scolaire semblent aussi influencés positivement par la pratique d'activité physique : l'estime de soi, l'image de soi, la satisfaction envers l'école et le sentiment d'appartenance à l'école<sup>4,5</sup>. De plus, des chercheurs suggèrent de prendre l'habitude de pratiquer régulièrement des activités physiques dès l'enfance afin de prévenir plusieurs problèmes de santé<sup>6</sup>.

#### **Qui a participé au portrait sur les pratiques des jeunes Sherbrookoïses?**

Tous les parents des élèves de niveau primaire et tous les élèves du secondaire inscrits dans une école de la CSRS ont été sollicités au printemps 2008 pour remplir un questionnaire portant sur les pratiques en alimentation et en activité physique. En tout, 8 612 parents d'élèves de niveau primaire et 5 250 élèves de niveau secondaire ont rempli le questionnaire, ce qui équivaut à des taux de participation respectifs de 79 % et de 83 %.

#### **Comment a-t-on procédé?**

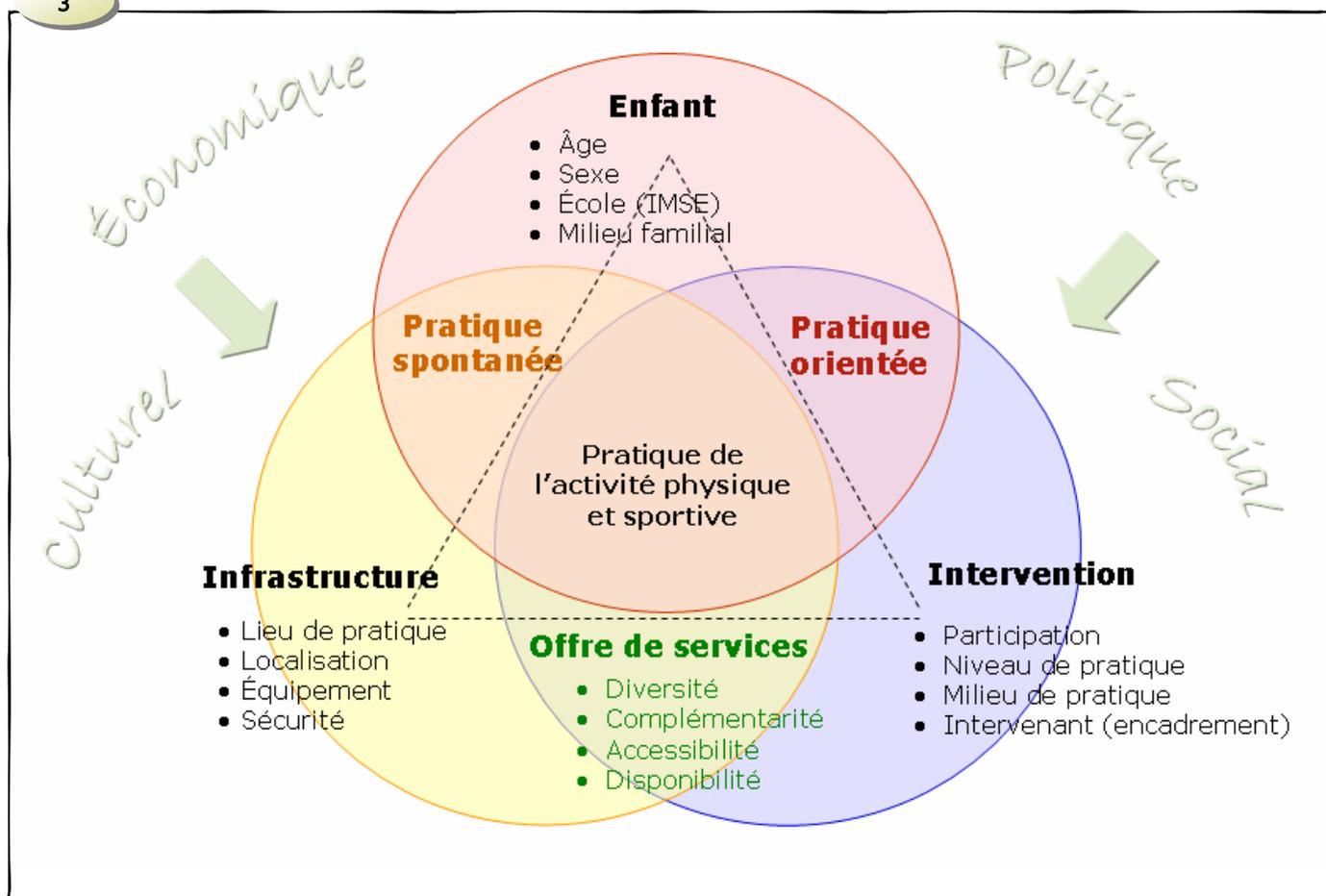
Au primaire, le questionnaire ainsi qu'une lettre de présentation ont été distribués par les enseignants aux parents par l'intermédiaire de leurs enfants. Les parents avaient la possibilité de remplir le questionnaire dans sa version papier et de le retourner à l'enseignant ou de le remplir en ligne, à partir d'un site internet sécurisé. Les élèves du secondaire ont, quant à eux, rempli la version papier du questionnaire en classe, pendant un bris d'horaire.

Le volet APS du questionnaire émerge d'un modèle conceptuel proposé par Québec en forme (Figure 3) qui trace les relations parmi un ensemble de concepts qui sont associés à l'habitude de la pratique APS. Il procure une représentation visuelle qui nous aide à comprendre la dynamique des interrelations entre les éléments du modèle; enfant, infrastructure et intervention. S'appuyant sur une perspective écologique, le modèle de la pratique de l'APS se base sur l'hypothèse que ce comportement résulte de l'interaction entre des déterminants individuels reliés à l'enfant et des déterminants environnementaux reliés à l'infrastructure. L'introduction de la dimension *Intervention* dans le modèle permet de tenir compte des actions posées en vue de modifier le comportement. S'ajoute au modèle, les pressions exercées par le contexte culturel, économique, social et politique, propre à chaque communauté. Les milieux défavorisés présentent des particularités qu'il faut considérer dans l'analyse de la problématique d'un territoire. Ce modèle aide à mieux comprendre les facteurs qui influencent la pratique de l'APS des enfants et à susciter les discussions en vue d'orienter l'élaboration et la mise en œuvre de stratégies et d'interventions. Tout comme elles peuvent nous montrer différents chemins pour atteindre une cible, les relations présentées nous permettent aussi de spéculer sur l'effet de nos interventions.

Ce modèle aide à mieux comprendre les facteurs qui influencent la pratique de l'APS des enfants et à susciter les discussions en vue d'orienter l'élaboration et la mise en œuvre de stratégies et d'interventions.



3



## Qu'avons-nous appris sur les pratiques en APS des jeunes Sherbrookoïses?

Six grands thèmes se dégagent de l'analyse des pratiques en APS.

- 1) Le temps consacré aux APS
- 2) Les activités organisées
- 3) Les activités libres
- 4) Les parents, des modèles
- 5) Les perceptions des jeunes et des parents

### 1) COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL BOUGER?

Les recommandations d'experts en matière d'activité physique concernant les jeunes suggèrent que les enfants et les adolescents pratiquent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne et élevée par jour<sup>1,7,8</sup>. On entend par intensité moyenne des activités comme le soccer, la natation ou le vélo pratiquées à une intensité qui permet de parler à un ami sans être capable de faire des phrases complètes. Les activités physiques d'intensité élevées devraient être pratiquées au moins 3 fois par semaine. Par exemple, l'intensité devient élevée lorsque les jeunes, dans le cadre des mêmes activités, ne peuvent plus tenir une conversation en raison d'un essoufflement marqué, lors d'une course rapide au soccer.

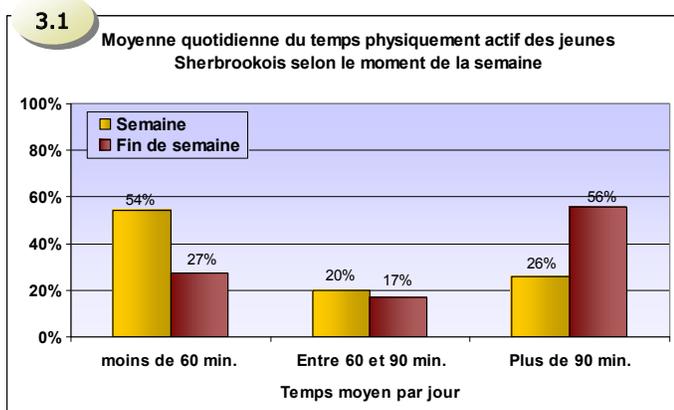
Selon des données québécoises, moins de la moitié (44 %) des jeunes de 12 à 17 ans atteignent le niveau recommandé pour son groupe d'âge<sup>1</sup>. Malgré l'absence d'informations spécifiques pour les enfants de 5 à 11 ans au Québec, des résultats américains démontrent qu'une grande majorité d'entre eux atteignent le niveau recommandé<sup>9</sup>.

### Vive la fin de semaine!

Les résultats sherbrookoïses démontrent que, la semaine, plus de la moitié (54 %) des enfants du primaire et du secondaire ne font pas suffisamment d'activité physique par jour (figure 3.1).

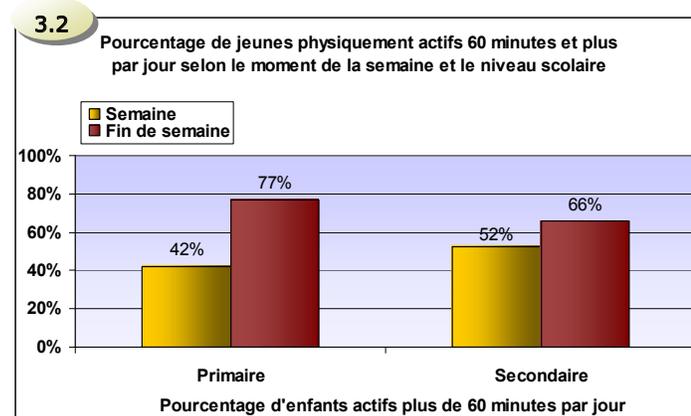
Cependant, cette proportion diminue grandement pendant la fin de semaine pour atteindre 27 %. Par conséquent, une grande majorité des élèves (73 %) atteignent le temps d'activité physique recommandé quotidiennement au cours de la fin de semaine.

De plus, on remarque que la proportion de jeunes qui sont actifs plus de 90 minutes par jour est plus élevée la fin de semaine (56 % comparativement à 26 % pour la fin de semaine).



### Plus actifs au primaire ou au secondaire?

Si l'on compare les résultats des enfants du primaire avec ceux des jeunes du secondaire, on constate qu'il y a un plus grand pourcentage d'élèves du primaire actifs au moins 60 minutes la fin de semaine (figure 3.2). Toutefois, le pourcentage d'élèves actifs 60 minutes et plus par jour du lundi au vendredi est plus élevé chez les jeunes fréquentant les écoles secondaires.



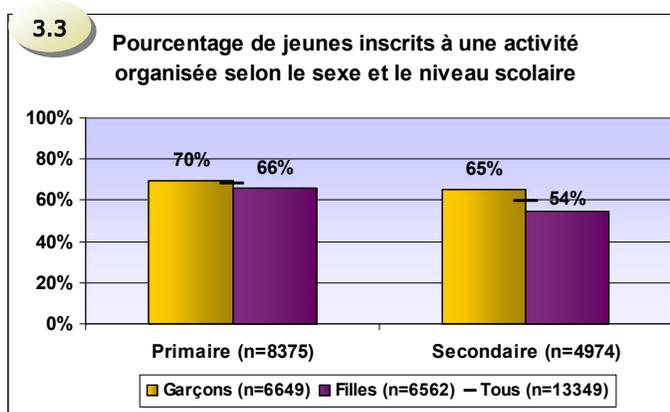
## 2) LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ORGANISÉES, C'EST « COOL », MAIS...

### Quand les gars s'organisent

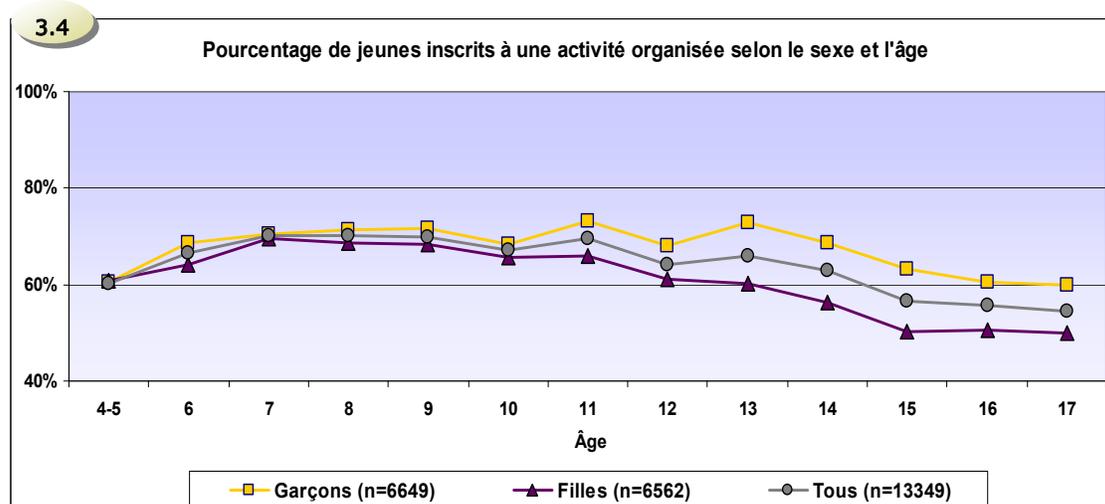
La pratique d'activités physiques et sportives organisées contribue fortement à rencontrer le niveau recommandé d'activité physique des jeunes. Il s'agit uniquement des activités régulières faites avec un intervenant (tel qu'un entraîneur, un moniteur, un instructeur), comme des cours de danse, des cours de judo ou être membre d'une équipe de hockey. Selon une étude canadienne, les enfants qui participent à des APS organisées sont plus actifs physiquement que tous les autres enfants<sup>10</sup>. Par ailleurs, les jeunes qui participent à des APS organisées ont davantage tendance à demeurer actifs à l'âge adulte<sup>2</sup>.

En 2005, le Québec figurait parmi les provinces où le pourcentage de jeunes de 5 à 14 ans qui pratiquent des APS organisées était le plus bas. Pour ce groupe d'âges, les garçons y participent davantage que les filles<sup>11</sup>. Une enquête française arrive à la même conclusion, il y a plus de garçons que de filles qui participent à des activités organisées<sup>12</sup>.

Les données sherbrookoises vont dans la même direction que cette dernière affirmation. En effet, tant au primaire qu'au secondaire, le pourcentage des garçons participant à des APS organisées est supérieur à celui des filles, surtout chez les jeunes du secondaire (figure 3.3).



Or, la participation à des APS organisées diminue avec l'accroissement de l'âge à l'adolescence chez les garçons comme chez les filles (figure 3.4). Globalement, elle est de 68 % au primaire et de 60 % au secondaire. La participation des garçons diminue à partir de 13 ans jusqu'à 16 ans, passant de 73 % à 60 %. Chez les filles, la diminution est plus marquée (baisse de 66 % à 50 %) et se produit plus tôt, soit entre 12 et 15 ans.



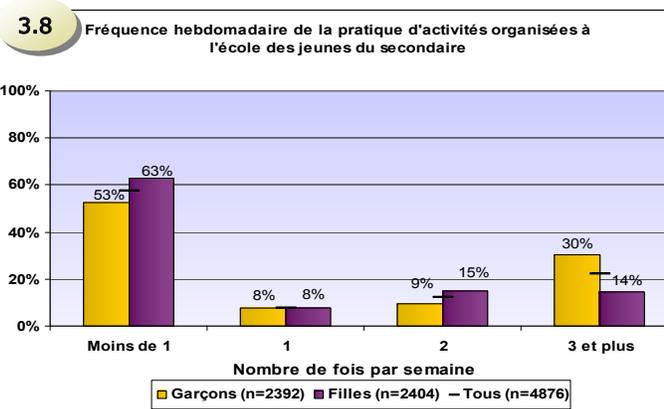
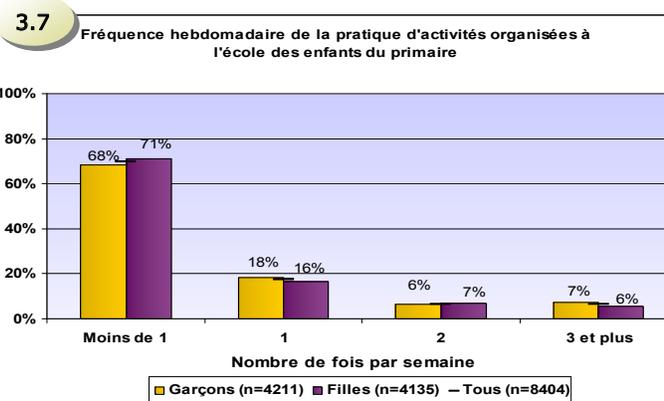
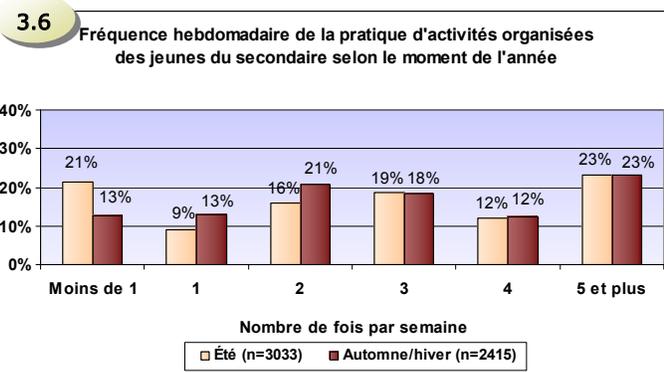
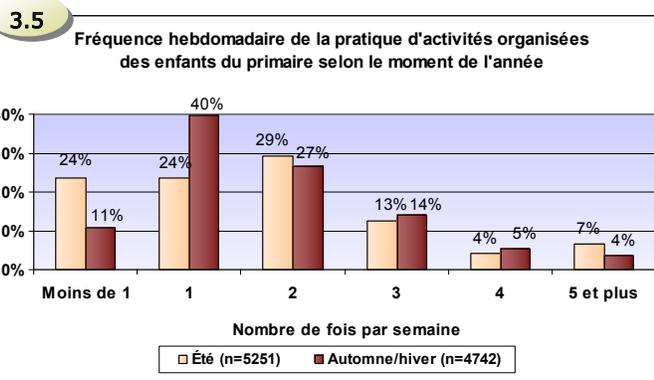
### Les activités organisées toute l'année, est-ce possible?

Les données sherbrookoises démontrent que la majorité des enfants du primaire pratique des activités organisées une à deux fois par semaine, soit 53 % en été et 67 % en automne ou en hiver (figure 3.5). Le pourcentage d'enfants faisant moins d'une activité physique organisée par semaine est plus grand l'été (24 %) que l'automne ou l'hiver (11 %).

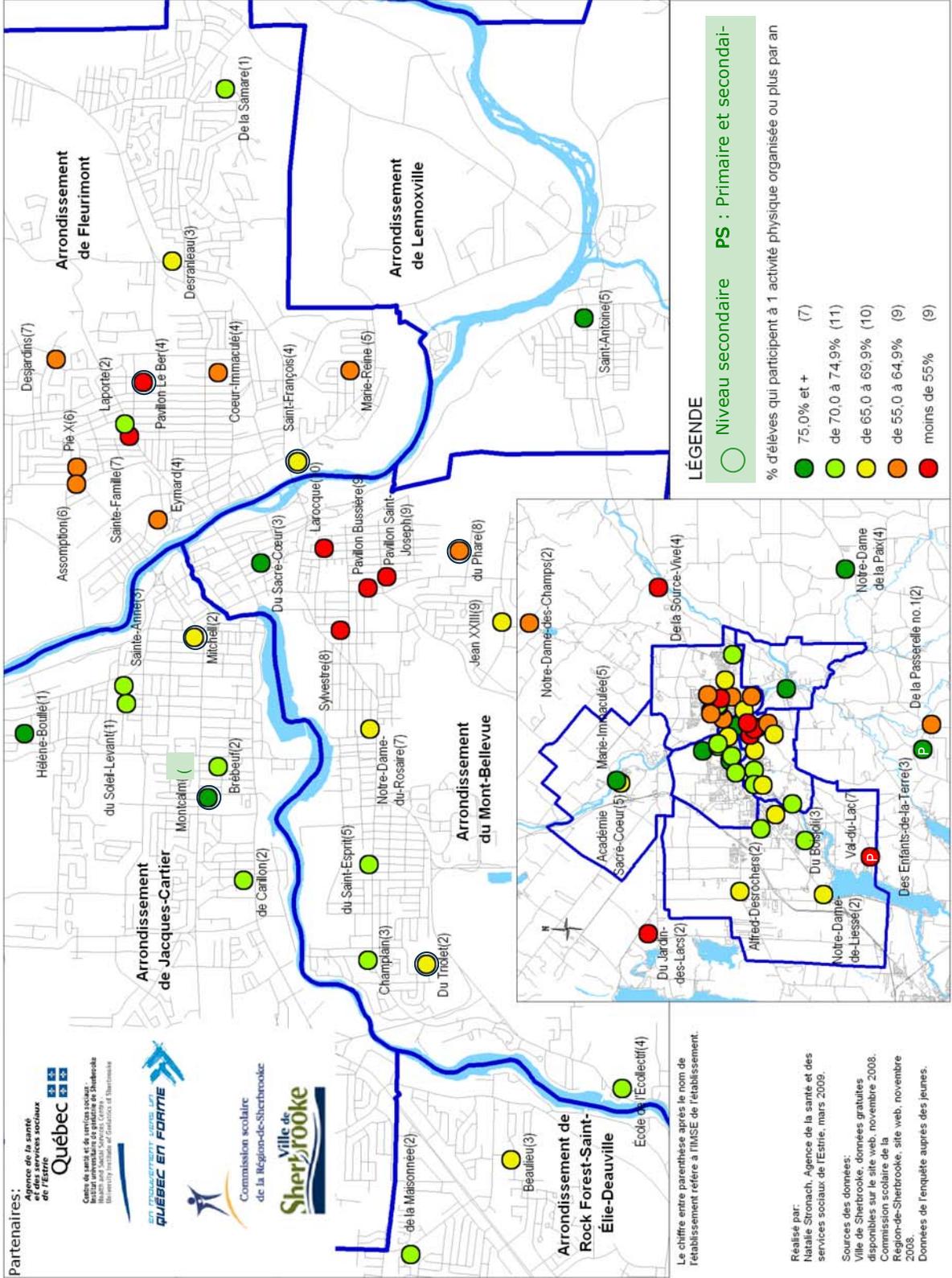
Pour leur part, les jeunes du secondaire ont une pratique d'activités organisées plus fréquente que ceux du primaire. Plus de la moitié, 54 % en été et 53 % en automne ou en hiver (figure 3.6), pratiquent au moins trois fois par semaine une ou des APS organisées. Le pourcentage d'adolescents faisant moins d'une activité physique par semaine est comparable à celui des enfants du primaire, soit 21 % en été et 13 % en automne ou en hiver.

La proportion des jeunes pratiquant des APS organisées à l'école est aussi plus faible chez ceux fréquentant les écoles primaires. À ce niveau scolaire, plus des deux tiers des garçons (68 %) et des filles (71 %) pratiquent moins d'une fois par semaine une activité organisée dans le cadre scolaire (figure 3.7).

Les pourcentages sont moins élevés au secondaire, mais il y a tout de même plus de la moitié des adolescentes (63 %) et des adolescents (53 %) qui font moins d'une fois par semaine une activité physique organisée dans le cadre scolaire (figure 3.8). Le seul point positif provient du fait que 3 garçons sur 10 font des APS organisées à l'école au moins trois fois par semaine.



# La pratique d'activité physique organisée chez les élèves de la CSRS



Le chiffre entre parenthèse, à droite du nom de l'école, réfère à son IMSE

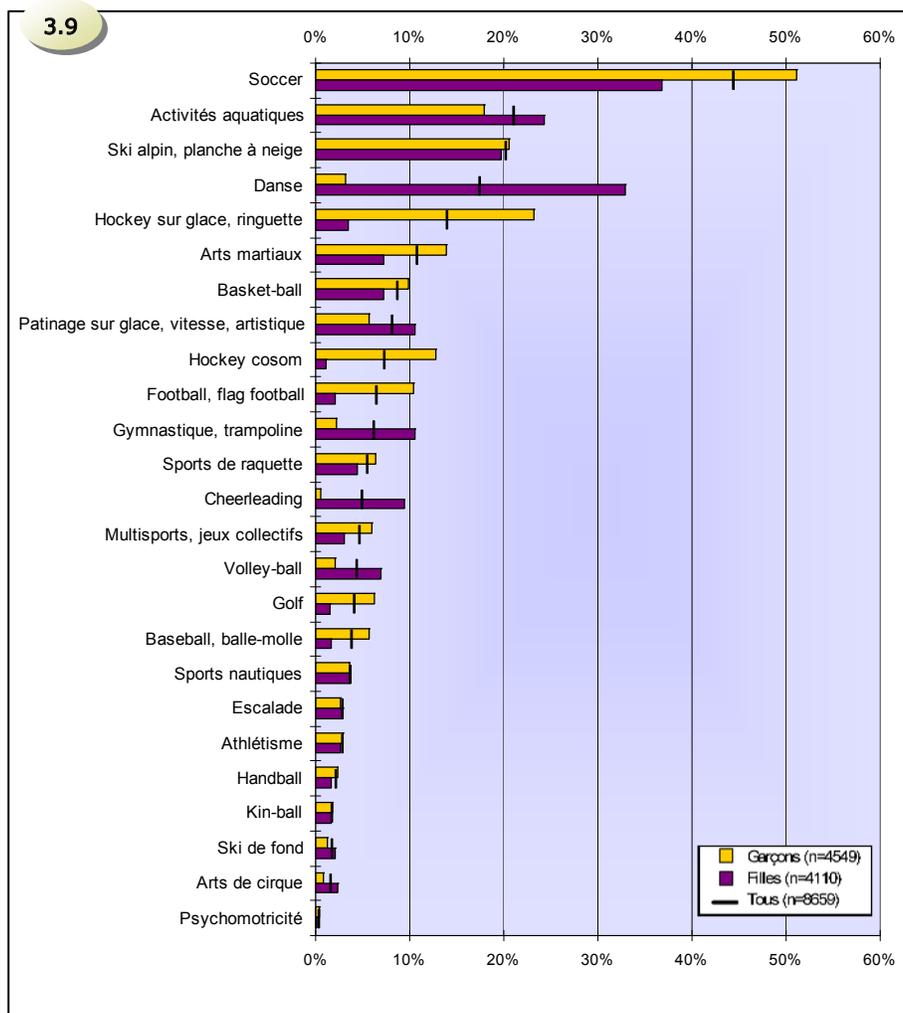
En résumé, les jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans sont plus nombreuses à pratiquer des APS organisées pendant l'automne et l'hiver. Lorsque l'on compare les niveaux scolaires, on remarque que le pourcentage d'élèves faisant de l'APS à l'école est plus élevé au secondaire. Ces élèves ont aussi une pratique d'APS organisée plus fréquente.

### Le soccer, toujours le soccer

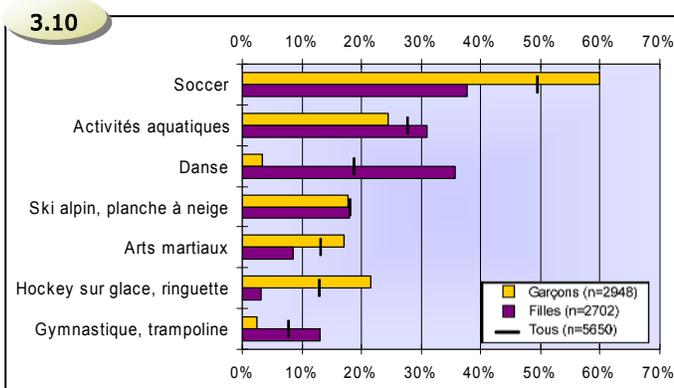
Chez les jeunes Canadiens de 5 à 14 ans, autant auprès des garçons que des filles, le soccer est l'APS organisée la plus populaire<sup>11</sup>. De plus, les filles sont plus nombreuses à pratiquer des activités comme la danse et la gymnastique<sup>12</sup>.

À l'instar des Canadiens de 5 à 14 ans, les jeunes Sherbrookoïses et Sherbrookoïses ont une préférence pour le soccer. En effet, plus de la moitié des garçons (51 %) et plus du tiers des filles (37 %) ont pratiqué ce sport au cours des 12 mois précédant la tenue de l'enquête (figure 3.9). Ces données concordent avec celles du MELS à l'effet que le soccer était le sport où la fédération possédait le plus grand nombre de pratiquants au Québec en 2006. Selon les résultats de l'enquête sherbrookoïse, on constate que les activités aquatiques et le ski ou la planche à neige sont aussi très populaires.

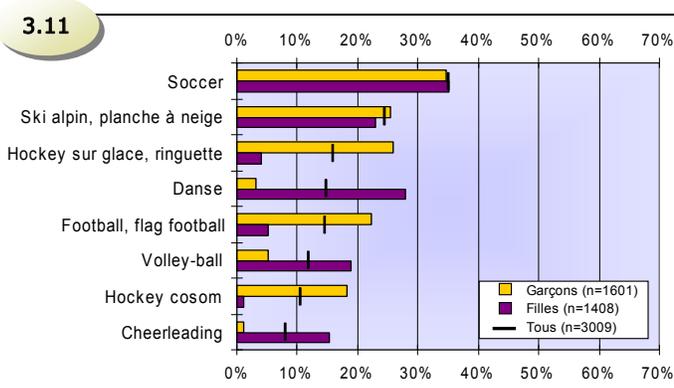
Pour certaines activités, on note un écart notable entre les sexes. Outre le soccer, qui est l'activité la plus populaire autant chez les garçons que chez les filles, ces dernières préfèrent les activités individuelles comme la danse, la natation et la gymnastique. Pour leur part, les garçons optent principalement pour des activités collectives telles que le soccer, le hockey, le basket-ball et le football. La popularité de ces activités se retrouve à l'échelle provinciale, car d'après les données du MELS, les fédérations de gymnastique, de hockey sur glace, de basket-ball et de football figurent parmi celles où le nombre de pratiquants est le plus élevé.



Si l'on sépare les résultats selon les niveaux scolaires, on constate, qu'au primaire, le soccer est l'activité organisée la plus pratiquée (49 %) suivie des activités aquatiques et de la danse (figure 3.10). Ces deux dernières activités sont pratiquées par un pourcentage plus élevé de filles. En ce qui concerne le soccer et le hockey sur glace ou la ringuette, la proportion de garçons qui optent pour cette activité est nettement plus élevée que celle des filles.

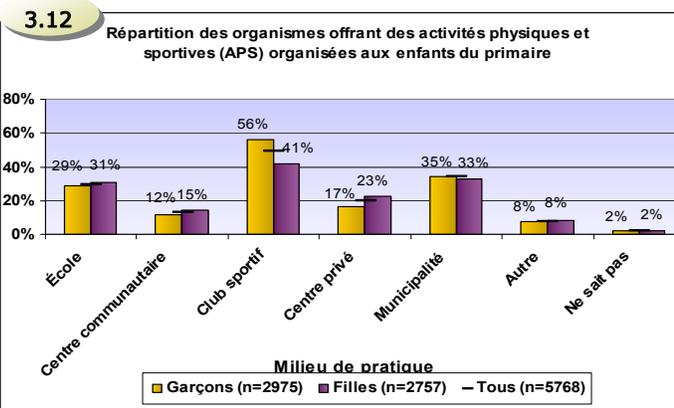


Au secondaire, le soccer (34 %) demeure l'activité physique organisée la plus populaire (figure 3.11). Le ski ou la planche à neige ainsi que le hockey sur glace ou la ringuette sont respectivement 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> dans les préférences des élèves. Contrairement au primaire, il y a un pourcentage similaire de garçons et de filles du secondaire qui pratiquent le soccer. Les garçons privilégient surtout le hockey sur glace, le football et le hockey cosmom alors que les filles préfèrent la danse, le volley-ball et le cheerleading.

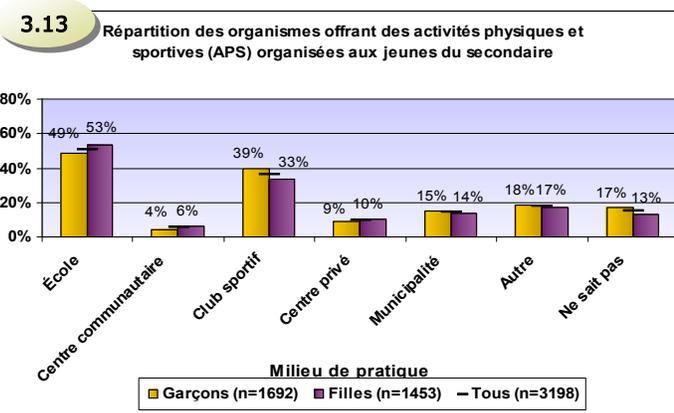


### Qui est responsable de l'encadrement des jeunes?

Lorsque les enfants du primaire pratiquent des APS, ce sont principalement les clubs sportifs (ou associations sportives) et la municipalité qui offrent ces activités. En ce sens, on remarque que plus de la moitié des garçons (56 %) et que quatre filles sur dix (41 %) faisant de l'APS organisée choisissent une activité offerte par un club sportif (figure 3.12). Environ le tiers des garçons et des filles optent pour une activité proposée par la municipalité. En ce qui concerne les activités offertes par le milieu scolaire, moins du tiers des garçons (29 %) et des filles (31 %) participent à ces activités.



La situation chez les jeunes du secondaire est différente, car la moitié d'entre eux, 49 % des garçons et 53 % des filles choisissent des activités offertes par l'école (figure 3.13). Les clubs sportifs sont aussi responsables d'une grande partie des activités offertes aux adolescentes (33 %) et aux adolescents (39 %).



En somme, les enfants du primaire s'inscrivent davantage à des APS organisées offertes par l'un ou par l'autre des clubs sportifs de l'agglomération sherbrookoise. En revanche, les jeunes du secondaire sont plus nombreux à opter pour des APS organisées par le milieu scolaire.

### Les camps, plus populaires au primaire

En ce qui concerne l'inscription des jeunes à des camps de jour, la situation est très différente d'un niveau scolaire à l'autre. Ainsi, les jeunes du primaire sont plus enclins à participer à ces activités. Moins de la moitié des enfants du primaire (40 %) et seulement 8 % des jeunes fréquentant les écoles secondaires se sont inscrits aux camps de jour. Pour ce qui est des camps de vacances, la proportion d'inscriptions est aussi faible au primaire (7 %) qu'au secondaire (9 % - données non-présentées).

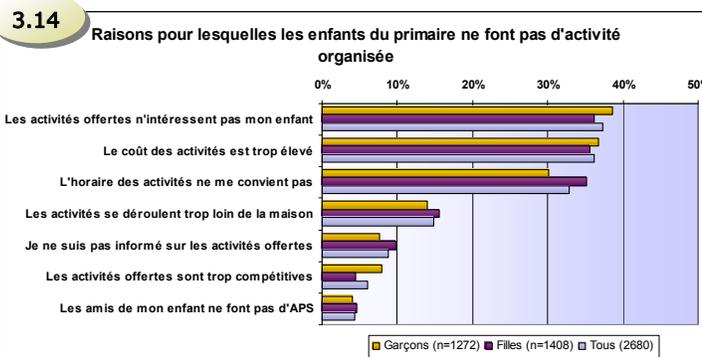
D'autre part, 4 % des élèves du primaire et 3 % du secondaire ont fréquenté des camps de jour ainsi que des camps de vacances au cours des 12 mois qui ont précédé l'enquête. Finalement, plus de la moitié (57 %) des enfants du primaire et la majorité des jeunes du secondaire (86 %) n'ont fréquenté ni un camp de jour ni un camp de vacances (données non-présentées).

### Les activités offertes conviennent-elles aux jeunes?

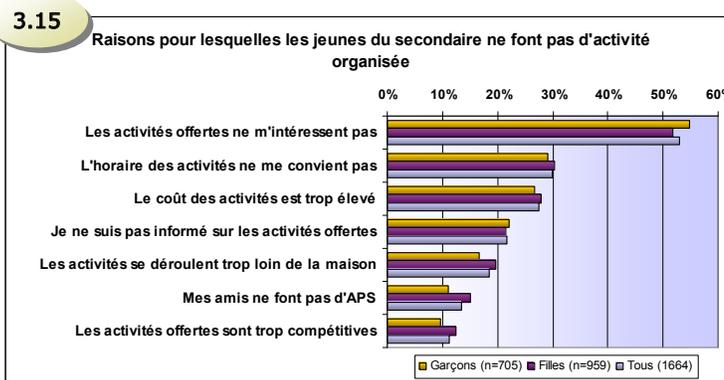
Les raisons de la non-inscription à des APS organisées mentionnées dans d'autres études se résument comme suit : 1) le manque de temps; 2) le sentiment de ne pas avoir d'installations adéquates, accessibles, confortables, sécuritaires et à proximité; 3) l'impossibilité d'utiliser les installations sportives des écoles en dehors de l'horaire scolaire; 4) la population n'a pas toujours accès à des pistes cyclables ou à des sentiers pédestres sécuritaires ainsi que 5) le coût associé à la pratique d'APS<sup>4</sup>. De plus, selon une enquête canadienne, les jeunes provenant d'une famille où les revenus familiaux sont plus élevés participent davantage à des APS organisées<sup>11</sup>.

À Sherbrooke, les raisons indiquées par les parents d'élèves du primaire et par les jeunes du secondaire pour la non-inscription à des activités organisées ressemblent passablement aux raisons mentionnées précédemment.

Selon les parents, leur enfant ne s'est pas inscrit à l'une ou l'autre des APS organisées offertes (figure 3.14) parce que des activités n'intéressent pas leur enfant (37 %), que le coût des activités est trop élevé (36 %) et que l'horaire des activités ne convient pas (33 %).



Pour leur part, les jeunes du secondaire mentionnent que les activités offertes ne les intéressent pas (53 %), que l'horaire des activités ne leur convient pas (29 %) et que le coût des activités est trop élevé (27 %) pour justifier leur non-inscription (figure 3.15).



Les différences observées entre les sexes en ce qui concerne les raisons pour ne pas s'inscrire à une APS organisée, étaient mineures (59 % ou moins), tant au primaire qu'au secondaire.

### 3) LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES LIBRES, SOURCES DE PLAISIR

Une activité libre se pratique sans horaire, sans entraîneur ni moniteur. Même si les activités libres sont moins structurées que les activités organisées, il n'en demeure pas moins qu'elles peuvent influencer positivement la dépense énergétique.

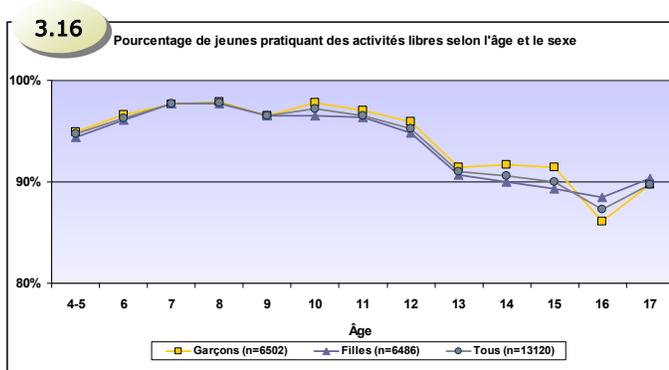
D'après une étude sur l'activité physique des jeunes, les Québécois de 5 à 19 ans qui pratiquent des activités physiques libres à l'extérieur entre la fin des classes et l'heure du souper ont une plus grande dépense énergétique que ceux qui ne jouent pas durant cette période<sup>10</sup>. D'autre part, le jeu libre favorise l'imagination, la fantaisie et la créativité de l'enfant. Il peut même avoir plus de plaisir et d'intérêt à s'adonner à un jeu libre<sup>13</sup>.

Selon une étude faite auprès de 11 000 élèves américains de 8 à 9 ans, ceux qui bénéficiaient d'au moins 15 minutes de jeu libre par jour adoptaient un meilleur comportement en classe, étaient plus concentrés et obtenaient de meilleurs résultats scolaires<sup>14</sup>.

Les résultats sherbrookoïses démontrent qu'une forte majorité des jeunes du primaire (97 %) et du secondaire (90 %) s'adonnent à la pratique d'APS libres. Ainsi, 94 % des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans ont fait des activités sans la présence d'un entraîneur ou d'un moniteur au cours des 12 mois précédant l'enquête.

#### Quand les plus jeunes donnent l'exemple

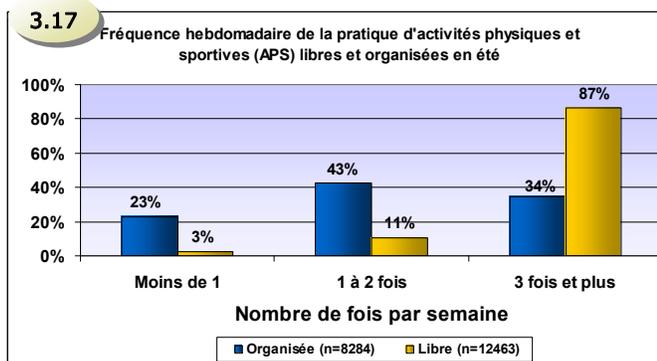
Tout comme pour la pratique d'APS organisées, celle d'APS libres a tendance à baisser au début de l'adolescence. Effectivement, à partir de 11 ans et jusqu'à 17 ans, on assiste à une baisse d'environ 10 % de la pratique. De 4 à 9 ans, le pourcentage de garçons et de filles faisant des APS libres est similaire (figure 3.16).



#### L'été, c'est fait pour bouger!

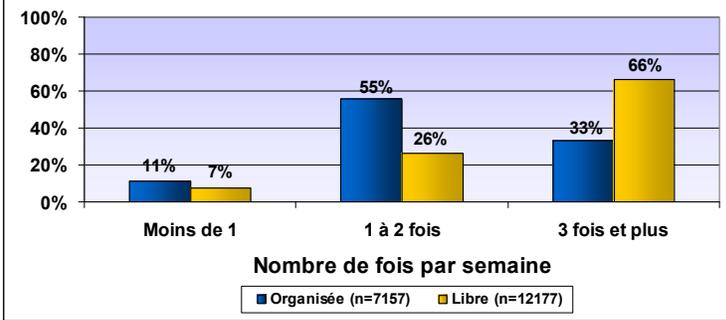
Les données sherbrookoïses font ressortir un plus grand taux de pratique au cours de l'été que durant l'automne et l'hiver. Par exemple, 89 % des garçons et 84 % des filles font au moins trois APS libres au cours de la période estivale. Ce pourcentage baisse à 71 % pour les garçons et à 61 % pour les filles pendant les saisons de l'automne et de l'hiver.

Si l'on compare la pratique d'APS libres et à celles d'APS organisées, on constate que peu importe le moment de l'année, il y a plus de jeunes qui font des APS libres au moins une fois par semaine que de jeunes qui font des APS organisées au moins une fois par semaine (figures 3.17 et 3.18). La différence est encore plus grande pour ceux qui font au moins trois fois par semaine l'un des deux types d'activité. En effet, on note que le pourcentage de jeunes qui pratiquent des APS libres au moins trois fois par semaine en été est de 87 % et de 66 % en automne ou en hiver. En contrepartie, il n'y a que 34 % des jeunes qui pratiquent des APS organisées au moins trois fois par semaine l'été et 33 % en automne ou en hiver.



**3.18**

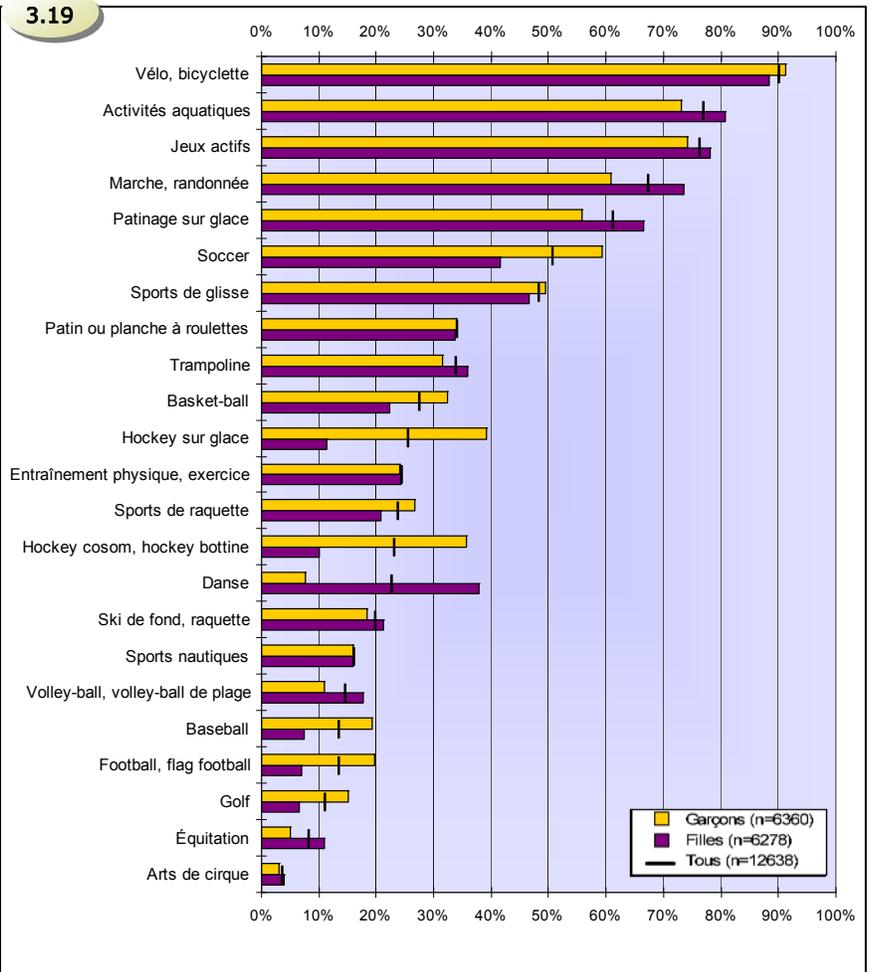
Fréquence hebdomadaire de la pratique d'activités physiques et sportives (APS) libres et organisées en automne/hiver



**Masculin pluriel et féminin singulier**

Même s'il existe des APS où l'on note peu d'écart dans les proportions des garçons et des filles (figure 3.19), quelques activités semblent être préférées par un des deux sexes. En ce sens, les activités collectives telles le soccer, le basket-ball, le hockey, le baseball et le football rejoignent une plus grande proportion de garçons. De leur côté, les filles sont plus attirées vers des activités individuelles comme la marche, la danse et le patinage sur glace.

**3.19**



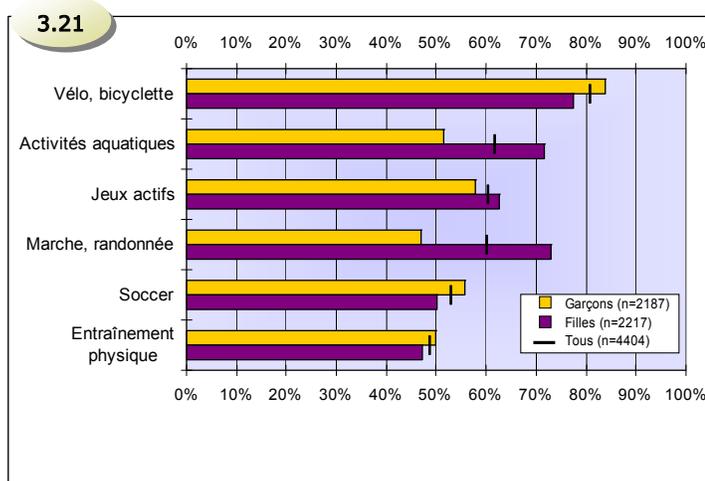
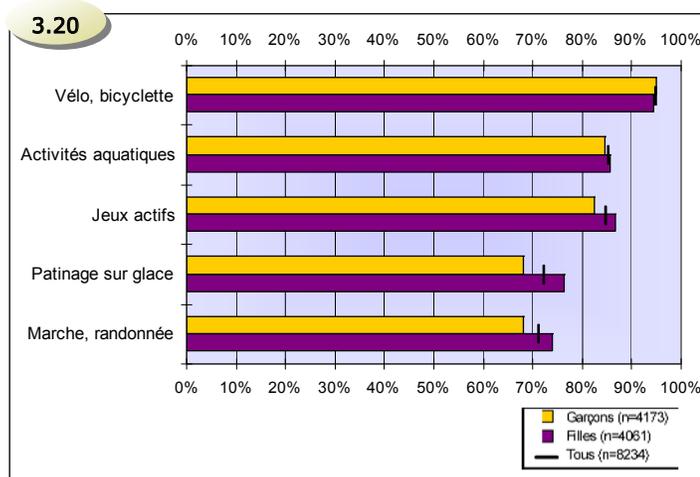
Par ailleurs, on constate qu'il y a peu de différence entre les jeunes du primaire et ceux du secondaire quant à la nature des APS pratiquées librement. Néanmoins, l'ordre d'importance diffère quelque peu d'un niveau à l'autre. *En d'autres mots, il est possible d'affirmer que le vélo, les activités aquatiques et les jeux actifs sont les trois activités favorites, tant au primaire qu'au secondaire (figures 3.20 et 3.21). Par contre, pendant que les enfants du primaire semblent préférer le patinage sur glace, les jeunes du secondaire privilégient le soccer et l'entraînement physique. Pour ce qui est des plus grandes différences entre les sexes, elles se situent surtout au niveau secondaire où les filles sont nettement plus nombreuses à opter pour les activités aquatiques, la marche ou la randonnée.*

### Accrocs à l'auto

Selon une étude québécoise, 15 % des élèves, filles ou garçons, se rendent à l'école à pied ou à bicyclette seulement<sup>15</sup>. D'après des données européennes, les enfants qui marchent pour aller à l'école sont plus actifs pendant la semaine que ceux qui s'y rendent en voiture<sup>16</sup>.

Une autre enquête menée dans deux grandes villes québécoises permet de faire la lumière sur les facteurs responsables du déclin de la marche et du vélo pour se rendre à l'école : les parents craignent pour la sécurité de leurs enfants (du primaire), les enfants sont dépendants des déplacements de leurs parents (ils se déplacent majoritairement en voiture pour se rendre au travail alors, ils déposent leurs enfants à l'école en passant), la distance entre la maison et l'école augmente, les parents ne choisissent pas nécessairement l'école à proximité du domicile (privée ou à projet particulier)<sup>17</sup>.

À Sherbrooke, on note que peu importe l'âge et la saison, les jeunes se déplacent principalement en autobus scolaire. De 4 à 11 ans, le pourcentage de jeunes qui marchent pour se rendre à l'école augmente pour ensuite diminuer à partir de l'âge de 12 ans. Par exemple, le tiers des jeunes de 11 ans (34 %) se rendent à l'école à pied comparativement à seulement 28 % des jeunes de 12 ans et 14 % de ceux qui ont 13 ans (données non-présentées).



D'autre part, plus les jeunes vieillissent, moins leurs parents les reconduisent en automobile pour se rendre à l'école. Cette tendance coïncide avec l'augmentation de la proportion des jeunes qui utilisent le transport scolaire et les autobus de ville (début de l'adolescence). Finalement, on peut remarquer que très peu d'élèves se rendent à l'école en vélo ou en patin à roues alignées, soit 0 % à 4 % des élèves du primaire et du secondaire (données non-présentées).

**Si les enfants optent peu pour les déplacements actifs vers l'école, c'est en partie parce que les parents estiment que leur enfant ne peut pas faire le trajet en toute sécurité. Plusieurs parents (54 %) ont exprimé leur désaccord avec l'énoncé « Mon enfant peut se rendre à l'école à pied ou en vélo en toute sécurité. »**

#### 4) Les parents, des modèles

Les parents qui pratiquent eux-mêmes des activités physiques auront une influence positive sur la participation de leurs jeunes<sup>4</sup>. Ainsi, avoir un père qui fait du sport favorise la pratique d'activités physiques et sportives tant chez les garçons que chez les filles<sup>12</sup>.

#### La pratique en famille, pas pour les ados

Pour certains Sherbrookoïses, la pratique d'APS en famille est courante. Or, un peu plus de la moitié des garçons (57 %) et des filles (53 %) fréquentant une école primaire pratiquent une APS en compagnie d'un de leurs parents à raison d'au moins une fois par semaine (figure 3.22).

Pour leur part, les jeunes du secondaire font beaucoup moins d'APS en compagnie de leurs parents que ceux du primaire. En effet, près du quart (24 %) des adolescentes et des adolescents pratiquent des APS au moins une fois par semaine avec leurs parents (figure 3.23). Fait encore plus intrigant, près de la moitié des garçons (48 %) et des filles (46 %) ne font jamais d'APS avec leur père ou leur mère.

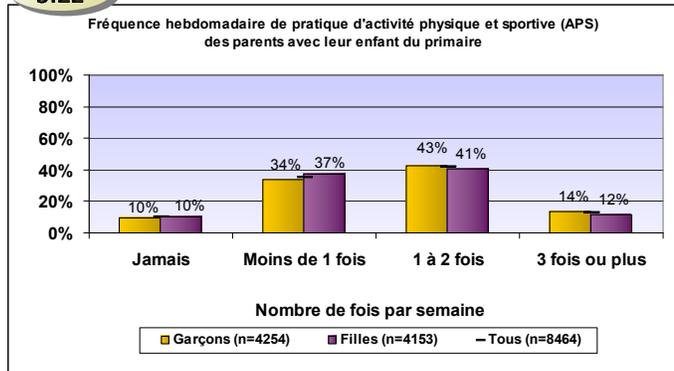
#### L'accompagnement diminue avec le temps

La majorité des parents, plus de 90 % d'entre eux, accompagne leur enfant d'âge primaire, soit en le regardant ou en l'amenant lorsqu'il fait de l'APS.

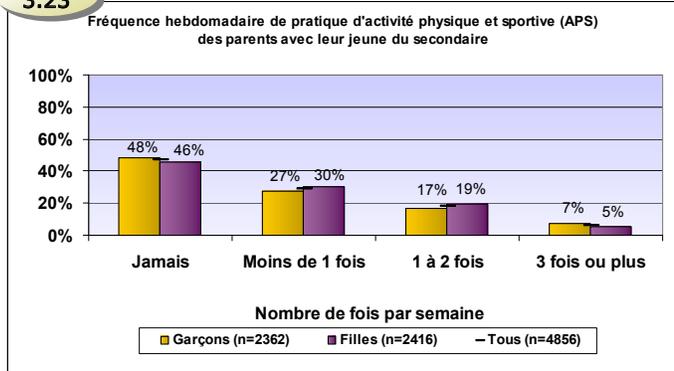
Cependant, la situation semble différente dans le cas des jeunes qui fréquentent l'école secondaire. Un peu plus de la moitié de ceux-ci ont déclaré qu'au moins un de leurs parents les regardait ou les amenait faire de l'activité physique. Par conséquent, on peut confirmer qu'il y a une diminution de l'accompagnement avec le temps.

Dans un autre ordre d'idées, une grande majorité des élèves du primaire (86 %) et près des trois quarts de ceux de niveau secondaire (71 %) reçoivent, au moins une fois par semaine, des encouragements de la part de

3.22



3.23



leurs parents à faire de l'APS. Il y a tout de même 4 % des enfants du primaire et 17 % du secondaire qui ne sont jamais encouragés par leurs parents.



**Les résultats démontrent que plus les parents encouragent leur enfant à faire de l'activité physique ou sportive, plus ces derniers sont physiquement actifs.**

## 5) QU'EN PENSENT LES JEUNES ET LES PARENTS?

### Concordances et divergences

En général, les parents considèrent que leur enfant du primaire aime faire de l'APS et ils croient qu'il est suffisamment actif. Toutefois, ils estiment qu'il est difficile, pour leur enfant, de se rendre à l'école à pied ou en vélo en toute sécurité. De plus, les coûts d'inscription et des équipements leur semblent trop élevés. Finalement, ils considèrent qu'il y a beaucoup de circulation dans leur voisinage, ce qui pourrait empêcher la pratique d'activités physiques.

De leur côté, les jeunes du secondaire aiment faire de l'activité physique et estiment qu'ils peuvent en faire à l'extérieur sans danger. À l'instar des parents, les élèves du primaire se considèrent suffisamment actifs et ils jugent que les coûts d'inscription ainsi que des équipements sont trop élevés. Contrairement aux parents, les jeunes pensent qu'ils peuvent se rendre à l'école à pied ou en vélo en toute sécurité et qu'ils ne sont pas suffisamment informés sur les activités physiques et sportives offertes dans leur quartier.

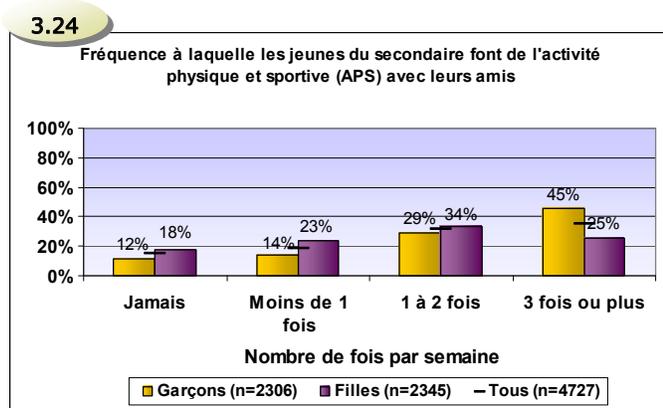
### Et les amis dans tout ça?

Les jeunes ont plus de chances de participer à certaines activités si les amis le font. Ainsi, se retrouver avec des amis ou faire de nouvelles connaissances font partie des raisons qui incitent les jeunes à pratiquer des sports ou des activités physiques<sup>4</sup>.

Globalement, les élèves du secondaire de Sherbrooke se sentent encouragés par leurs amis et encouragent ceux-ci à faire de l'activité physique. En effet, environ les trois quarts d'entre eux encouragent leurs amis au moins une fois par semaine à faire de l'activité physique. La même proportion de jeunes est encouragée au moins une fois par semaine par leurs amis à pratiquer quelconque APS (données non-présentées).

D'autre part, les trois quarts des garçons (74 %) et plus de la moitié des filles (59 %) font de l'activité physique avec leurs amis au moins une

fois par semaine (figure 3.24). On constate aussi que 15 % des jeunes ne font aucune activité physique accompagnés de leurs amis, avec une proportion plus élevée chez les filles.



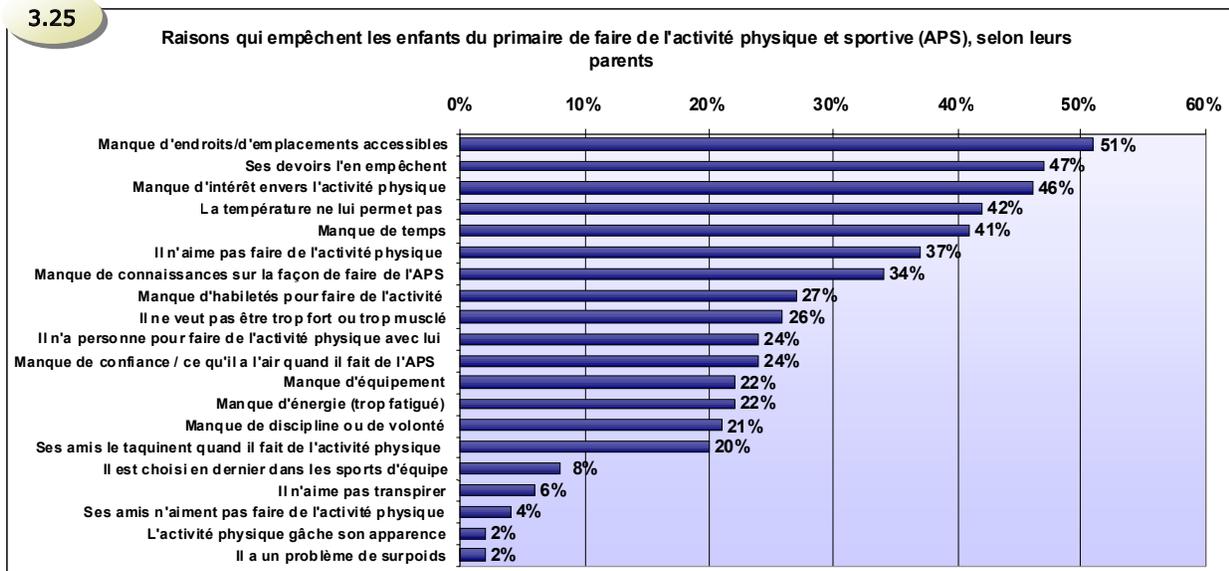
En dernier lieu, mentionnons que la plupart des élèves du secondaire, 76 % des filles et 68 % des garçons, ont déclaré ne pas subir de taquineries de la part de leurs amis lorsqu'ils font de l'activité physique.

### Toutes les raisons sont bonnes?

Plusieurs facteurs peuvent empêcher les jeunes de faire de l'APS. Selon les résultats d'une étude canadienne, plus du tiers des parents estiment que les coûts de participation aux activités physiques et sportives sont un obstacle à la participation de leur enfant. Les parents croient aussi qu'il n'y a pas assez d'endroits où leur enfant peut être actif avec d'autres membres de la famille. Les autres raisons mentionnées pour empêcher la pratique d'activité physique sont : 1) le manque d'information sur les possibilités APS offertes localement aux enfants; 2) le niveau limité de compétences et d'habiletés des enfants et 3) la difficulté d'amener les enfants à des endroits où ils peuvent être actifs et l'inquiétude face à la sécurité des enfants lorsqu'ils marchent ou font du vélo dans le quartier<sup>18</sup>.

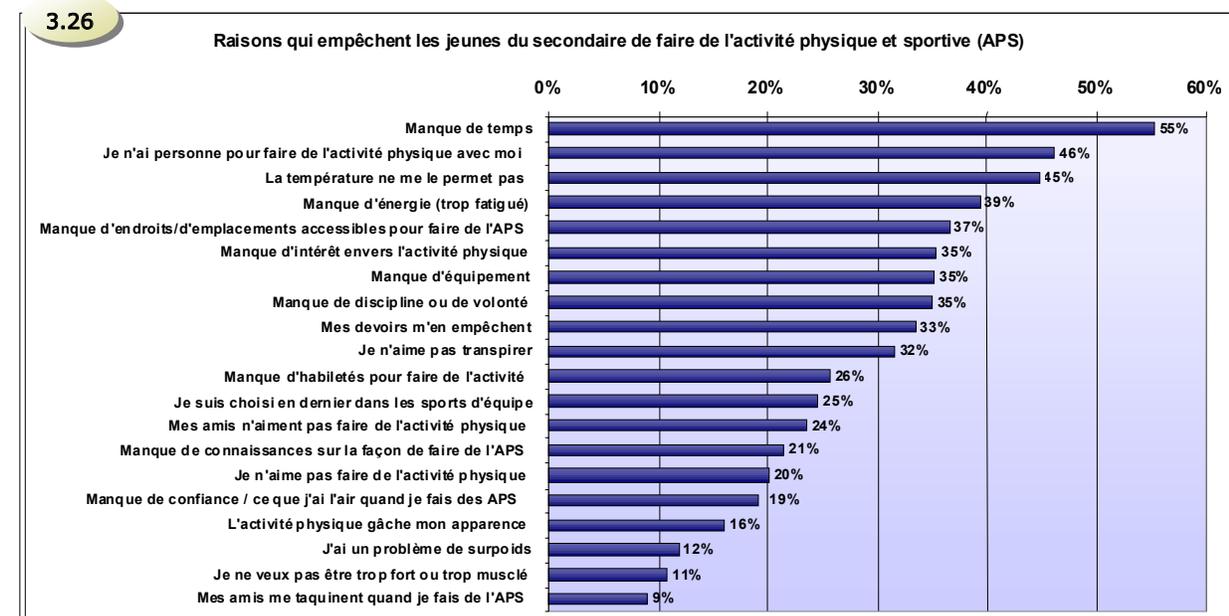
À Sherbrooke, les parents des élèves du primaire croient que le manque d'endroits accessibles pour faire de l'APS (51 %), les devoirs (47 %), le manque d'intérêt envers l'activité physique (46 %), la température peu clémente (42 %), le manque de

temps (41 %), le fait de ne pas aimer faire de l'APS (37 %) et le manque de connaissance sur la façon de faire de l'APS (34 %) sont les principales raisons qui empêchent les jeunes de faire de l'APS (figure 3.25).



Les raisons invoquées par les jeunes du secondaire diffèrent légèrement de celles des parents d'élèves du primaire. Pour eux, le facteur principal pour les empêcher de faire de l'activité physique est le manque de temps (55 %). Ils énoncent aussi le fait

de n'avoir personne avec qui faire de l'activité physique (46 %), la température peu clémente (45 %), le manque d'énergie ou la fatigue (39 %) de même que le manque d'endroits accessibles pour faire de l'activité physique (figure 3.26) comme facteurs empêchant la pratique d'APS.



## Références

1. Nolin, B. et Hamel, D. (2005). Les Québécois bougent plus, mais pas encore assez, *Annuaire du Québec 2006*, Montréal : Fides, 296-311.
2. Le Menestrel, S. et Perkins, D. (2007). An overview of how sports, out-to-school time, and youth well-being can and do intersect. *New Directions for Youth Development*, 115, 13-25.
3. Comité scientifique de Kino-Québec. (2000). *L'activité physique, déterminant de la santé chez les jeunes*. Avis du comité scientifique, Québec : Secrétariat du loisir et du sport et ministère de la Santé et des Services sociaux.
4. Hamel, M., Blanchet, L. et Martin, C. (2001). *6-12-17, nous serons bien mieux! : les déterminants de la santé et du bien-être des enfants d'âge scolaire*. Québec : Les publications du Québec.
5. Trudeau, F. et Shephard, R.-J. (2008). Research on the Outcomes of Elementary School Physical Education. *The Elementary School Journal*, 108 (3), 251-264.
6. LeBlanc, J.E. et Dickson, L. (1997). *Parlons franchement des enfants et du sports*. Les Éditions de l'Homme : Montréal.
7. Cavill, N., Biddle, S. et Sallis, J.-F. (2001). Health Enhancing Physical Activity For Young People: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatrics Exercise Science*, 13, 12-25.
8. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans: Be Active, Healthy, and Happy!* Washington: U.S. Department of Health and Human Services.
9. Pate, R.-R. et coll. (2002). Compliance with Physical Activity Guidelines: Prevalence in a Population of Children and Youth. *Ann Epidemiol*, 12, 303-308.
10. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (2006). *Activité physique chez les Canadiens : La situation actuelle*, Ottawa.
11. Clark, W. (2008). *Canadian Social Trends: Kids' sports*. No. 11-008 au catalogue de Statistiques Canada.
12. Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative et l'Institut National du Sport et de l'Éducation Physique. (2004) *Les adolescents et le sport – Enquête 2001*.
13. Ferland, F. (2002). *Et si on jouait? : le jeu chez l'enfant de la naissance à 6 ans*. Montréal : Collection de l'Hôpital Sainte-Justine pour les parents.
14. Barros, R.M. et coll. (2009). School Recess and Group Class Behavior. *Pediatrics*, 123 (2), 431-436.
15. Desrosiers, H. (2007). La pratique d'activités physiques et sportives en dehors des heures de classe chez les enfants de 6 ans. *Institut de la statistique du Québec : Portraits et trajectoire*.
16. Cooper, A.R. et coll. (2005). Physical Activity Levels of Children Who Walk, Cycle, or Are Driven to School. *American Journal of Preventive Medicine*, 29 (3), 179-184.
17. Lewis, P. (2008). *Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Rapport synthèse*.
18. Cameron, C., Craig, C. et Paolin, S. (2005). *Occasions locales d'activité physique et sports tendances de 1999 à 2004*. Ottawa : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.

## PARTIE 4 : LES ÉCOLES SHERBROOKOISES : QU'OFFRENT-ELLES À MANGER?

Par : Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS avec la collaboration de Geneviève Martin, CSSS-IUGS

Cette section décrit l'environnement alimentaire des écoles de la CSRS, tel qu'observé au moment de l'enquête. Il se peut que des changements au regard de l'offre alimentaire aient eu lieu depuis la période de collecte des données. Ces changements pourront être mis en lumière lors d'une recherche ultérieure.

### D'où viennent les données?

Les études indiquent que les choix alimentaires des jeunes sont influencés par des facteurs individuels, tels que ses valeurs, ses connaissances et sa culture, mais également par l'environnement dans lequel il évolue. Les environnements alimentaires en milieu scolaire sont d'ailleurs reconnus pour avoir une grande influence sur les comportements alimentaires des jeunes<sup>1</sup>. Ce n'est pas étonnant puisque les jeunes passent de nombreuses heures par semaine à l'école. La disponibilité, l'accessibilité et le coût des aliments ainsi que la qualité de l'organisation des lieux physiques dans lesquels se consomment les repas sont des facteurs importants de cet environnement<sup>2</sup>.

Au Québec, quelques portraits partiels de l'offre alimentaire en milieu scolaire ont été réalisés. En 2004, dans la région de la Capitale Nationale<sup>3</sup>, 80 % des écoles primaires et 67 % des écoles secondaires proposaient quotidiennement des menus comprenant trois des quatre groupes alimentaires du GAC. Toutefois, au moins la moitié des écoles primaires et secondaires autorisait les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses, les pâtisseries, les frites et les croustilles.

En 2002, dans les écoles secondaires de l'Île de Montréal, les aliments sains occupaient une place prépondérante parmi les aliments offerts quotidiennement<sup>4</sup>. Cependant, des pommes de terre frites réchauffées au four étaient offertes dans 80 % des écoles. On a également recensé la présence de boissons gazeuses, de boissons aux fruits, de desserts glacés, de

tablettes de chocolat et de croustilles dans les machines distributrices des écoles.

### Qui a participé au portrait sur l'offre alimentaire des écoles<sup>1</sup>?

Dans le cadre de l'étude, 42 établissements scolaires primaires et secondaires de la CSRS ont participé à la collecte de données. Tous ces établissements font partie du réseau scolaire public francophone. Les centres de formation professionnelle, les centres d'éducation aux adultes et l'école du Touret n'ont pas été inclus dans l'enquête en raison des clientèles particulières qu'ils accueillent.

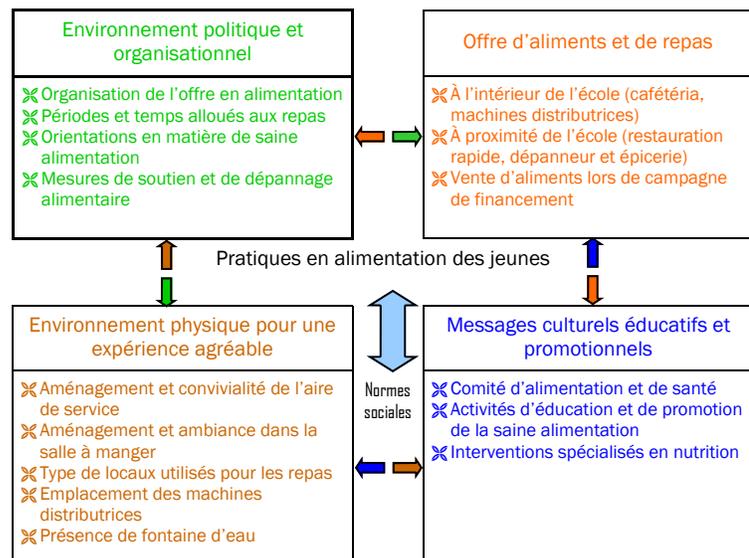
### Comment a-t-on procédé?

Dans le but de décrire l'environnement alimentaire, des entrevues ont été réalisées avec toutes les directions d'écoles primaires (n=35) et secondaires (n=7) par des intervieweurs dûment formés. Les responsables des services de garde et les responsables des services alimentaires des écoles visitées ont également été interviewés. Les entrevues ont permis de préciser les modes de préparation de certains aliments, d'énumérer les aliments offerts lors des campagnes de financement, de décrire les activités d'éducation à la saine alimentation et de spécifier les besoins, les facteurs facilitants et les obstacles liés à l'application des énoncés de la Politique du MELS.

Une grille d'observation directe du contexte des repas et le recensement des aliments offerts a été réalisé dans toutes les écoles visitées.

#### 4.1

Facteurs environnementaux ayant le potentiel d'influencer les pratiques alimentaires des jeunes en milieu scolaire



Adaptation du modèle de Cohen, 2000

Les thèmes abordés dans le volet alimentation (**figure 4.1**) sont inspirés du modèle de Cohen<sup>2</sup> et constituent des facteurs environnementaux qui ont le potentiel d'influencer les pratiques alimentaires des jeunes, soit :

- 1) la disponibilité des aliments à l'intérieur et à l'extérieur de l'école;
- 2) l'environnement physique dans lequel sont consommés les repas (contexte des repas);
- 3) l'environnement politique et organisationnel;
- 4) les messages culturels, éducatifs et promotionnels.

**Qu'avons-nous appris sur l'offre alimentaire des écoles?**

Les résultats sont présentés en sept sous-sections. La première décrit l'organisation des services alimentaires de l'ensemble des écoles. La deuxième réfère à la Politique-cadre « Pour un virage santé à l'école » pour apprécier le degré d'application des orientations en matière de saine alimentation proposés par le MELS. La troisième présente les méthodes de préparation des aliments qui sont utilisées par les services alimentaires. La quatrième s'intéresse aux aliments et aux boissons offerts sur l'heure du midi par le service alimentaire. La cinquième présente les résultats des observations en lien avec le contexte des repas. Finalement, la dernière présente les aliments offerts lors de campagnes de financement et les activités d'éducation et de promotion en nutrition qui ont eu lieu au cours de la dernière année.

**1) COMMENT S'ORGANISE L'OFFRE EN ALIMENTATION DANS LES ÉCOLES**

L'offre d'aliments en milieu scolaire inclut tous les aliments et toutes les boissons vendus dans l'établissement. Les aliments offerts dans les établissements scolaires peuvent provenir du service alimentaire (service de repas chauds), d'une mesure de soutien alimentaire telle que le Club des petits déjeuners, d'une mesure de dépannage (aliments qui peuvent compléter un lunch), du service de garde ou de machines distributrices (**figure 4.2**).

4.2 Provenance des aliments offerts dans les établissements scolaires.				
Service alimentaire	Soutien alimentaire	Dépannage	Service de garde	Machines distributrices

À Sherbrooke, toutes les écoles secondaires et le deux tiers des écoles primaires offrent un service de repas chaud sur l'heure du midi. Ces services sont gérés à 88 % par des entreprises privées (ex. : service de traiteur ou concessionnaire). Ces services sont offerts sur une base quotidienne, sauf dans certaines écoles primaires qui offrent des repas chauds quelques midis par semaine. L'offre de repas, même si elle n'apparaît qu'un midi par semaine, procure un répit apprécié des parents.

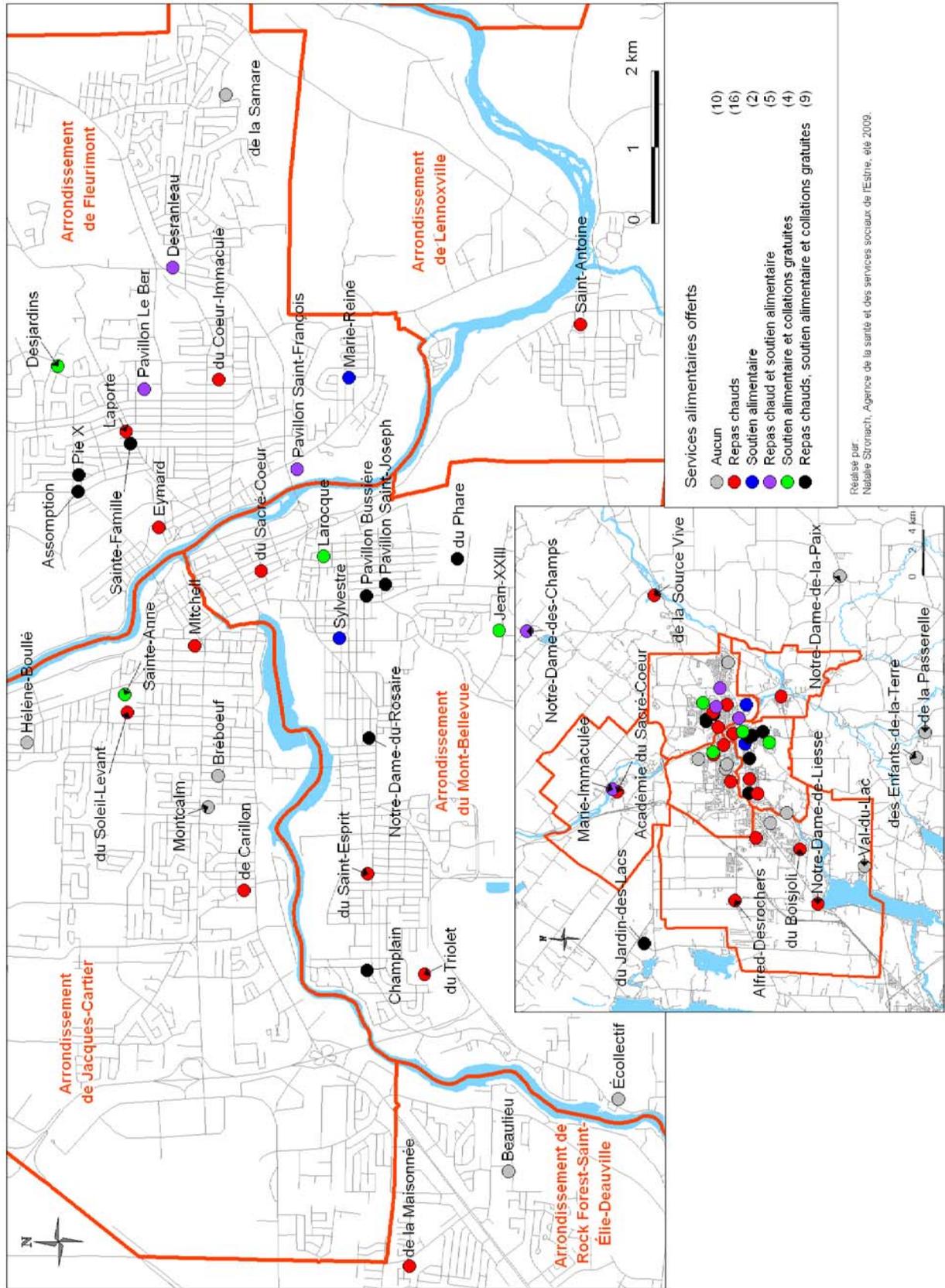
Des aliments sont également offerts en dehors des heures réservées au dîner. 18 % des écoles primaires et 48 % des écoles secondaires disposent de mesures de soutien alimentaire. Ces mesures sont généralement offertes dans les écoles situées en milieux défavorisés et visent à offrir des aliments nutritifs aux élèves peu importe leur capacité à payer. Par exemple, la fondation Roch Guertin ou le Club des petits déjeuners du Québec offrent la possibilité aux jeunes de prendre un petit déjeuner nutritif avant d'aller en classe pour un prix modique. Le programme d'adaptation scolaire de l'école Du Phare, une école située en milieu défavorisé, organise un service de collations nutritives et gratuites pour les élèves à l'heure des pauses. Le soutien alimentaire peut aussi prendre la forme de coupons valides pour l'achat d'un repas gratuit à la cafétéria scolaire. Ceux-ci sont distribués discrètement à une petite quantité d'élèves de familles défavorisées.

Environ la moitié des écoles primaires dispose d'une petite réserve d'aliments de dépannage afin de pallier les imprévus, tels l'oubli d'un lunch ou d'une collation, une quantité insuffisante d'aliments dans la boîte à lunch, la faim ou l'apparition d'un malaise physique chez un élève. Généralement, ces réserves sont tenues par le personnel du service de garde qui s'approvisionne dans les banques alimentaires (par exemple auprès de la Fondation Rock Guertin) ou bien dans les épiceries conventionnelles. Par ailleurs, environ le tiers des services de garde offre des collations gratuites aux élèves une fois les classes terminées.

Des machines distributrices d'aliments sont installées dans quatre des sept écoles secondaires. Aucune distributrice n'a été répertoriée dans les écoles primaires. Les heures de mise en service couvrent les heures de repas et de pauses.

La figure 4.3 illustre les différents types de services alimentaires en fonction dans les écoles de la CSRS.

Les établissements de la CSRS et les services alimentaires offerts



## 2) MISE EN ŒUVRE DE LA POLITIQUE-CADRE DU MELS

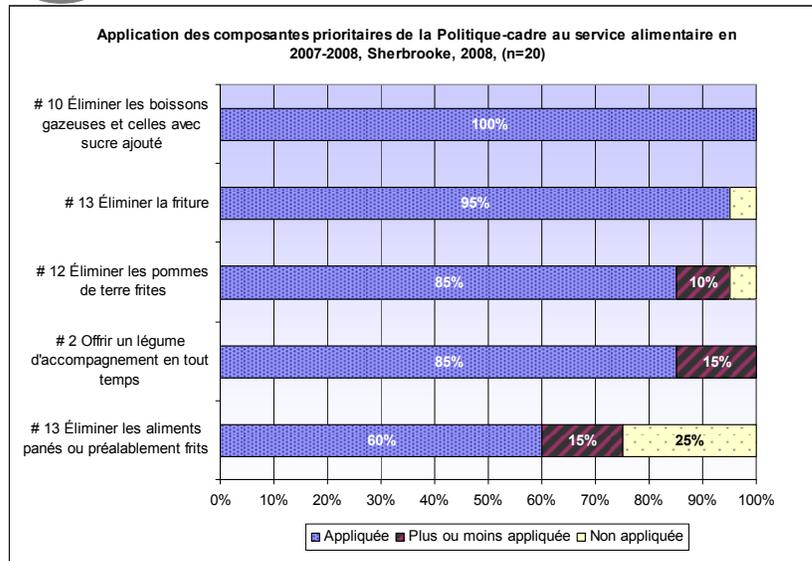
En septembre 2007, le MELS lançait la Politique-cadre « Pour un virage santé à l'école » afin de soutenir les milieux scolaires dans la mise en place d'environnements favorables au maintien de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie physiquement actif<sup>5</sup>. La Politique-cadre est constituée de 9 orientations qui se déclinent en composantes prioritaires. Les composantes touchent, par exemple, la qualité des menus et les aliments offerts dans les machines distributrices. Les composantes prioritaires sont basées sur les recommandations du GAC et des Diététistes du Canada concernant l'alimentation et la nutrition dans les écoles ainsi que les collations et les boissons vendues dans les machines distributrices. Le calendrier de mise en œuvre des composantes prioritaires se présente en deux temps. Cinq de ces composantes devaient être appliquées en janvier 2008 alors que les autres devaient l'être à partir de septembre 2008.

Dans le cadre du « Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans », plusieurs questions et plusieurs éléments d'observation ont été formulés afin de vérifier le degré d'application des composantes prioritaires énoncées dans la Politique-cadre. Les résultats sont décrits dans les pages suivantes.

Tous les responsables des services alimentaires en milieu scolaire de la CSRS ont été interviewés au printemps 2008 (n=20). L'objectif de ces entrevues était de décrire le fonctionnement des services ainsi que les orientations en lien avec la saine alimentation qui y étaient appliquées. Plus de 60 % des responsables des services alimentaires ont mentionné avoir mis en œuvre les composantes prioritaires qui devaient être appliquées en janvier 2008 (figure 4.4). Selon leurs dires, les boissons avec sucres ajoutés ainsi que la friture ont été éliminés par plus de 96 % des services alimentaires. Bien que la majorité de ceux-ci ait rapporté s'être conformée aux recommandations de la Politique-cadre pour janvier 2008, il n'en reste pas moins que certains ont

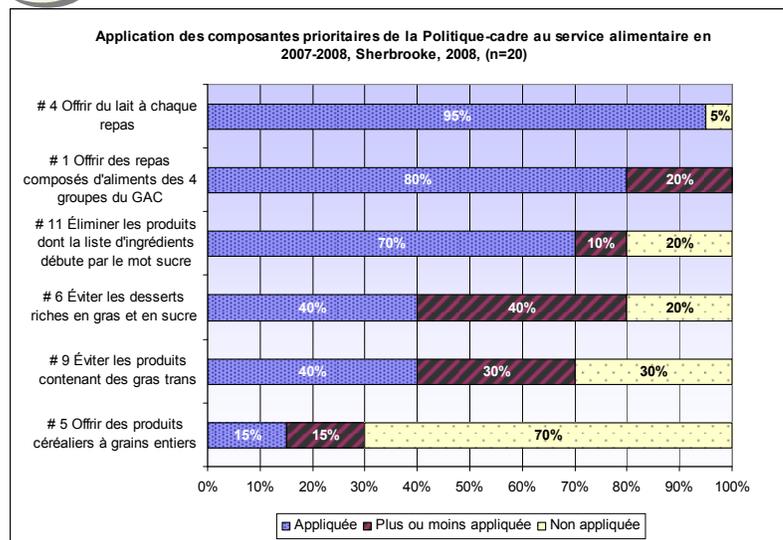
mentionné qu'ils n'appliquaient pas les recommandations liées à l'ajout d'un légume d'accompagnement en tout temps à l'assiette principale (15 %) ou à l'élimination des aliments préalablement frits (40 %).

### 4.4



En ce qui concerne les composantes prioritaires à implanter pour septembre 2008, la majorité des services alimentaires a rapporté que certaines d'entre elles (offrir du lait à chaque repas, offrir des repas composés des quatre groupes du GAC, éliminer les produits dont la liste des ingrédients débute par le mot « sucre ») étaient déjà appliquées au moment de l'enquête, soit au printemps 2008 (figure 4.5). Les autres composantes étaient appliquées par une minorité de services alimentaires seulement (éviter les desserts riches en gras et en sucre, éviter les produits contenant des gras trans, offrir des produits céréaliers à grains entiers) (figure 4.5).

### 4.5



Bref, la majorité des responsables de services alimentaires se conformait à l'échéancier prévu dans la Politique-cadre pour ce qui est des composantes prioritaires à appliquer en janvier 2008. La très grande majorité avait éliminé les boissons avec sucres ajoutés ainsi que la friture. On note cependant qu'il y a encore beaucoup de progrès à réaliser en ce qui concerne les desserts riches en gras et en sucre et les aliments qui contiennent des gras trans. En effet, l'élimination de ces produits constitue un défi d'envergure pour des individus qui ne sont pas des spécialistes en nutrition.

### 3) COMMENT SONT PRÉPARÉS LES ALIMENTS?

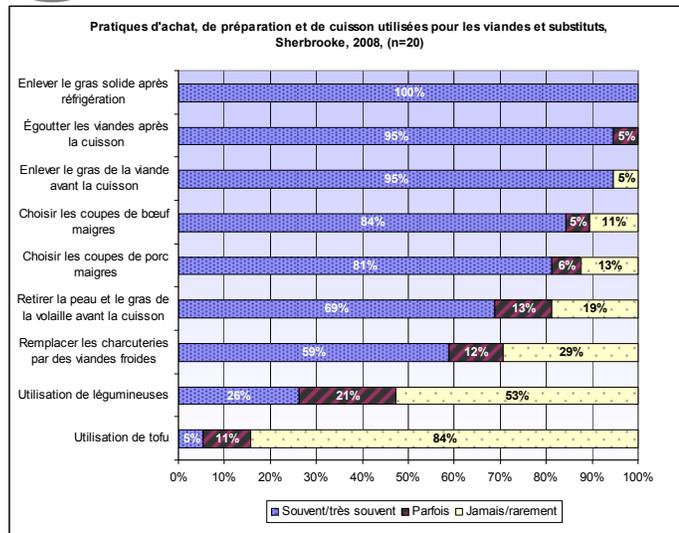
Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des aliments offerts en milieu scolaire, les responsables des services alimentaires doivent s'assurer de faire des achats judicieux et de préparer les aliments en utilisant des méthodes en accord avec les principes d'une saine alimentation.

#### Choix et préparation des viandes et substituts

Les viandes et substituts sont d'excellentes sources de protéines. Par ailleurs, si aucun soin n'est accordé à la façon dont ils sont préparés, ils peuvent contenir de grandes quantités de matières grasses saturées. Il est donc important de les préparer de façon à diminuer leur contenu en gras. Cette recommandation est d'ailleurs une des composantes prioritaires de la Politique-cadre.

Les entrevues réalisées auprès des responsables des services alimentaires des écoles de Sherbrooke permettent de constater l'utilisation de bonnes pratiques quant à la préparation des viandes. En effet, la grande majorité (plus de 95 %) des responsables mentionne dégraisser souvent ou très souvent les viandes, soit avant ou après la cuisson (figure 4.6). La majorité affirme choisir souvent ou très souvent des coupes de viandes maigres, retirer régulièrement la peau de la volaille avant la cuisson et remplacer les charcuteries (ex. : pepperoni, saucisson de bologne, salami, etc.) par des viandes froides maigres (ex. : jambon ou dinde en tranche). Néanmoins, peu de responsables utilisent les légumineuses (26 %) et le tofu (5 %) de façon régulière dans leurs recettes. Ces 2 substituts de la viande sont pourtant faibles en gras en plus d'être économiques.

#### 4.6



#### Préparation des légumes

Les légumes sont des aliments naturellement faibles en gras et riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants. Afin de préserver leur valeur nutritive, leur texture et leur couleur, le mode de cuisson à privilégier est la cuisson à la vapeur. En ce qui concerne les pommes de terre, on recommande également de les faire cuire à la vapeur, de les faire bouillir ou de les cuire au four. À l'occasion, elles peuvent être sautées à la poêle ou cuites au four dans un filet d'huile végétale non-hydrogénée (ex. : huile d'olive, maïs, canola, soya). Les légumes frits et les pommes de terre frites ou préalablement frites (à réchauffer au four) doivent être complètement éliminés du menu<sup>51</sup>.

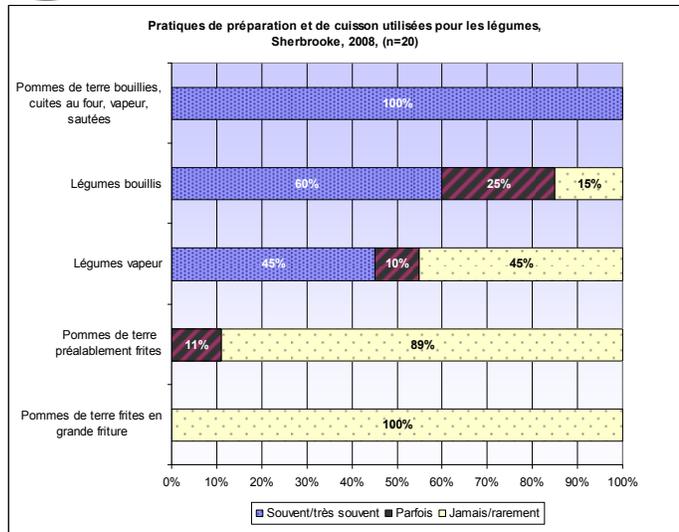
#### 4.7

À Sherbrooke, tous les responsables des services alimentaires nous ont assuré qu'ils ne font jamais cuire les pommes de terre en grande friture. Toutefois, une petite proportion (11 %) mentionne réchauffer occasionnellement au four des pommes de terre préalablement frites (figure 4.7). En ce qui concerne la cuisson des légumes, la pratique la plus fréquente est de les faire bouillir (15 % des cas le font de façon occasionnelle et 60 % le font souvent ou très souvent). Presque la moitié des responsables (45 %) n'utilise jamais la vapeur pour cuire les légumes.

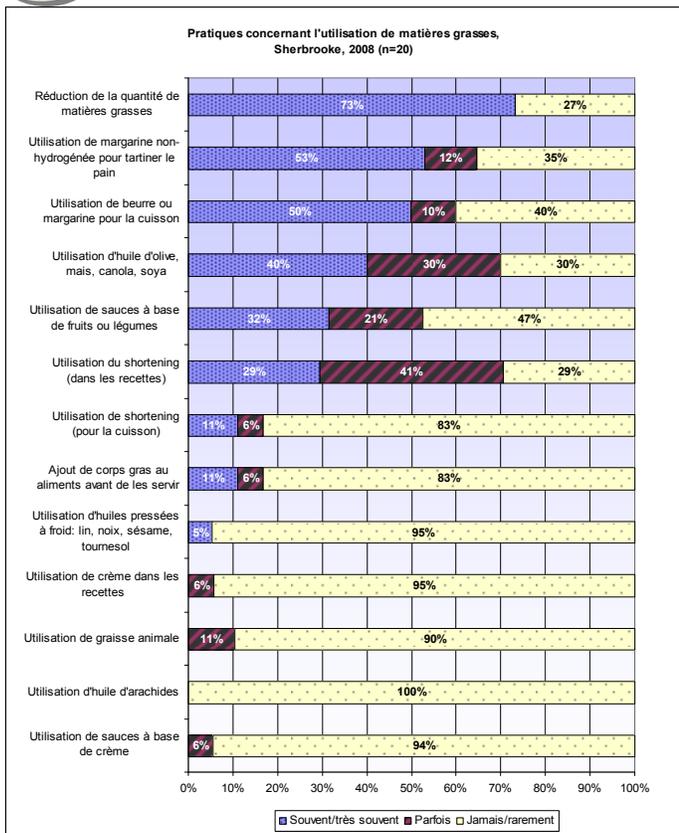
#### Utilisation de matières grasses

Les acides gras saturés et les acides gras trans sont associés à des risques plus élevés de maladies du cœur chez les adultes. On les retrouve dans les matières grasses animales (beurre, saindoux, crème) ainsi que dans les matières grasses végétales hydrogénées (shortening d'huile végétale, margarine hydrogénée). Lors de la préparation de repas en milieu scolaire, il est préférable de remplacer ces gras par des gras de qualité, comme la margarine non hydrogénée et les huiles monoinsaturées ou polyinsaturées (ex. : huile d'olive ou de canola).

À Sherbrooke, 73 % des responsables des services alimentaires mentionne réduire souvent ou très souvent la quantité de matières grasses qu'ils ajoutent aux aliments ou dans leurs recettes (figure 4.8). On note également que la très grande majorité de ceux-ci n'emploie jamais de crème ou de graisse animale (ex. : saindoux). De même, l'huile d'arachide a été bannie de tous les services alimentaires en raison des risques de réactions allergiques sévères qui y sont associés. Toutefois, l'utilisation de shortening d'huile végétale ou de margarine (des sources hydrogénées importantes de gras saturés et trans) est encore pratique courante puisque près de 30 % des répondants ont mentionné les utiliser souvent ou très souvent et que 41 % le font de façon occasionnelle (parfois). La fréquence d'utilisation des huiles végétales est quant à elle, sous optimale (35 % et 30 % ne les utilisent jamais, respectivement).



#### 4.8



Bref, les responsables de services alimentaires font usage de bonnes pratiques quant à la préparation des viandes et des légumes. Toutefois, ils auraient avantage à restreindre l'utilisation de shortening d'huile végétale et de margarine hydrogénée puisque ces produits constituent des sources importantes de gras saturés et trans.

#### 4) QUELS SONT LES ALIMENTS OFFERTS DANS LES ÉCOLES?

L'enquête vise à décrire l'offre d'aliments proposée dans les établissements scolaires et non pas à décrire les aliments que les enfants choisissent à la ligne de service ou apportent de la maison.

Au moment de l'enquête, chaque école a été visitée pendant l'heure des repas. À ce moment, les observateurs ont répertorié l'ensemble des aliments offerts aux élèves. Les résultats des observations sont présentés dans les pages suivantes.

##### Équilibre des repas

Les repas du midi servis en milieu scolaire doivent être composés d'aliments des quatre groupes du GAC : légumes et fruits; produits céréaliers; lait et substituts; viande et substituts<sup>5</sup>. À Sherbrooke, 85 % des écoles primaires et toutes les écoles secondaires offraient au moins un repas répondant à ces critères lors de la visite des observateurs (figure 4.9).

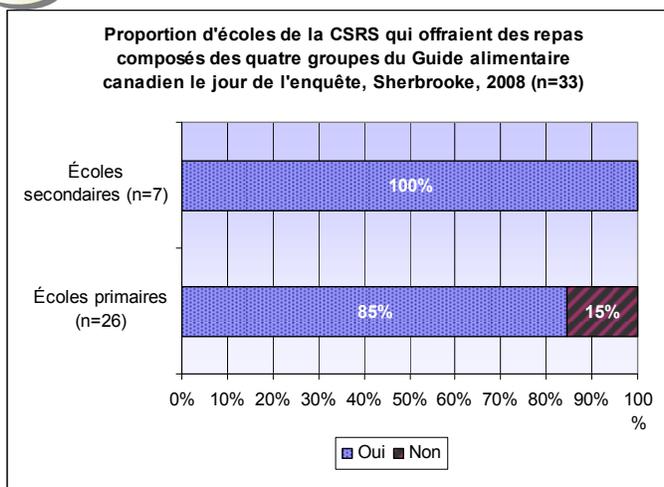
##### Aliments offerts en accompagnement

L'assiette principale devrait toujours comprendre une portion de légume d'accompagnement servie en supplément au mets principal<sup>5</sup>. Par exemple, il n'est pas suffisant d'offrir uniquement une portion de pâtes chinoises, même si celle-ci est composée en partie de légumes. Il faut y ajouter une portion supplémentaire de légume, qu'elle soit cuite, crue ou bien sous forme de salade. Idéalement, la portion servie devrait correspondre à une portion de légumes et de fruits, telle que décrite dans le GAC, soit l'équivalent d'une demie tasse (125 ml) pour la majorité des variétés de légumes.

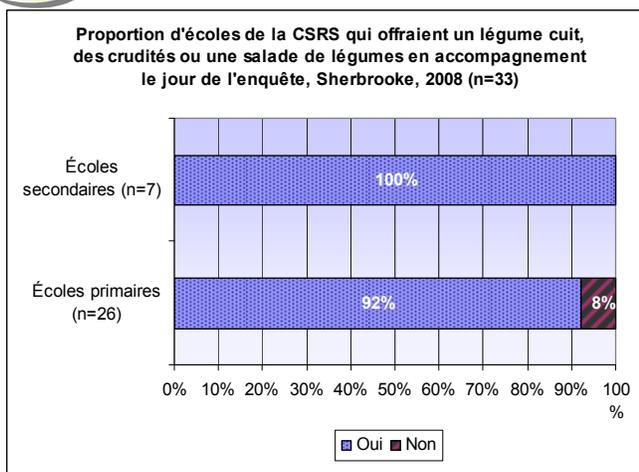
À Sherbrooke, 92 % des écoles primaires et toutes les écoles secondaires offraient un légume d'accompagnement en supplément au mets principal lors de la visite des observateurs (figure 4.10).

La majorité des écoles secondaires (5 sur les 7 visitées), offrait au moins deux choix de légumes d'accompagnement au moment de la visite (figure 4.11). La situation était différente dans les écoles primaires, car la majorité d'entre elles, soit 63 %, offrait un seul choix de légume d'accompagnement. Il faut cependant noter que les écoles primaires, dont les services alimentaires sont plus petits, ne bénéficient pas toutes des infrastructures ni d'une clientèle suffisante pour permettre l'offre d'une grande variété d'aliments.

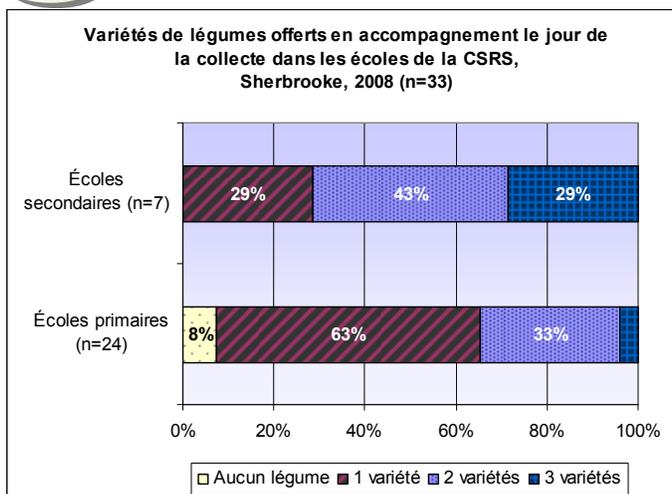
4.9



4.10

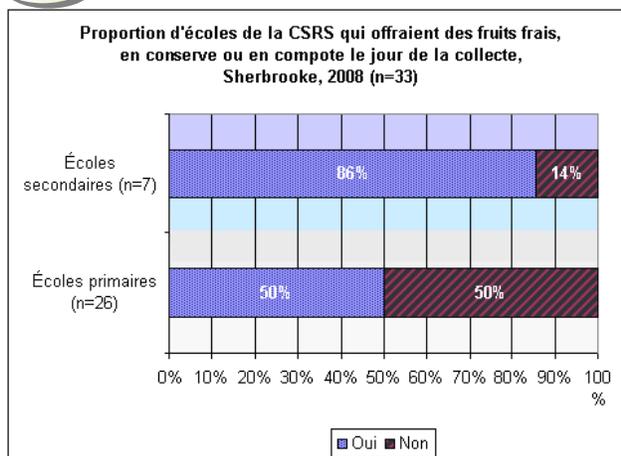


4.11



L'offre de fruits est moins variée, notamment dans les écoles primaires. En effet, seulement la moitié de celle-ci offrait des fruits frais, en conserve ou en compote le jour de l'enquête (figure 4.12). Une seule des 7 écoles secondaires n'offrait aucun choix de fruit. Par ailleurs, de toutes les écoles qui offraient des fruits, la moitié servait plus d'une variété (données non-présentées).

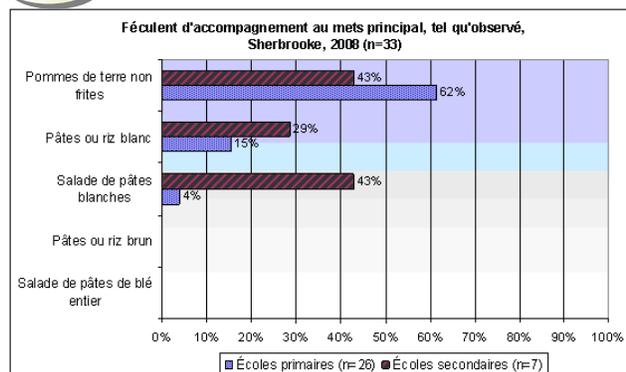
4.12



Le féculent d'accompagnement le plus populaire est sans aucun doute la pomme de terre. Cet aliment était au menu dans 58 % des écoles primaires et dans 43 % des écoles secondaires (figure 4.13). Les produits céréaliers, tels les pâtes alimentaires et le riz étaient offerts en accompagnement dans 15 % des écoles primaires et dans 29 % des écoles secondaires. Aucun de ces produits n'était constitué de grains entiers.

Des tranches de pain ou des petits pains à salade offerts en accompagnement ont été recensés dans 57 % des écoles secondaires. Dans le cas des écoles secondaires, ces produits étaient tous de grains entiers. Par ailleurs, une plus petite proportion, soit 27 %, des écoles primaires offraient du pain en accompagnement. Seulement la moitié de ces écoles offrait du pain de grains entiers (données non présentées).

4.13



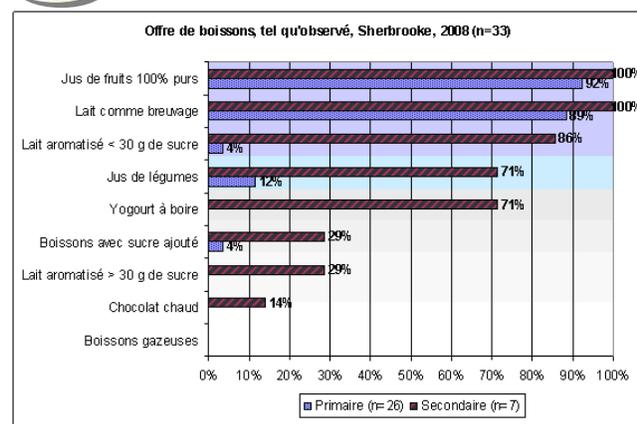
### Boissons offertes

Du lait devrait être offert comme breuvage à chaque jour à l'heure du dîner<sup>5</sup>. À Sherbrooke, l'enquête démontre que toutes les écoles secondaires offraient la possibilité de choisir le lait comme breuvage au repas du midi (figure 4.14). La grande majorité, soit 89 %, des écoles primaires où un service de repas était disponible offrait du lait lors de la visite des observateurs. Une petite proportion d'écoles primaires (11 %) ne se conformait donc pas à la recommandation de servir du lait en tout temps.

Il n'est pas surprenant de constater que l'offre de jus de fruits était très populaire dans nos écoles. Ainsi, toutes les écoles secondaires et 92 % des écoles primaires offraient des jus de fruits de bonne qualité, soit purs à 100 %, au moment de l'enquête.

Selon la Politique-cadre, toutes les boissons gazeuses sucrées, celles avec substitut de sucre ainsi que toutes les autres boissons avec sucres ajoutés devaient être éliminées à partir de janvier 2008. Les résultats de l'enquête, qui s'est déroulée au printemps 2008, démontrent que cette composante prioritaire était appliquée dans la

4.14



majorité des écoles de la CSRS (figure 4.14). Ainsi, aucune boisson gazeuse (régulière ou diète) n'a été recensée dans les cafétérias scolaires ni dans les machines distributrices. Par ailleurs, une petite proportion d'école offrait toujours des eaux aromatisées (contenant des substituts de sucre) et des laits aromatisés dont le contenu en sucre dépassait la limite permise de 30 g par 250 ml (ex. : lait aromatisé aux fraises).

La consommation d'eau devrait également être facilitée, et ce, tout au cours de la journée<sup>5</sup>. Toutes les cafétérias des écoles secondaires vendaient de l'eau en bouteille au moment de l'enquête (données non présentées). Cette pratique était beaucoup moins répandue dans les écoles primaires, car seulement 12 % de ces écoles en offraient sur l'heure du dîner (données non présentées). La disponibilité de l'eau en bouteille n'est toutefois pas une nécessité en autant que tous les élèves puissent s'abreuver à des fontaines d'eau à tout moment de la journée.

À Sherbrooke, la majorité des écoles primaires et secondaires, soit plus de 86 %, possède ce genre d'équipement près des principaux lieux où sont consommés les repas.

#### Mets principaux offerts

Les observateurs ont recensés pas moins de 60 mets principaux dans les cafétérias de la CSRS lors de leurs visites. Puisque le nombre de mets principaux offerts était différent d'une école à l'autre, les résultats sont présentés par rapport à l'ensemble des 60 mets principaux recensés et non par rapport à l'ensemble des écoles.

Les types de mets principaux servis dans les cafétérias scolaires de la CSRS apparaissent à la figure 4.15. Les trois plus populaires étaient :

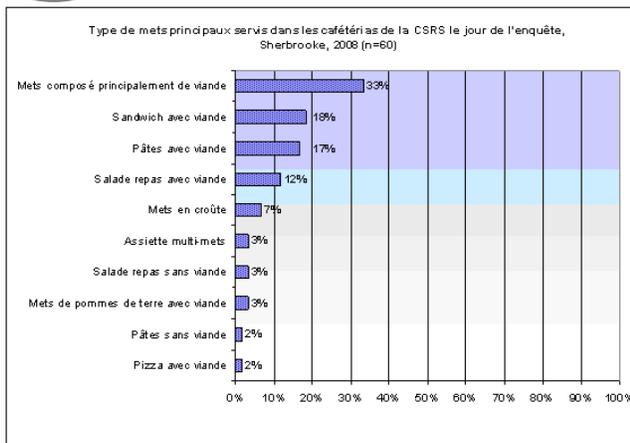
- ☼ les mets à composante principale de viande ou d'un substitut de la viande (ex. : côtelettes de porc, cuisse de poulet, pain de viande, boulettes de viande, filet de poisson, omelette, etc.);
- ☼ les mets de type « sandwich », soit une combinaison d'un pain (ou l'équivalent) et d'une viande ou d'un substitut de la viande (ex. : fajitas, burritos, hot-chicken, hamburger, etc.);

- ☼ les mets de pâtes alimentaires incluant une viande ou un substitut de la viande (ex. : spaghetti italien, lasagne à la viande, macaroni à la viande, etc.).

Une petite proportion, soit 5 %, des mets servis ne contenaient pas de viande ou de substitut de la viande (ex. : salade de macaroni sans viande, linguini alfredo, salade César repas, etc.). Il faut rappeler que les repas doivent être composés d'aliments des quatre groupes du GAC, donc inclure des aliments du groupe des viandes et substituts.

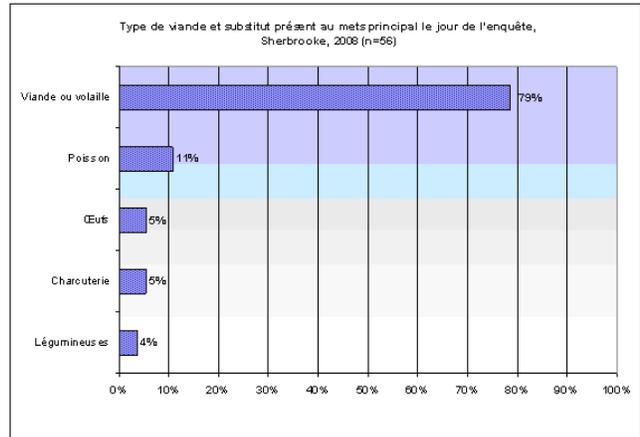
Une petite proportion des mets recensés (7 %) étaient des mets en croûte (vol au vent, pâté au poulet, pâté au saumon, etc.). Ces mets contiennent généralement des gras saturés et trans (dans la croûte) et sont très riches en calories, par conséquent, leur usage devrait être limité.

4.15



4.16

Parmi les 56 mets principaux qui contenaient de la viande ou un substitut de la viande (figure 4.16), 79 % étaient composés de viande rouge (bœuf, porc, agneau) ou de volaille (poulet, dinde). 11 % étaient composés de poisson et seulement, 4 % étaient composés de légumineuses. Par ailleurs, 5 % des mets avec viande étaient composés de charcuteries (saucisse, bolognaise, pepperoni, simili-poulet, etc.). Ces aliments devraient être évités et remplacés par des viandes froides qui sont moins riches en gras et en sel (dinde, jambon, pastrami dans la noix de ronde, poulet et rosbif).



Finalement, dans l'ensemble des mets principaux recensés, seulement 3 % incluaient un aliment frit ou préalablement frit (ex. : croquettes de poulet, bâtonnets de poisson) (données non présentées). Bien qu'ils n'aient pas été recensés en grande proportion, ces mets devraient être complètement éliminés du menu des écoles.

**Dégustations de repas**

En plus de faire la recension de tous les mets principaux offerts au menu du jour lors de leurs visites, les observateurs ont dégusté et ont analysé un repas dans chaque école. En tout, 33 repas furent dégustés afin d'obtenir plus d'information sur la grosseur des portions servies.

À titre de référence, le nombre de portions de chacun des groupes du GAC qui devraient être servies aux élèves à chaque midi apparaît au **Tableau 1**.

**Tableau 1**

Nombre de portions recommandé pour chacun des groupes du GAC pour un dîner<sup>6</sup>

Âge	Enfants 4 à 8 ans	Enfants 9 à 13 ans	Enfants 14 à 18 ans
Légumes et fruits	1-2	2	2-3
Produits céréaliers	1-2	2	2
Lait et substituts	1	1-2	1-2
Viandes et substituts	½	½-1	1

Sur les 33 repas dégustés, les observateurs ont constaté que la portion de légume d'accompagnement était absente ou inférieure à la portion recommandée par le GAC (soit environ ½ tasse pour la majorité des légumes) dans 37 % des cas (**Photo 1 et Photo 3**).

**Photo 1** Exemple d'une portion insuffisante (inférieure à une ½ tasse) de légume d'accompagnement.



**Photo 2** Exemple d'un mets principal dont la grosseur de la portion de viande est inférieure à une portion du GAC (75 grammes ou ½ tasse) (à gauche les modèles d'aliments illustrant l'équivalent d'une portion).



**Photo 3** Photo illustrant un mets principal dont la grosseur de la portion de viande est inférieure à une demi portion du GAC (38 grammes ou ¼ de tasse). De plus, il n'y a aucun légume d'accompagnement à ce mets.



Tous les repas dégustés comportaient de la viande ou un substitut. En ce qui concerne la grosseur de la portion de viande, 33 % des repas comportaient une quantité de viande inférieure à l'équivalent d'une portion du GAC (soit 75 g) (**Photo 2**). Dans 12 % des cas, la portion de viande était même plus petite qu'une demi-portion du GAC (**Photo 3**). Pourtant, selon le tableau 1, toutes les assiettes servies le midi doivent comprendre au moins ½ portion de viande pour les élèves du primaire et au moins 1 portion au secondaire.

En résumé, le bilan de l'offre de repas s'avère positif; toutes les écoles secondaires et 85 % des écoles primaires de Sherbrooke offraient un repas constitué des 4 groupes du GAC; toutes les écoles secondaires et 92 % des écoles primaires offraient un légume d'accompagnement en supplément au mets principal; toutes les écoles secondaires et 89 % des écoles primaires offraient la possibilité de choisir le lait comme breuvage. Il reste cependant quelques modifications à implanter puisque 5 % des mets avec viande contenaient des charcuteries et que 3 % des mets incluaient un aliment frit ou préalablement frit.

### Soutien et dépannage alimentaire

Les aliments offerts en soutien alimentaire ou en dépannage devraient en principe répondre aux orientations visées par la Politique-cadre du MELS. Bien que le contenu des réserves alimentaires n'ait pas été systématiquement inventorié par les observateurs dans le cadre de cette enquête, ceux-ci ont constaté que plusieurs aliments à faible valeur nutritive étaient distribués aux élèves de cette façon (ex. : pizza pochettes, croquettes de poulet préalablement frites, pogos, Nutella, barres tendres enrobées de chocolat, raviolis en conserve, collation de nouilles sèches, etc.) (Photo 4).

Il faut toutefois noter que les choix alimentaires sont parfois limités lorsque les écoles s'approvisionnent dans les banques alimentaires et il peut être difficile de choisir des aliments sains. Par ailleurs, les achats effectués dans des supermarchés devraient être soumis aux mêmes critères que ceux achetés auprès des fournisseurs par les services alimentaires.

Photo 4

Exemples d'aliments offerts en soutien alimentaire ou en dépannage.



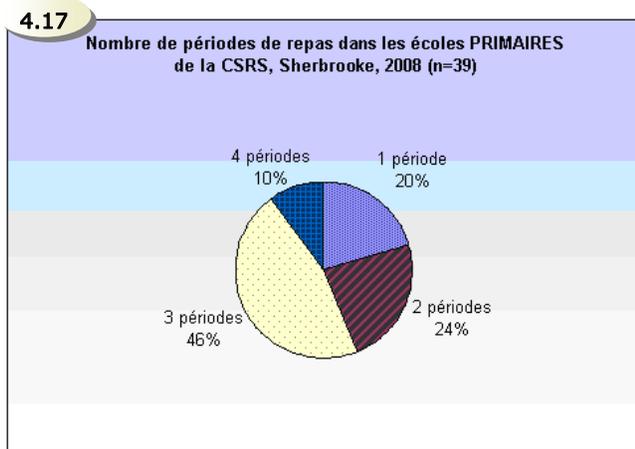
## 5) QUELS SONT LES LIEUX ET LES CONDITIONS DE REPAS?

### Horaire et temps alloué aux repas

Le repas du midi doit permettre aux jeunes de manger et de socialiser dans une atmosphère agréable. Pour atteindre cet objectif, le temps réservé aux repas doit être suffisamment long afin de permettre aux jeunes de manger sans se presser<sup>5</sup>. De façon générale, des périodes d'un minimum de 20 minutes doivent être allouées à la prise des repas pour tous les élèves<sup>6</sup>.

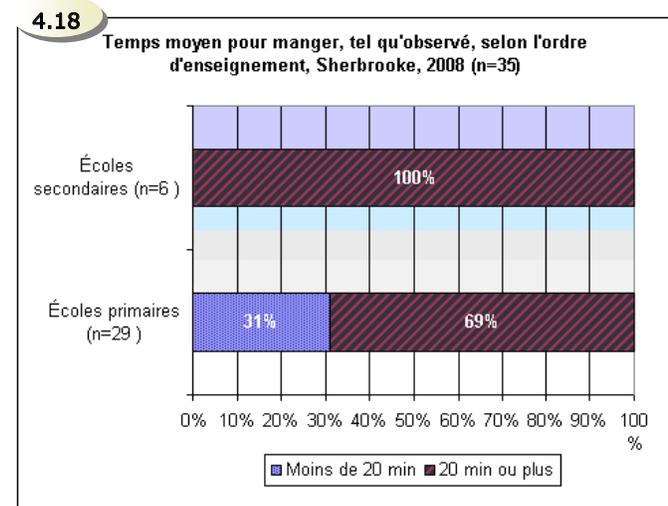
L'enquête de Sherbrooke révèle que les élèves de toutes les écoles secondaires bénéficient d'une période d'au moins 20 minutes pour prendre leur repas. En effet, toutes ces écoles comptent des cafétérias assez grandes pour accueillir, en même temps, la majorité des élèves qui y dînent.

Dans les écoles primaires, la situation est différente en raison du manque d'espace pour accueillir de grands groupes. Ainsi, la majorité (80 %) des écoles primaires divise l'heure du midi en plus d'une période (**figure 4.17**) pendant lesquelles les élèves se succèdent dans une ou plusieurs salles.



Toutes les directions des écoles primaires de la CSRS ont rapporté qu'en théorie, leurs élèves disposent d'au moins 20 minutes pour manger leur repas. Toutefois, dans la réalité, certains élèves ne bénéficient pas de ce minimum de temps puisqu'ils doivent attendre en file pour obtenir leur plateau ou bien pour faire réchauffer leur repas aux micro-ondes. Dans certains cas, les élèves sont invités à quitter le local dans lequel ils dînent afin que celui-ci soit nettoyé pour le dîner du prochain groupe d'élèves.

Lorsqu'ils ont visité les écoles, les observateurs ont noté le temps réel pour manger à chaque période de repas. Il a ainsi été possible de calculer le temps réel moyen pour manger dans chaque école. Les résultats démontrent que le temps réel était inférieur à 20 minutes dans près du tiers des écoles primaires (**figure 4.18**). Le temps moyen pour manger dans les écoles secondaires était, quant à lui, supérieur à 20 minutes dans tous les cas.



### Lieux physiques des repas

Plusieurs types de locaux peuvent être utilisés dans une même école pendant l'heure du dîner. Les écoles secondaires comptent toutes des cafétérias, c'est-à-dire de grandes salles à dîner aménagées, adjacentes à un service alimentaire (données non présentées).

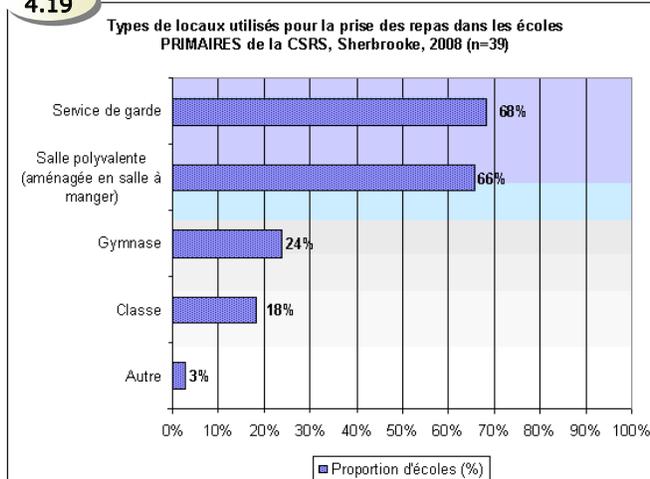
Dans près du deux-tiers des écoles primaires, les élèves dînent dans une salle polyvalente aménagée en salle à manger (qui peut être adjacente à un service alimentaire) et/ou dans un local du service de garde (figure 4.19). Le quart des écoles convertissent leur gymnase en salle à dîner. Des classes sont également utilisées dans 18 % des écoles.

L'école doit mettre à la disposition des jeunes l'équipement approprié à une salle à manger<sup>6</sup>. Par exemple, des micro-ondes doivent être disponibles en quantité suffisante pour permettre aux élèves de faire réchauffer leur lunch. On recommande un ratio de 1 micro-ondes pour environ 25 usagers de la salle à manger<sup>6</sup>. Toutefois, ce ratio peut-être adapté selon la réalité propre à chaque école et il risque d'être plus élevé dans le cas d'écoles qui ne comptent pas de service alimentaire (i.e. plus d'élèves apportent un lunch).

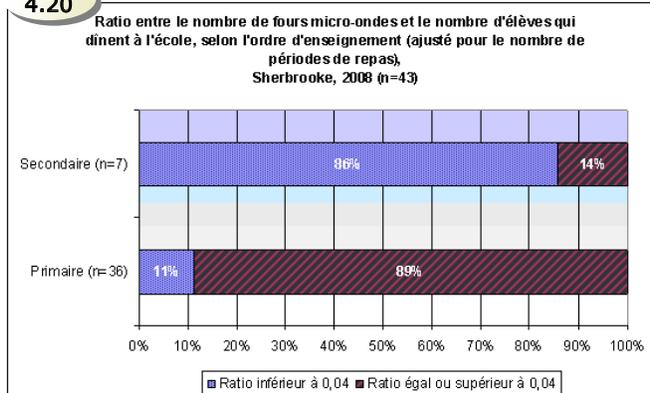
À Sherbrooke, les écoles primaires comptent en moyenne 7 ( $\pm 5$ ) micro-ondes tandis que les écoles secondaires en comptent 5 ( $\pm 1$ ). À titre indicatif, nous avons calculé le ratio du nombre de micro-ondes par rapport au nombre de dîneurs présents à chaque période de repas. Pour répondre aux recommandations énoncées ci-haut, ce ratio devrait être supérieur à 0,04. Les résultats démontrent que 89 % des écoles primaires et seulement 6 des 7 (14 %) écoles secondaires de Sherbrooke ont un ratio supérieur à 0,04 (figure 4.20).

Les endroits où les jeunes mangent doivent également être aménagés afin qu'ils soient accueillants et conviviaux<sup>5</sup>. Une attention particulière doit être apportée, entre autres, à l'organisation de l'espace, à la décoration, au niveau du bruit et à l'éclairage<sup>6</sup>. Dans les écoles primaires, les petites salles à manger, aménagées dans les locaux polyvalents, sont privilégiées<sup>6</sup>. Dans les écoles secondaires, qui présentent une clientèle plus nombreuse, l'aménagement des aires de services et de la salle à manger doivent viser l'efficacité et la rapidité du service et des déplacements<sup>6</sup>.

4.19



4.20



Il n'existe pas de méthode objective d'évaluation de la convivialité des lieux de repas. Ainsi, l'évaluation des lieux de repas a été effectuée à l'aide d'échelles d'appréciation subjectives à 5 degrés (tout à fait en désaccord à tout à fait en accord). Les résultats des évaluations subjectives sont présentés à la figure 4.21.

**Ambiance, convivialité et bruit (items 1 à 5 de la figure 4.21)**

*Selon les observateurs, l'éclairage était suffisant dans toutes les écoles visitées. Les employés du service alimentaire démontraient une attitude positive envers les élèves dans plus de 83 % des écoles. La décoration était attrayante dans la majorité des écoles primaires et dans une minorité d'écoles secondaires. L'agencement des tables qui favorisait l'intimité des élèves a été remarqué dans le tiers des écoles seulement.*

**Circulation (items 6 et 7 de la figure 4.21)**

La largeur des allées dans l'espace de service des repas doit être suffisante pour éviter les encombrements<sup>6</sup>. En ce qui concerne les allées de la salle à manger, elles doivent être libres de toute obstruction afin de faciliter les déplacements des élèves<sup>6</sup>. La fluidité de la circulation dans les aires de service et de repas a obtenu des évaluations mitigées par les observateurs dans les écoles secondaires. *Selon ces derniers, la circulation était fluide dans les salles à manger de 82 % des écoles primaires comparativement à 50 % des écoles secondaires. De même, il était facile de circuler dans les aires de service de 85 % des écoles primaires comparativement à 67 % des écoles secondaires.* Les **Photos 5 et 6** illustrent les différences entre une aire de service où la circulation est fluide et une autre où il est plus difficile de circuler.

**Propreté (items 8 à 10 de la figure 4.21)**

La propreté des lieux de repas, des cuisines et des comptoirs de services ont fortement impressionné nos observateurs. *En effet, dans toutes les écoles ou presque, ceux-ci étaient en accord avec les items reliés à ces éléments.*

**Photo 5**

Aménagement qui favorise les dépassements et limite les encombrements



**Photo 6**

Aménagement qui prédispose aux encombrements et limite les dépassements



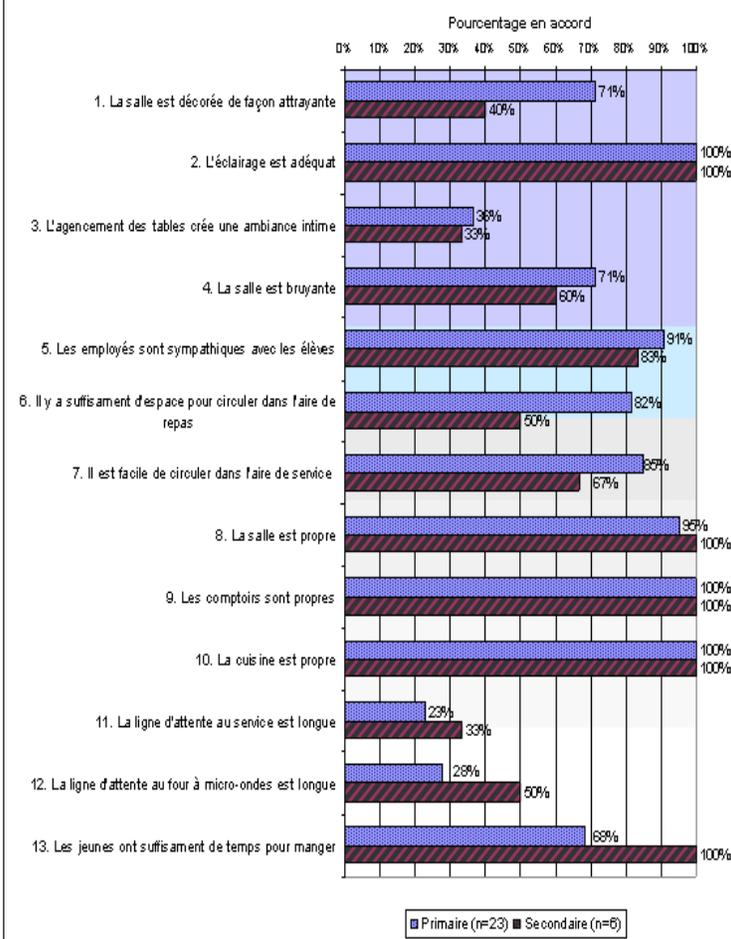
**Temps d'attente (items 11 à 13 de la figure 4.21)**

Comme mentionné précédemment, les jeunes doivent disposer d'au moins 20 minutes assis pour manger leur repas<sup>6</sup>. Or, le temps disponible pour manger le repas est grandement influencé par le temps d'attente à la ligne de service ou aux micro-ondes. Les observateurs ont noté de longues périodes d'attente dans moins du tiers des écoles primaires et moins de la moitié des écoles secondaires. Par ailleurs, les observateurs ont trouvé que les jeunes avaient suffisamment de temps pour manger dans toutes les écoles secondaires et dans 68 % des écoles primaires. En effet, bien que les temps d'attente soient plus longs dans les écoles secondaires, les élèves y bénéficient généralement d'une période de repas plus longue. Ces résultats confirment ce qui a été décrit à la section 5.

En résumé, une attention particulière devrait être portée au temps réel qu'ont les enfants pour manger et au nombre de micro-ondes installés dans les salles à manger. Dans près du tiers des écoles primaires, le temps réel pour manger était inférieur aux 20 minutes suggérées par le Guide d'application de la Politique-cadre<sup>53</sup>. Dans les écoles secondaires, une augmentation du ratio nombre de micro-ondes / nombre de dîneurs pourrait contribuer à diminuer la longueur des files d'attente et à inciter plus de jeunes à apporter des repas préparés à la maison qui peuvent être réchauffés.

**4.21**

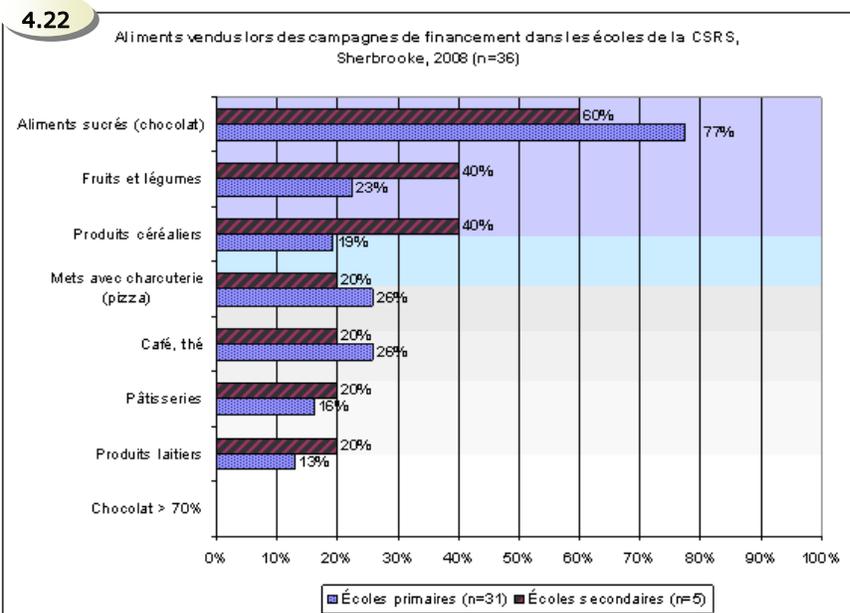
Évaluation subjective du contexte des repas dans le principal lieu de repas, selon l'ordre d'enseignement, Sherbrooke, 2008 (n=29)



## 6) QUELS SONT LES ALIMENTS OFFERTS LORS DE CAMPAGNES DE FINANCEMENT?

Les écoles vendent parfois des aliments dans le but de financer certains services, certaines ressources ou certaines activités spéciales (ex. : voyage, bal des finissants, etc.) pour les élèves. En principe, les aliments et les boissons vendus lors de ces campagnes devraient être conformes aux orientations de la Politique-cadre<sup>5</sup>. Les aliments à faible valeur nutritive (ex. : chocolat à moins de 70 % de cacao, friandises, aliments frits, etc.) ne devraient donc plus être vendus lors d'activités de financement.

À Sherbrooke, 80 % des écoles primaires et 71 % des écoles secondaires (données non présentées) avaient vendu des aliments lors de campagnes de financement dans les 12 mois précédant l'enquête. L'aliment qui a été vendu par la plus grande proportion d'écoles primaires et secondaires était le chocolat à moins de 70 % de cacao (figure 4.22). Il faut noter que la vente de fruits et de légumes occupe le deuxième rang des aliments les plus vendus.



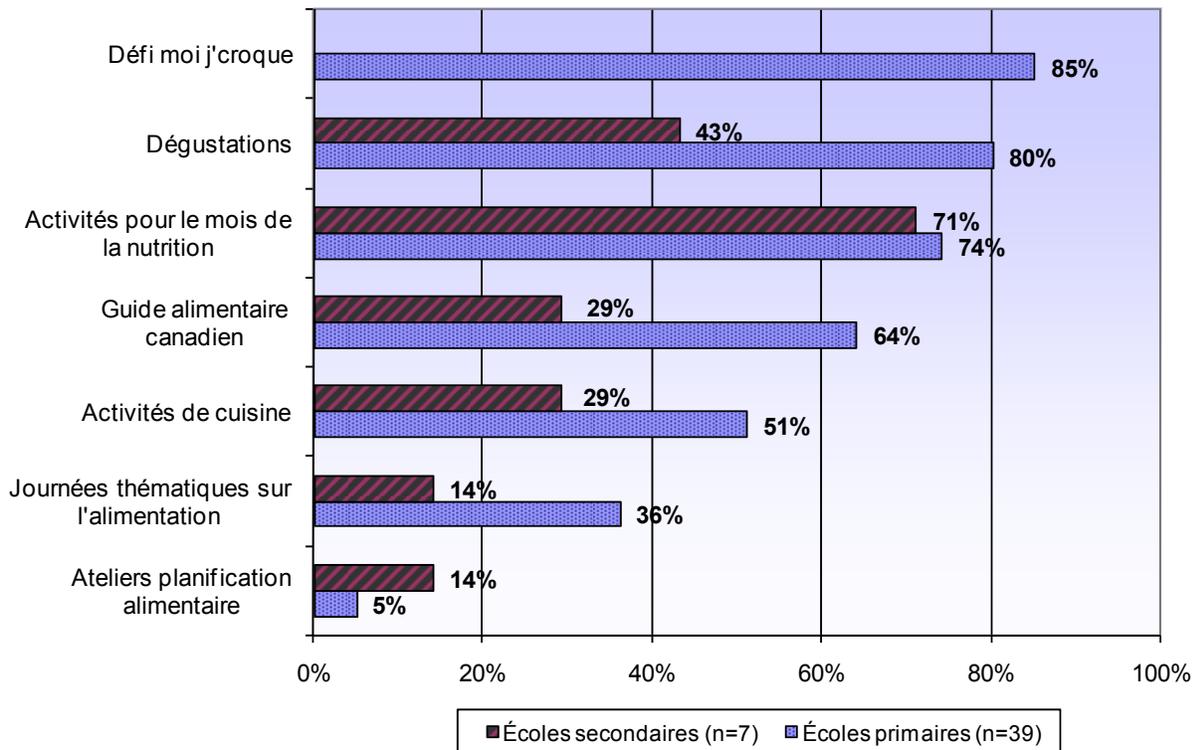
## 7) QUELLES SONT LES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION ET DE PROMOTION D'UNE SAINE ALIMENTATION?

Dans le but d'assurer une complémentarité au virage santé entrepris dans l'offre alimentaire, les écoles sont encouragées à réaliser des activités éducatives et promotionnelles en nutrition auprès des élèves<sup>6</sup> (ex. : ateliers en classe, sorties éducatives dans une ferme, séance de dégustation, conférences, etc.). Ces activités contribueront à sensibiliser les jeunes à l'importance d'une saine alimentation et favoriseront le développement des habiletés nécessaires à l'acquisition de saines habitudes de vie. De préférence, les activités doivent s'étendre sur une longue période de temps et bénéficier d'une certaine intensité<sup>6</sup>.

Au cours de l'année précédant l'enquête, la majorité des écoles primaires avait organisé diverses activités éducatives et promotionnelles, pour la

plupart ponctuelles (figure 4.23). Les trois activités les plus populaires au primaire étaient le Défi moi j'croque (85 %), l'organisation de dégustations d'aliments nutritifs (80 %) et l'organisation d'activités pour le mois de la nutrition (74 %) (figure 4.23). Environ 70 % des écoles secondaires ont organisé des activités pour le mois de la nutrition. Moins de la moitié de ces écoles ont organisé des activités, telles que des dégustations (43 %), de l'enseignement du GAC (29 %) ou des activités de cuisine (29 %).

**Activités d'éducation et de promotion en nutrition organisées dans les écoles de la CSRS, Sherbrooke 2008 (n=46)**



Les activités d'éducation et de promotion procurent aux enfants de belles opportunités d'explorer de nouveaux aliments et de considérer la valeur ajoutée des fruits et des légumes. Dans un souci de cohérence, une attention particulière devrait être portée aux aliments vendus lors de campagnes de financement puisque l'aliment qui a été vendu par la plus grande proportion d'écoles primaires et secondaires était le chocolat à moins de 70 % de cacao.

**Facteurs facilitants, obstacles et besoins**

Lors des entrevues dans les écoles, les directions (en tout, 41) ont été invitées à se prononcer sur les facteurs facilitant, les obstacles ainsi que sur leurs besoins en lien avec la mise en œuvre d'orientations liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif, énoncées dans la Politique-cadre du MELS. Les réponses des directions (**Tableau 2**) sont de trois ordres, soit : 1) individuel ou interpersonnel, 2) institutionnel ou organisationnel et 3) social, politique ou communautaire.



**Tableau 2**

Obstacles, facteurs facilitants et besoins en lien avec la mise en œuvre d'orientations liées à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif énoncées dans la Politique-cadre du MELS

Obstacles	Facteurs facilitants	Besoins
<b>Individuel ou interpersonnel</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Milieu familial non favorable (n=34)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Manque de collaboration des parents ou des jeunes (n=26)</li> <li>◆ Niveau socio-économique faible (n=8)</li> </ul> </li> <li>✘ Manque de collaboration du personnel de l'école (n=2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Implication positive du personnel scolaire (n=26)</li> <li>✘ Milieu familial favorable (n=17)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Implication des parents ou des jeunes (n=15)</li> <li>◆ Niveau socio-économique élevé (n=2)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Formation et sensibilisation visant les parents (n=11)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Boîtes à lunch</li> <li>◆ Transport actif et sédentarité</li> <li>◆ Activité physique</li> <li>◆ Alimentation</li> <li>◆ Allergies</li> </ul> </li> <li>✘ Documents pratiques à distribuer aux parents (n=3)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Trucs concrets</li> <li>◆ Idées recettes et boîtes à lunch</li> </ul> </li> </ul>
<b>Institutionnel ou organisationnel</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Gestion difficile des ressources humaines (n=8)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Roulement constant du personnel (n=3)</li> <li>◆ Formation insuffisante des intervenants (n=2)</li> <li>◆ Surcharge de travail (n=3)</li> </ul> </li> <li>✘ Insuffisance des ressources financières (n=13)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Pour le volet alimentation (n=4)</li> <li>◆ Pour le volet activité physique (n=5)</li> <li>◆ Pour les deux volets (n=4)</li> </ul> </li> <li>✘ Contexte inadapté à la prise des repas (n=4)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Temps de repas insuffisant (n=1)</li> <li>◆ Lieux physiques non appropriés (n=3)</li> </ul> </li> <li>✘ Lieux physiques inadaptés à la pratique d'activité physique (n=3)</li> <li>✘ Difficultés d'intégration d'activités en santé au programme éducatif (n=5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Déploiement de programmes de promotion des saines habitudes de vie (n=22)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Promotion de la saine alimentation (n=10)</li> <li>◆ Promotion de l'activité physique (n=12)</li> </ul> </li> <li>✘ Comités de l'école mobilisés en faveur des saines habitudes de vie (n=9)</li> <li>✘ Communications efficaces aux parents (n=2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Conseils de professionnels (n=9)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nutritionniste (n=4)</li> <li>◆ Infirmière (n=3)</li> <li>◆ Non spécifié (n=2)</li> </ul> </li> <li>✘ Formation et sensibilisation du personnel enseignant (n=5)               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Comment appliquer la Politique-cadre</li> </ul> </li> <li>✘ Tournée des écoles par des intervenants qui viennent donner des ateliers (n=4)</li> <li>✘ Formation du personnel du service alimentaire par des professionnels (n=3)</li> <li>✘ Formation du personnel du service de garde (n=2)</li> <li>✘ Temps pour planifier et organiser des activités (n=1)</li> </ul>
<b>Social, politique ou communautaire</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Application laborieuse de la Politique-cadre (n=6)</li> <li>✘ Localisation géographique désavantageuse (n=5)</li> <li>✘ Manque de soutien communautaire (n=2)</li> <li>✘ Popularité de la malbouffe (n=4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Soutien financier, communautaire et politique adéquat (n=24)</li> <li>✘ Mouvement social en faveur des saines habitudes de vie (n=2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Sensibilisation et campagnes publicitaires (n=2)</li> </ul>
Aucun obstacle perçu (n=5)		Aucun besoin (n=18)

### **Facteurs facilitants**

Au plan individuel ou interpersonnel, l'implication positive du personnel scolaire est le facteur facilitant qui a été mentionné le plus souvent par les directions d'écoles. Viennent ensuite les attitudes, les comportements et les valeurs des membres du personnel en lien avec les orientations de la Politique-cadre. Par membre du personnel scolaire, on entend les enseignants, les éducateurs physiques, les intervenants de même que les éducateurs du service de garde.

Dans le même ordre d'idées, un milieu familial favorable aux saines habitudes de vie a été identifié comme étant un facteur facilitant la mise en œuvre des orientations de la Politique-cadre. De plus, les directions ont mentionné que les parents qui bénéficient d'un statut socio-économique élevé encourageaient davantage les changements visant à améliorer les habitudes de vie. Par exemple, ces parents résistent moins à l'augmentation des prix de vente d'aliments sains à la cafétéria.

Sur le plan institutionnel ou organisationnel, plusieurs directions ont mentionné que le déploiement de programmes en promotion des saines habitudes de vie facilitait la mise en œuvre des orientations des politiques-cadre. En effet, des programmes ou des activités déjà implantés dans leurs écoles (ex. : programme Santé Globale) et l'omniprésence d'activités sportives à l'école, constituaient des facteurs facilitant les saines habitudes de vie. Les directions ont également mentionné que la présence de divers comités scolaires ayant comme mission de faire la promotion des saines habitudes de vie (ex. : comité de santé) les aidaient à appliquer certaines orientations de la Politique-cadre. De même, les directions qui entretiennent des communications efficaces avec les parents (ex. : journal scolaire) ont indiqué qu'elles pouvaient transmettre facilement des messages concernant les saines habitudes de vie à ceux-ci.

Enfin, certaines structures sociales, politiques et communautaires permettent aux écoles de réaliser des activités en lien avec la promotion des saines habitudes de vie. Lorsqu'il est adéquat, le soutien financier, communautaire et politique est d'un grand support pour plusieurs écoles. Le soutien communautaire constitue un des facteurs les plus mentionnés par les directions comme étant aidant. On retrouve dans cette catégorie plusieurs partenaires tels que les traités, les infirmières, la fondation Rock-Guertin, la CSRS, le CSSS-IUGS, QEF et le MELS. Les directions ont mentionné que leur

contribution financière ou leur collaboration à divers plans facilite la mise en œuvre des orientations de la Politique-cadre. Finalement, certaines directions ont affirmé qu'elles percevaient actuellement un mouvement social favorable aux saines habitudes de vie, c'est-à-dire que les gens de la communauté démontrent, par leurs attitudes et leurs comportements, une préoccupation générale face à l'adoption de saines habitudes de vie.

### **Obstacles**

Il faut d'abord mentionner que cinq directions d'école sur les 41 faisant partie de l'échantillon ne percevaient aucun obstacle à la mise en œuvre d'orientations en lien avec la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.

Au plan individuel ou interpersonnel, le milieu familial non favorable est l'obstacle qui a été le plus souvent mentionné par les directions. Plus spécifiquement, le manque de collaboration des parents ou des jeunes et le faible niveau socio-économique de certaines familles étaient perçus comme des barrières importantes. Un petit nombre de directions d'école ont également mentionné que le manque de collaboration du personnel de l'école, en raison d'attitudes ou d'opinions défavorables, nuisait à la mise en place des orientations énoncées dans la Politique-cadre. Précisons que les directions qui ont perçu le milieu familial comme étant un obstacle à la mise en œuvre d'orientations en lien avec les habitudes de vie ne sont pas les mêmes que celles qui ont identifié le milieu familial comme étant un facteur facilitant (à la section précédente).

D'un point de vue institutionnel ou organisationnel, certains aspects de la gestion des ressources humaines sont perçus comme des obstacles à la mise en œuvre des orientations énoncées dans la Politique-cadre. Par exemple : 1) le roulement constant du personnel du service de garde ou d'animation qui empêche la réalisation d'activités stables; 2) la formation insuffisante des intervenants, soit des surveillants du midi ou du responsable de la cafétéria et 3) la surcharge de travail du personnel enseignant en raison de responsabilités trop lourdes ou inadéquatement partagées en lien avec la réalisation d'activités sur les saines habitudes de vie. Également, les directions ont mentionné que les ressources financières étaient insuffisantes pour acheter, par exemple, des micro-ondes ou pour améliorer l'aménagement des cours d'écoles. La gestion d'enveloppes budgétaires fermées semblait également porter atteinte à la mise en œuvre des orientations de la Politique-cadre.

Toujours au plan institutionnel ou organisationnel, certaines directions ont mentionné qu'un contexte inadapté à la prise des repas empêchait les jeunes de manger dans un environnement agréable et détendu. Ceci incluait autant le temps alloué aux repas, qui pouvait être insuffisant et les locaux trop petits ou trop bruyants. Dans le même ordre d'idées, certaines directions ont affirmé que les lieux physiques (ex. : gymnase) n'étaient pas adaptés à la pratique d'activités physiques. Finalement, certaines directions éprouvaient des difficultés à ajuster le programme éducatif pour y intégrer des activités en lien avec la saine alimentation et l'activité physique.

Au plan des structures sociales, politiques et communautaires, quatre obstacles ont été identifiés. D'abord, certaines directions ont rapporté que l'application de la Politique-cadre était laborieuse et qu'il était difficile de rencontrer les objectifs fixés par le MELS (ex. : calendrier de mise en œuvre) et de respecter rigoureusement les orientations de la Politique-cadre (ex. : offre d'aliments lors d'événements spéciaux). Certaines écoles trouvaient que leur localisation géographique est désavantageuse, c'est-à-dire que l'éloignement par rapport au « centre-ville » de Sherbrooke limite leur accès à des services, tels que l'accès aux professionnels de la santé (ex. : infirmières). Un troisième obstacle concerne le manque de soutien de la part de la communauté dans la réalisation d'activités concertées en lien avec les saines habitudes de vie. Pour terminer, la popularité établie des aliments d'exception (pizza, chocolat) faisait barrière à la réalisation de certaines activités de financement puisque certaines directions éprouvaient des difficultés à trouver de nouvelles façons de se financer en respectant les principes de la saine alimentation.

### **Besoins**

Étonnamment, plusieurs directions (n=18) ont mentionné qu'elles n'avaient aucun besoin en lien avec l'application de la Politique-cadre. Parmi celles qui ont exprimé des besoins, plusieurs ont mentionné qu'il serait important d'élaborer des formations pour les parents ou du moins de sensibiliser ceux-ci à l'importance des saines habitudes de vie. En plus des formations, certaines directions estiment qu'il serait nécessaire de concevoir des documents pratiques qui pourraient être distribués aux parents.

Au niveau institutionnel, certaines directions d'écoles aimeraient pouvoir bénéficier des services de professionnels, qui pourraient intervenir auprès des jeunes, du personnel enseignant, du personnel

du service de garde ou des responsables de la cafétéria. Les nutritionnistes et les infirmières ont notamment été identifiées comme étant les professionnelles qui détiennent les qualifications nécessaires pour assurer cette fonction. En ce qui concerne la formation des enseignants, les directions ont notamment insisté sur la pertinence d'élaborer son contenu en lien avec l'application des orientations de la Politique-cadre. Certaines directions ont suggéré la mise en place d'une équipe mobile qui pourrait organiser des activités en lien avec les saines habitudes de vie, pour les jeunes et le personnel et visiter toutes les écoles, une par une, tout au long de l'année scolaire.

### **Références**

1. Wechsler, H., Devereaux, RS., Davis, M., Collins, J. Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Prev Med.* 2000; 31: S131-S137.
2. Cohen, DA., Scribner, RA., Farley, TA. A structural model of health behavior: a pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level. *Prev Med.* Feb 2000; 30(2): 146-154.
3. Beauchesne-Rondeau, E., Chaumette, P. *Situation environnementale de la nutrition dans les écoles de la région de la Capitale Nationale.* Québec : Direction régionale de santé publique; Mars 2004.
4. Côté, G., Déry, V., Vanier, L. *État de la situation de l'environnement alimentaire dans les écoles de la région de Montréal-Centre.* Montréal : Direction de santé publique; Juillet 2002.
5. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Pour un virage santé à l'école. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.* Québec : Gouvernement du Québec; 2007.
6. Desraspe, C., Savoie, S., Sylvain, JP., Gaudreau, R., Pageau, M. *Pour un virage santé à l'école. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Guide d'application du volet alimentation.* Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec; 2008.
7. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Pour une meilleure qualité de vie en milieu scolaire. Politique-cadre sur une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.* Québec : Gouvernement du Québec; 2006.



## PARTIE 5 : LES ÉCOLES DE SHERBROOKE : QUELLES APS OFFRENT-ELLES?

Par : Équipe de Québec en forme

Cette section porte sur l'offre en APS des établissements scolaires primaires et secondaires du réseau d'écoles publiques francophones.

### Qui a participé au portrait?

Dans le cadre de l'étude, 42 établissements scolaires primaires et secondaires de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke ont participé à la collecte de données. Tous les établissements font partie du réseau scolaire public francophone. Les centres de formation professionnelle, les centres d'éducation aux adultes et l'école du Touret n'ont pas été inclus dans l'enquête en raison des clientèles particulières qu'elles accueillent.

### Comment a-t-on procédé?

Les directeurs d'école ou leurs adjoints ont accepté de participer à une entrevue individuelle d'une durée d'environ une heure. À l'aide d'une grille, les interviewers ont recueilli des renseignements sur les installations sportives intérieures et extérieures ainsi que sur les occasions universelles et les occasions sélectives de pratique d'activités physiques et sportives offertes par les écoles.

Les entrevues se sont déroulées en avril et en mai 2008. Les questions portaient sur les activités qui s'étaient déroulées durant l'année scolaire en cours, soit de septembre 2007 à mai 2008.

### Qu'avons-nous appris sur l'offre en APS des écoles?

La présente partie du rapport est divisée en trois sections. La première traite des lieux de pratique et plus spécifiquement des infrastructures et des installations sportives. La deuxième porte sur les occasions universelles, soit celles offertes à tous les jeunes et la dernière sur les occasions sélectives; celles qui ne sont pas offertes à tous, comme les activités parascolaires.

### 1) LES LIEUX DE PRATIQUE EN APS

La première section de l'entrevue visait à faire l'inventaire des lieux et des équipements utilisés par les établissements scolaires pour la pratique d'APS.

*Dans les écoles canadiennes, le gymnase est l'installation la plus répandue. Presque toutes les écoles (96 %) ont accès à un gymnase.  
Bulletin 2009 Jeunes en forme.*

## Des installations pour bouger



C'est sans surprise que nous constatons que le gymnase est l'installation intérieure la plus fréquente dans les établissements scolaires. Au moment de l'enquête en 2008, 93 % des établissements en avait au moins un. Ce pourcentage est aujourd'hui de 98 %. De plus, 82 % des écoles primaires ont accès à un parc-école.

Les figures 5.1 et 5.2 nous renseignent sur le nombre total d'installations intérieures et extérieures pour tous les établissements scolaires. Un établissement peut avoir plus d'une installation.

- En tout, nous retrouvons 32 gymnases simples, 14 gymnases doubles, un gymnase triple et trois palestres.

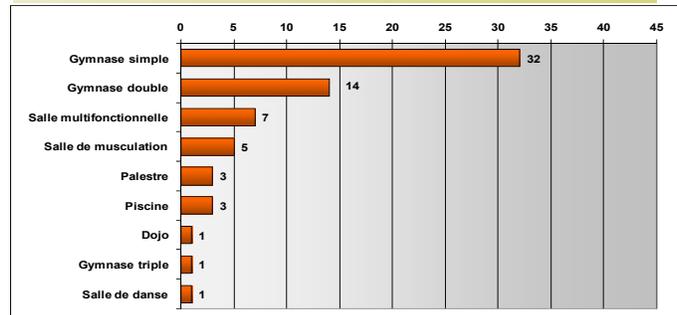
- 42 bâtisses sur 46 ont une aire de jeux extérieure asphaltée. Parmi celles-ci, sept bâtisses n'ont qu'une aire de jeux asphaltée comme installation extérieure et 35 possèdent en plus d'autres types d'installations extérieures.

La carte 5.3, sur la page suivante, représente géographiquement chacun des établissements scolaires. Un code de couleur est utilisé pour représenter les écoles qui n'ont pas de gymnase, d'aire de jeux extérieure ou de parc-école. Les trois établissements ayant une piscine intérieure sont aussi identifiés.

Notons qu'au moment de l'enquête, trois établissements primaires n'avaient pas de gymnase, dont un ne disposait pas non plus de parc-école. Depuis ce temps, deux gymnases se sont ajoutés.

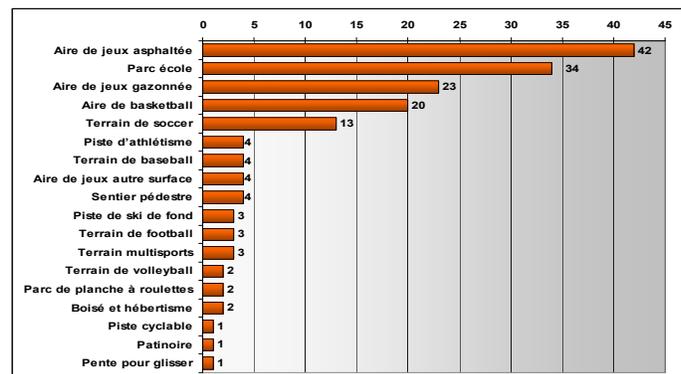
### 5.1

Liste des installations INTÉRIEURES pour l'APS des établissements scolaires  
(Un établissement peut avoir plus d'une installation)



### 5.2

Liste des installations EXTÉRIEURES pour l'APS des établissements scolaires  
(Un établissement peut avoir plus d'une installation)



*Un parc-école est un parc public attenant à une école, destiné à être utilisé à des fins pédagogiques et récréatives par la population scolaire, et mis à la disposition de l'ensemble de la collectivité. La création d'un parc-école fait généralement l'objet d'une entente entre les autorités scolaires et la municipalité, de manière à ce que les installations puissent profiter aux écoliers et à la collectivité. (www.toponymie.gouv.qc.ca)*





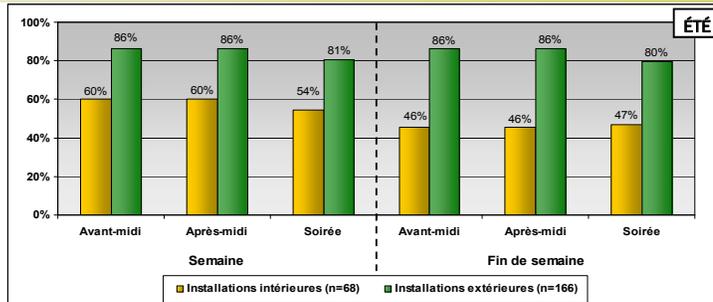
Environ la moitié des installations intérieures sont accessibles durant l'été et 3 sur 4 les fins de semaine durant la période scolaire.

En plus de faire l'inventaire des installations, nous avons demandé pour chaque installation répertoriée les périodes durant lesquelles celle-ci était accessible aux jeunes pour la pratique d'activités physiques organisées ou libres.

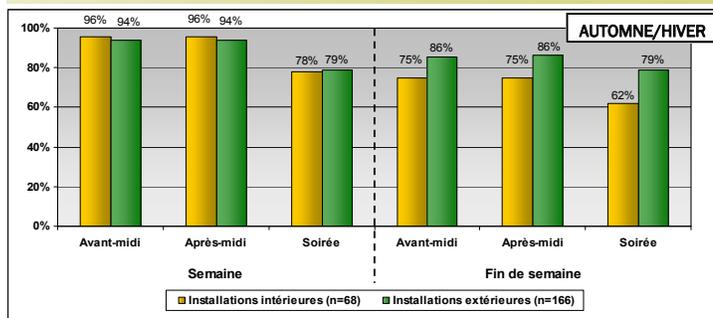
Les pourcentages d'installations intérieures et extérieures accessibles aux jeunes selon les périodes d'utilisation sont présentés aux figures 5.4 et 5.5. La figure 5.4 présente l'accessibilité des installations durant l'été et la figure 5.5 l'accessibilité durant la période scolaire.

L'été, les installations intérieures sont plus accessibles aux jeunes la semaine que la fin de semaine et davantage l'avant-midi et l'après-midi les jours de semaine.

**5.4** Pourcentage d'infrastructures et installations sportives accessibles aux jeunes l'ÉTÉ selon le moment d'utilisation



**5.5** Pourcentage d'infrastructures et installations sportives accessibles aux jeunes l'AUTOMNE/HIVER selon le moment d'utilisation



Les écoles des provinces de l'ouest offrent plus d'accès à leurs installations extérieures et intérieures en dehors des heures de classes que celles du Québec. (<http://www.cflri.ca/fra/statistiques/sondages/>)

**100 % Basket**

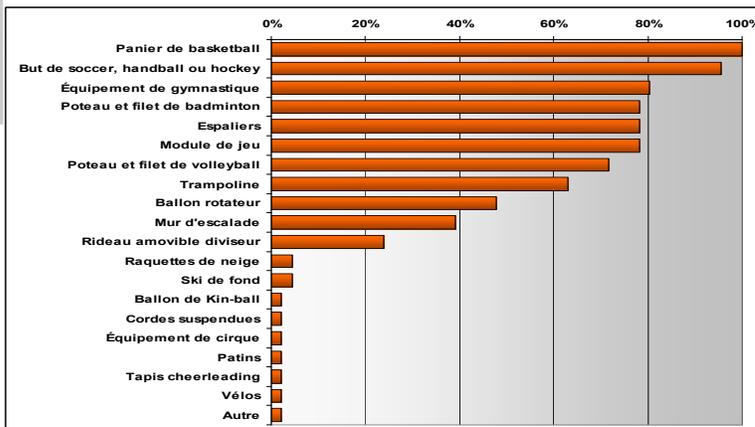


100 % des écoles ont des paniers de basketball, 96 % des buts de soccer, de handball ou de hockey et 80 % de l'équipement pour la gymnastique.

La figure 5.6 dresse la liste des équipements fixes ou amovibles selon le pourcentage d'établissements qui en possèdent, du pourcentage le plus élevé à celui le plus bas.

Les établissements ont en moyenne 8 différents types d'équipement. Ce nombre varie de 3 à 12 selon l'établissement.

**5.6** Pourcentage d'établissements qui possèdent des équipements pour la pratique d'APS





13 % des établissements scolaires ne possèdent pas suffisamment de matériel léger tel que ballons, balles et cônes et 11 % considèrent que celui qu'ils possèdent est en mauvais état.

La figure 5.7 porte sur le matériel léger, tel que ballons, balles, cerceaux et cônes. Les répondants nous ont renseignés sur la quantité et l'état du matériel dont ils disposaient.

Selon les réponses obtenues, 87 % des établissements scolaires disposent de matériel léger en quantité suffisante. De ce nombre, 7 % estiment qu'il est en mauvais état.

### Une collaboration municipalité milieu scolaire



93 % pourcent des établissements ont une entente avec un organisme municipal durant la période scolaire et 72 % durant l'été.

46 % des établissements utilisent les installations des CEGEP et universités.

Une partie de l'entrevue portait sur les ententes de collaboration, écrites ou non, pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives et ce, sans distinction des tarifs appliqués ou de la gratuité des installations.

Les répondants devaient identifier avec quel type d'organisme ils avaient une entente. Le figure 5.8 présente les résultats. La nature de l'entente est aussi indiquée, soit prêt et emprunt, prêt seulement ou emprunt seulement. Le nombre d'établissements (bâtisses) n'ayant aucune entente est aussi identifié, ainsi que la période de l'entente.

- 93 % (n=43) des établissements ont une entente avec un organisme municipal durant la période scolaire et 72 % (n=33) durant l'été.

- Durant l'été, 30 % (n=14) des écoles ont une entente avec un organisme communautaire, 15 % (n=7) avec un club sportif ou association sportive.

Tel que rapporté dans la section École du Bulletin 2009 Jeunes en forme, au Canada... 60 % des écoles ont accès à des installations récréatives et sportives municipales.

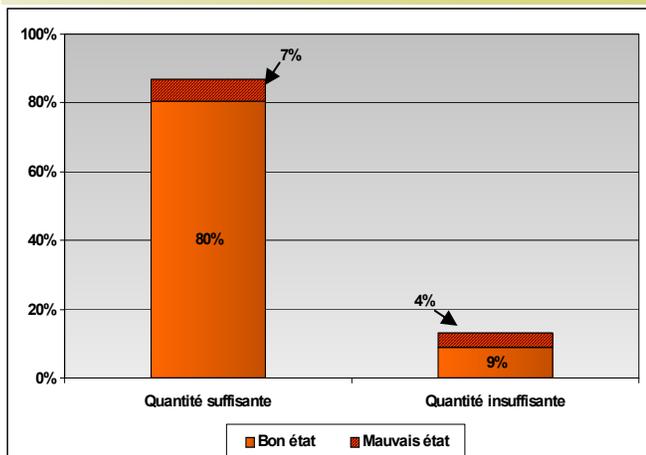
99 % pourcent des écoles permettent aux groupes de la communauté d'utiliser leurs installations.

(2006 Schools Survey, CFLRI).

Source : [www.activehealthykids.ca](http://www.activehealthykids.ca)

### 5.7

Pourcentage d'établissements scolaires possédant du matériel léger (tel que ballons, cerceaux) selon sa quantité et son état



### 5.8

Nombre de répondants (n=46) ayant une entente de collaboration pour le prêt et l'emprunt d'installations pour l'activité physique

Type d'organisme	Prêt et emprunt	Prêt seulement	Emprunt seulement	Aucune entente	Total	Période de l'entente	
						Été	Période scolaire
Institution d'enseignement primaire ou secondaire	0	5	9	32	46	0	14
Institution d'enseignement CEGEP ou université	1	1	20	24	46	0	22
Club sportif / association sportive	3	13	0	30	46	7	15
Communautaire	3	15	3	25	46	14	20
Municipal	36	3	4	3	46	33	43
Privé	0	8	4	34	46	3	12
Sport étudiant	1	5	1	39	46	2	7

Selon le document Portrait et perspective d'avenir publié en 2001 par le Conseil sport loisir de l'Estrie, en 2000, parmi les écoles primaires et secondaires francophones publiques de Sherbrooke, 3 écoles n'avaient pas d'entente avec la municipalité. Nous constatons à la figure 5.8 que cette situation reste inchangée en 2008. Le document souligne également que sur le territoire Estrien, seulement 2 des 14 écoles primaires et secondaires anglophones publiques ont de telles ententes. Source : <http://www.csle.qc.ca/csle.asp>

## 2) LES OCCASIONS UNIVERSELLES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

**Les occasions universelles** de pratique d'activités physiques ou sportives sont les activités offertes normalement à tous les élèves d'une école et auxquelles **tous les élèves participent**. Elles sont divisées en quatre catégories, soit les cours d'éducation physique, les récréations, les cours de psychomotricité dans la grille horaire et les autres activités physiques également dans la grille horaire. Notons que les cours optionnels offerts dans la grille horaire ne sont pas inclus puisque tous les jeunes n'y ont pas accès.

La **figure 5.9** réfère au temps par semaine d'occasions universelles. Elle présente, par niveau scolaire, le nombre moyen de minutes par semaine (ÉPS, psychomotricité, récréation et autres activités physiques dans la grille horaire) ainsi que le minimum et le maximum observé pour une école.

Sur les 40 écoles ayant un niveau primaire, 34 ont des classes de maternelle. Ces dernières offrent en moyenne 131 minutes par semaine d'occasions universelles de pratique. Ce nombre varie de 30 à 315 selon la maternelle fréquentée.

Le temps consacré aux occasions universelles de pratique diffère peu entre les niveaux primaire et secondaire. Cependant, il existe une différence marquée entre ces derniers et les maternelles.

### Ça bouge moins au préscolaire



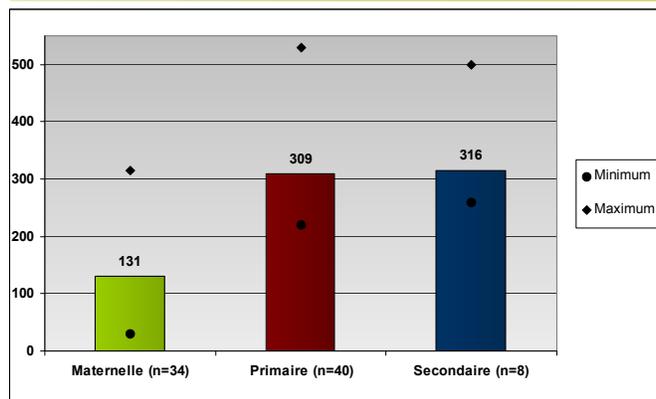
Les élèves de maternelle ont en moyenne 30 minutes par semaine d'EPS et 41 % ont ajouté des périodes de psychomotricité. La moitié seulement offrent des périodes de récréations.

La **figure 5.10** présente, pour les maternelles (n=34), le nombre moyen de minutes par semaine.

- 33 maternelles sur 34 offrent de l'éducation physique. Le nombre de minutes par semaine varie peu d'un établissement à l'autre et la plupart (29/33) offrent 30 minutes par semaine d'éducation physique.
- 14 maternelles ajoutent des périodes de psychomotricité à la grille horaire. Celles-ci varient de 30 à 180 minutes par semaine selon l'école.
- La moitié des répondants (16/34) ont dit offrir des périodes de récréation aux élèves de maternelles. La durée des périodes varie d'une école à l'autre, soit de 75 à 225 minutes par semaine.

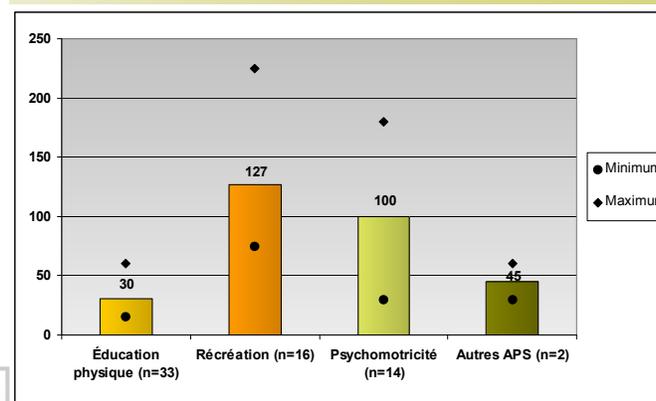
### 5.9

Nombre moyen de minutes par semaine d'occasions universelles d'activité physique selon le niveau scolaire



### 5.10

Nombre moyen de minutes par semaine d'occasions universelles d'activité physique pour les enfants de la MATERNELLE



Dans le bulletin *Jeunes en forme de 2009*, Le Canada obtient la mention « Very poor » pour l'activité physique au préscolaire. Cette mention est en partie justifiée par le faible niveau d'activité physique observé dans les maternelles et les centres de jour.  
www.jeunesenforme.ca

On peut définir le **développement psychomoteur** comme étant le développement dans les domaines de la motricité, la prise de conscience de soi et de son corps et la prise de conscience de son environnement (espace et temps) et des possibilités de s'y adapter. La période de vie de 2 à 7 ans en est une charnière pour le devenir moteur. Durant cette période, l'acquisition d'habiletés et de comportements moteurs fondamentaux serviront d'assise à toutes les formes de mouvements spécialisés dont certains sont préalables aux acquis scolaires.

(Réf: Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur (DAFA), Formation de base en animation en loisir et en sport, Conseil québécois du loisir, 2009).

### Au primaire



95 % des écoles primaires offrent 120 minutes ou plus par semaine d'éducation physique et à la santé et répondent ainsi à la recommandation du MELS.

83 % pourcent offrent deux périodes de récréation par jour telle que stipulé par le Régime pédagogique du Québec.

La figure 5.11 résume les données des 40 bâtisses offrant le niveau primaire. Les moyennes sont présentées par type d'activités dans la grille horaire.

- Trente-huit bâtisses sur 40 offrent 120 minutes ou plus d'ÉPS par semaine. La moyenne pour les 40 bâtisses est de 137 minutes par semaine et varie de 70 à 210 selon l'école.

- Sept écoles offrent une seule période de récréation. Les élèves de niveau primaire de toutes les écoles ont au moins une période de récréation tous les jours et en moyenne 30 minutes par jour.

- Cinq offrent des activités de psychomotricité à leurs élèves dans la grille horaire. Ces activités s'adressent aux élèves de premier cycle seulement.

- Au primaire, onze écoles proposent d'autres occasions universelles de pratique dans la grille horaire. La moyenne est de 46 minutes par semaine et ce nombre varie de 15 à 60 minutes selon l'école.

### Au secondaire



25 % des écoles secondaires offrent 120 minutes ou plus par semaine d'éducation physique et à la santé et 100 % des élèves ont au moins deux récréations par jour.

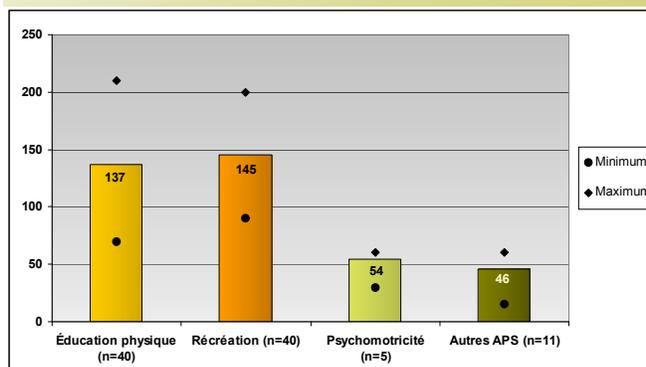
La figure 5.12 présente les résultats pour les huit bâtisses offrant le niveau secondaire.

- Selon l'établissement qu'ils fréquentent, les jeunes du secondaire ont entre 65 et 150 minutes d'ÉPS par semaine pour une moyenne de 98 minutes par semaine. On note deux bâtisses qui offrent 120 minutes ou plus par semaine.

- Le nombre moyen de minutes de récréation par semaine est de 194, soit 39 minutes par jour. Ce nombre varie entre 30 et 45 selon l'école.

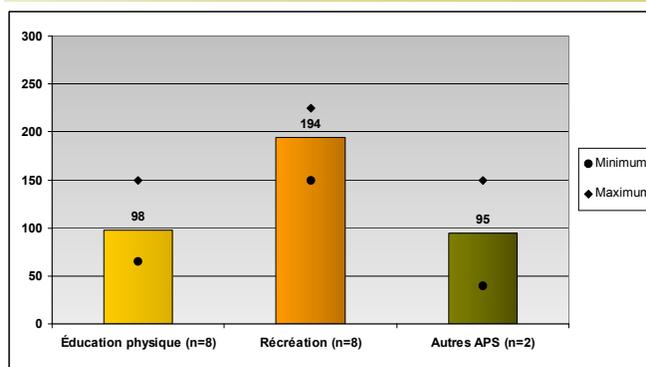
### 5.11

Nombre moyen de minutes par semaine d'occasions universelles de pratique d'activités physiques pour les jeunes du PRIMAIRE



### 5.12

Nombre moyen de minutes par semaine d'occasions universelles de pratique d'activités physiques pour les jeunes du SECONDAIRE



Depuis septembre 2006, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport recommande un minimum de 120 minutes par semaine d'éducation physique et à la santé (ÉPS) au primaire. La norme nationale recommandée est de 150 minutes d'éducation physique et à la santé par semaine, donnée par un spécialiste. Il n'y a pas de recommandation pour les jeunes du préscolaire et du secondaire. (Communiqué de presse de la FÉÉPEQ, 25 avril 2006.)

**Des récréations actives?** Le Régime pédagogique du Québec (p. 6, Item 17) stipule que les élèves de niveau primaire bénéficient d'une période de détente le matin et l'après-midi sans toutefois en préciser la teneur et la durée. De telles périodes de détente ne sont pas prescrites pour les élèves des niveaux préscolaire et secondaire.

Le Manitoba est la seule province où les cours d'éducation physique sont obligatoires au secondaire. De plus, les élèves de deuxième cycle doivent démontrer qu'ils font au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse 5 jours par semaine.

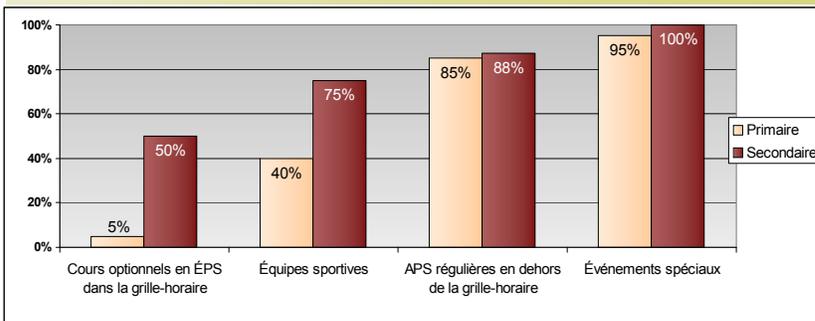
Bulletin Canadien 2009 de l'activité physique chez les jeunes <http://www.activehealthykids.ca/ReportCard>

### 3) LES OCCASIONS SÉLECTIVES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

**Les occasions sélectives** de pratique d'activités physiques ou sportives sont les activités qui ne sont pas systématiquement offertes à tous et auxquelles ne participent pas tous les jeunes comme les activités parascolaires, les activités offertes par le service de garde et les cours optionnels.

5.13

Écoles offrant des occasions sélectives en APS selon le niveau scolaire



La figure 5.13 présente le pourcentage d'établissements scolaires offrant l'une ou l'autre des occasions sélectives de pratique d'activités physiques.

- 75 % des établissements scolaires de niveau secondaire ont des équipes sportives et 40 % des écoles primaires. Les deux écoles secondaires (25 %) n'ayant pas d'équipes sportives sont des écoles à vocations spéciales.
- Une seule école n'organise pas d'événements spéciaux dont le thème principal est lié à l'activité physique et sportive.

Selon une enquête de la DSP de Montréal (2000), 78 % des écoles primaires publiques de Montréal offrent des activités parascolaires en activité physique. Le temps qui y est consacré est en moyenne 1,5 heure par semaine et environ 30 % des enfants y participent. Dans 85 % des cas, ces activités sont offertes après les heures de classe alors que 49 % des écoles en offrent sur l'heure du dîner. C'est une piste d'action prometteuse qui devrait susciter une réflexion au Conseil d'établissement. (Agence de santé et des services sociaux de Montréal: [www.santepub-mtl.qc.ca/kino/scolaire/concertation.html](http://www.santepub-mtl.qc.ca/kino/scolaire/concertation.html)).

En apportant des améliorations au niveau de la mémoire, de la concentration et de la durée d'attention, l'activité physique a un effet positif sur les mathématiques, la lecture, les notes, l'aptitude perceptive et sur la préparation scolaire en général. Par ailleurs, l'activité physique augmente la confiance en soi, l'estime de soi ainsi que l'image de soi des enfants de même que le sentiment d'appartenance à l'école. (CNW Group, 3 juin 2009: [www.newswire.ca](http://www.newswire.ca)).

#### Des enseignants en ÉPS qui s'impliquent



Les enseignants en ÉPS sont les personnes responsables de l'organisation des activités parascolaires en APS dans 56 % des écoles primaires.

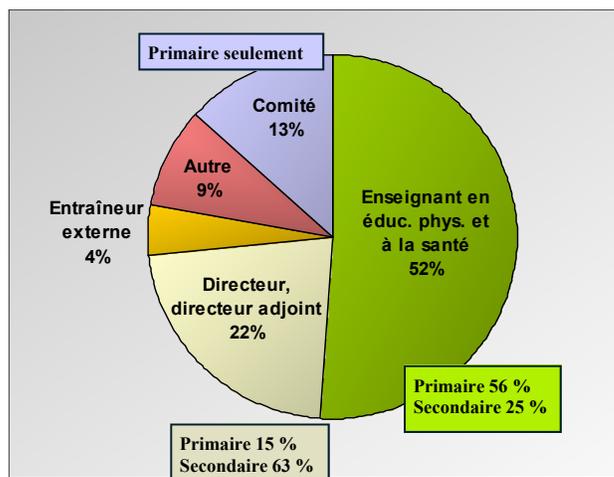
Une question servait à identifier la personne responsable de l'ensemble des occasions sélectives de pratique en APS. Les choix possibles étaient : enseignant en ÉPS, titulaire de classe, directeur ou directeur adjoint, entraîneur externe, parent bénévole, autre ou aucune personne. Nous comptons une donnée manquante pour cette question.

La figure 5.14 illustre les réponses obtenues.

- Plus de la moitié des personnes responsables de l'organisation des occasions sélectives sont des enseignants en ÉPS (52 %), suivis des directeurs et directeurs adjoints (22 %).
- Comme 13 % des répondants ont précisé qu'un comité ou plus d'une personne avaient cette responsabilité, nous avons ajouté la catégorie comité.
- Les répondants ayant choisi la catégorie autre ont spécifié que la personne responsable pour leur école était soit le responsable du sport-étudiant, un organisme privé ou le concierge.

5.14

Répartition des personnes responsables des occasions sélectives de pratique en APS



## Présence d'entraîneurs dans nos écoles secondaires



*En regard de l'encadrement des participants, il y a environ la même proportion d'enseignants en ÉPS au primaire qu'au secondaire. Au secondaire, 69 % des activités sont encadrées par un entraîneur.*

Les répondants des établissements scolaires ont identifié pour chacune des activités sélectives offertes, le type d'intervenant encadrant les participants durant l'activité. Les résultats sont présentés pour les établissements primaires à la **figure 5.15** et pour les établissements secondaires à la **figure 5.16**.

- 20 % des activités offertes au primaire et 16 % de celles offertes au secondaire sont encadrées par un enseignant en ÉPS.
- Au primaire, le tiers des activités sont encadrées par un animateur.
- Les éducateurs sont aussi responsables de l'encadrement de 16 % des activités dans les établissements primaires.
- Dans les écoles secondaires, la majorité des activités, soit 69 %, sont encadrées par un entraîneur.

*Dans le cadre de cette étude, un petit lexique fût préparé à l'intention des interviewers afin de les guider dans la réalisation des entrevues.*

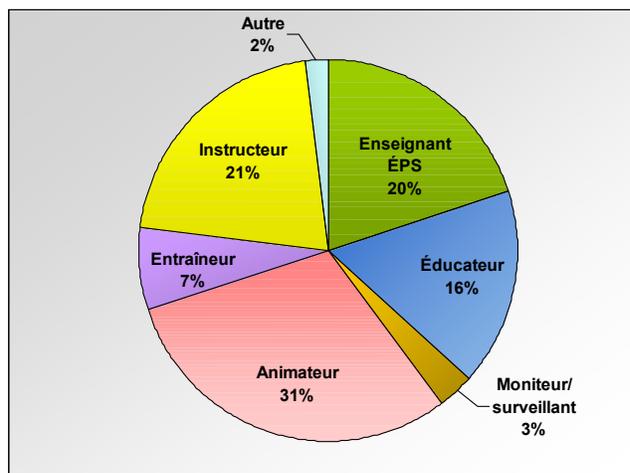
### Qu'est-ce qu'un intervenant?

*Un intervenant est une personne responsable de l'encadrement du participant durant le déroulement d'une activité organisée. Pour les entrevues en milieu scolaire, les intervenants sont divisés selon les catégories suivantes :*

- éducateur en garderie;
- enseignant en ÉPS;
- moniteur/surveillant;
- animateur : Encourage l'activité physique ou sportive dans un milieu agréable sécuritaire et propice aux interactions sociales;
- entraîneur : Prépare les athlètes à atteindre un niveau de performance en compétition;
- instructeur : Développe les gestes fondamentaux et répond aux besoins des participants qui veulent améliorer leurs habiletés spécifiques à une discipline dans un contexte non-compétitif;
- intervenant spécialisé : kinésologue, récréologue, etc., qui initie le participant à l'activité physique.

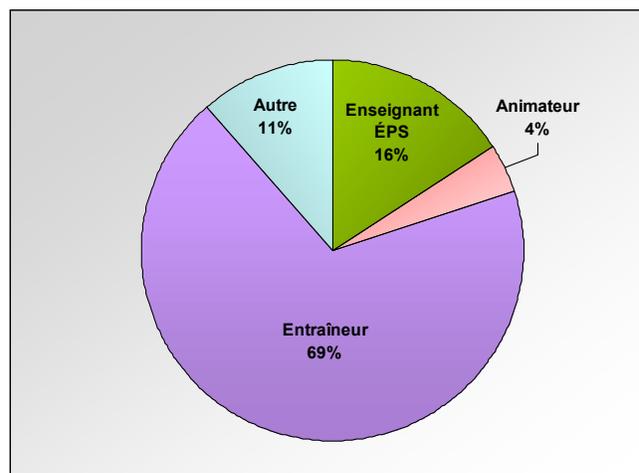
**5.15**

Intervenants qui encadrent les APS  
(hors grille horaire) ÉCOLES PRIMAIRES



**5.16**

Intervenants qui encadrent les APS  
(hors grille horaire) ÉCOLES SECONDAIRES



## Le multisports, le hockey cosom et le soccer en tête de liste



Le multisports est l'activité qui cumule le plus grand nombre d'inscriptions suivi du hockey cosom et du soccer. À l'instar du multisports, ces deux activités sont offertes à tous les niveaux scolaires. Les activités offertes varient entre le primaire et le secondaire.

Pour la suite du rapport, il est question plus spécifiquement de la participation des jeunes aux activités organisées. La liste 5.17 présente le nombre de jeunes inscrits par groupe d'activités. Par exemple, toutes les inscriptions pour les activités de soccer sont regroupées sur la même ligne et présentées par niveau scolaire.

En dehors de la grille horaire, 31 types d'activités régulières en APS ont été répertoriés dans les 46 bâtisses ayant participé à l'étude. Ceux-ci sont présentés par ordre

décroissant, du nombre d'inscriptions le plus élevé à celui le plus bas.

- Le type d'activité ayant le plus grand nombre d'inscriptions est sans conteste le multisports et jeux collectifs. Durant ces activités, les jeunes sont appelés à découvrir et à s'initier à différents sports ou jeux collectifs. Cette activité est suivie en popularité par le hockey cosom, le soccer et le basket-ball, tous niveaux scolaires confondus.

- Certaines activités : multisports, gymnastique, arts martiaux, corde à danser, hockey sur glace, kinball et patinage sont offertes aux élèves de maternelle et de niveau primaire seulement. À l'inverse, seules les écoles secondaires offrent football, volleyball, handball, activités aquatiques, ultimate frisbee, musculation, touch-football, rugby et golf.

### 5.17

#### Nombre d'inscriptions aux activités physiques offertes hors de la grille horaire

Activités offertes	Mat.	1re	2e	3e	4e	5e	6e	Sec.1	Sec.2	Sec.3	Sec.4	Sec.5	Total	Total* avec données manquantes niveau scolaire
Multisports, jeux collectifs	212	251	302	292	261	203	183						1704	1973
Hockey cosom	20	57	47	63	65	148	168	59	59	100	120	100	1006	1090
Soccer	70	89	111	102	119	91	134	25	45	57	67	71	981	998
Basketball		3	3	4		70	117	77	78	125	115	134	726	772
Danse	24	19	19	54	68	95	114			3	7	10	413	459
Football								55	130	95	55	45	380	
Volleyball								56	68	50	56	49	279	
Cheerleading						17	32	34	36	35	50	25	229	
Sport de raquette				36	10	7	9	51	22	18	20	15	188	218
Cross country					52	52	54	5	5	8	2	5	183	213
Gymnastique, trampoline	25	32	29	32	32	29	22						201	
Handball								52	46	32	32	32	194	
Athlétisme					21	41	66	14	19	10	13	7	191	
Arts martiaux		14	13	26	18	14	12						97	
Arts de cirque		6	9	29	13	16	17		2				92	
Activités aquatiques								18	13	16	17	17	81	
Ultimate Frisbee									15	13	22	22	72	
Flag football							20		12	12	12	12	68	
Musculation								10	10	15	15	15	65	
Corde à danser	5	5	5	5	5	10	20						55	
Hockey sur glace, ringuette			5	5	8	12	5						35	50
Kin-Ball		3	9	3	13	17	2						47	
Touch football										17	10	13	40	
Patinage sur glace, vitesse, artistique		15	5	1									21	36
Escalade							12		5	7	3	5	32	
Rugby											15	15	30	
Auto-défense														20
Yoga		4	3	6	1		2						16	
Haltérophilie						6	6						12	
Baseball, balle-molle				2	3	3							8	
Golf												5	5	
<b>Total</b>	<b>356</b>	<b>498</b>	<b>560</b>	<b>660</b>	<b>689</b>	<b>831</b>	<b>995</b>	<b>456</b>	<b>565</b>	<b>613</b>	<b>631</b>	<b>597</b>	<b>7451</b>	<b>8019</b>

\*Total incluant les inscriptions dont le niveau scolaire des participants n'est pas spécifié.

## Du parascolaire le midi et après l'école



Pour les jeunes du primaire et du secondaire, les heures où il y a le plus d'inscriptions aux différentes activités sont l'heure du midi et tout de suite après l'école. Les soirées et les fins de semaine sont des plages horaires où l'on retrouve très peu d'inscriptions aux activités proposées et ce, tant au primaire qu'au secondaire.

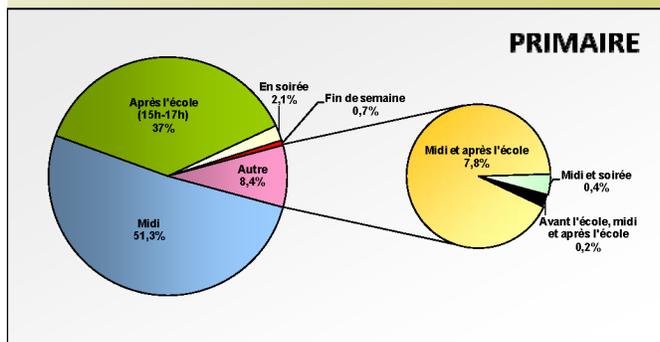
Les **figures 5.18 et 5.19** présentent la répartition des inscriptions selon la plage horaire des activités. Les résultats pour le primaire sont présentés à la **figure 5.18** et ceux pour le secondaire à la **figure 5.19**.

Comme certains répondants ont identifié plusieurs plages horaires pour la même activité, une catégorie AUTRE a été créée. Les détails sont présentés dans la section de droite des graphiques.

- Au primaire, 88 % des inscriptions sont pour des activités qui se déroulent le midi ou après l'école. Ce sont 51 % des activités qui ont lieu sur l'heure du midi et 37 % après l'école entre 15 h et 17 h.
- Au primaire, très peu d'activités ont lieu en soirée (2 %) ou la fin de semaine (0,7 %).
- Au secondaire, près de la moitié des inscriptions (46 %) sont pour des activités qui ont lieu après l'école entre 15 h et 17 h et 34 % se déroulent le midi.
- Selon les répondants, au primaire comme au secondaire, aucune activité ne se déroule avant l'école et très peu ont lieu la fin de semaine.

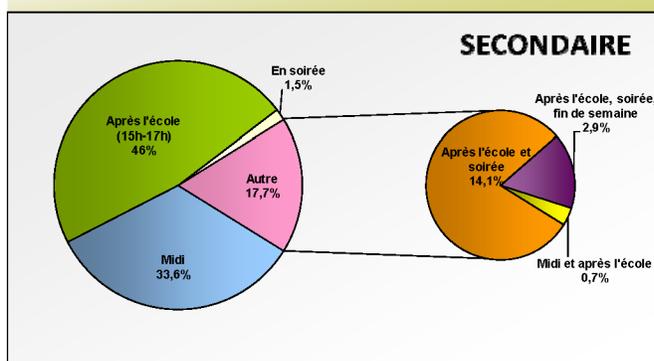
5.18

Répartition des inscriptions aux activités selon la plage horaire AU PRIMAIRE



5.19

Répartition des inscriptions aux activités selon la plage horaire AU SECONDAIRE



Selon les données du sondage indicateur de l'activité physique et sport de 2005, il y a eu une petite, mais importante augmentation depuis 2000, au niveau de la proportion de parents indiquant que l'école de leurs enfants offre des programmes d'activité physique et de sports à l'extérieur des cours d'éducation physique.

Près des trois quarts (71 %) des parents indiquent que l'école de leurs enfants offre des programmes d'activités physiques en dehors des cours d'éducation physique.

Source : [http://www.cfri.ca/fra/statistiques/sondages/documents/siap2005\\_sec3.pdf](http://www.cfri.ca/fra/statistiques/sondages/documents/siap2005_sec3.pdf)

## Dans quel contexte les activités sont-elles offertes?



Dans plus de la moitié des écoles primaires, des activités multisports sont organisées par le service de garde.

### 5.20

Nombre d'activités répertoriées selon le contexte

Nom de l'activité	Équipe sportive	Service de garde	Autre	Total d'activité	Total de bâtisses offrant l'activité
Multisports, jeux collectifs	0	22	19	41	28
Soccer	5	6	16	27	23
Danse	0	2	22	24	22
Hockey cosom	6	3	13	22	22
Basketball	11	0	8	19	14
Athlétisme	11	0	1	12	12
Sport de raquette (ex. : tennis, badminton)	8	0	3	11	9
Cross country	9	0	0	9	9
Volleyball	6	0	1	7	6
Cheerleading	4	0	3	7	7
Football	6	0	0	6	6
Kin-Ball	0	0	5	5	4
Arts martiaux (ex. : judo, karaté)	1	1	3	5	5
Gymnastique, trampoline	0	2	2	4	4
Arts de cirque	0	0	4	4	4
Activités aquatiques (ex. : natation, plongeon)	3	0	0	3	1
Escalade	1	0	2	3	2
Flag football	2	1	0	3	3
Handball	3	0	0	3	3
Hockey sur glace, ringuette	0	1	2	3	3
Patinage sur glace, vitesse, artistique	0	1	1	2	2
Touch football	2	0	0	2	2
Ultimate Frisbee	2	0	0	2	2
Corde à danser	0	0	2	2	2
Golf	1	0	0	1	1
Baseball, balle-molle	0	0	1	1	1
Auto-défense	0	0	1	1	1
Haltérophilie	1	0	0	1	1
Musculation	0	0	1	1	1
Rugby	1	0	0	1	1

La figure 5.20, tout comme la figure 5.17, présente la liste des groupes d'activités répertoriées. Pour chaque activité, les répondants devaient spécifier si c'était une équipe sportive de l'école, si l'activité était offerte par le service de garde ou si l'activité était offerte par l'école en dehors de la grille horaire. Les activités sont classées par ordre décroissant, de l'activité ayant le plus grand nombre d'occurrences à celle en ayant le moins.

La colonne de droite indique le nombre de bâtisses offrant l'activité.

- Les activités multisports/jeux collectifs sont les activités les plus souvent offertes. Il s'agit d'activités où les jeunes sont exposés à plusieurs sports et jeux collectifs durant les différentes séances d'activités. Ces activités sont souvent organisées par les services de garde (n=22).

- Suivent le soccer (n=27), la danse (n=24) et le hockey cosom (n=22) qui sont principalement proposés comme autre APS hors de la grille horaire. Cinq écoles ont des équipes de soccer et six des équipes de hockey cosom.

- Les équipes sportives les plus courantes sont les équipes de basketball (n=11), d'athlétisme (n=11), de cross country (n=9) et de sport de raquette (n=8).

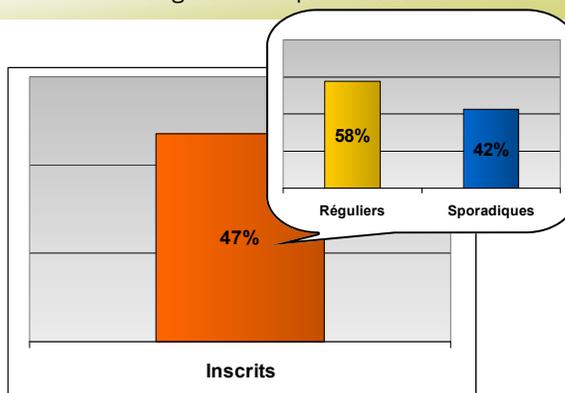
Parmi les 40 établissements primaires, 37 offrent un service de garde. La figure 5.21 illustre le pourcentage d'élèves inscrits au service de garde ainsi que leur statut.

- Au total, il s'agit de 47 % des enfants qui fréquentent un service de garde. Plus de la moitié d'entre eux, soit 58 %, le fréquentent de façon régulière et 42 % de façon sporadique.

- Parmi les 37 services de garde, 28 (76 %) offrent aux élèves des activités physiques régulières.

### 5.21

Pourcentage d'élèves inscrits au service de garde ainsi que leur statut





Plus le niveau scolaire est élevé, plus le nombre d'inscriptions aux activités sélectives par élève est élevé et plus la durée et la fréquence des activités le sont aussi.

Pour chacune des activités offertes dans le cadre scolaire (hors grille horaire), nous avons demandé aux répondants rencontrés de préciser le nombre d'élèves inscrits, ainsi que leur niveau scolaire. La **figure 5.22** présente le nombre total d'inscriptions par niveau scolaire et met ce nombre en relief avec la population totale d'élèves (selon les données du MELS, septembre 2007). Précisons que le nombre d'inscriptions n'est pas égal au nombre d'enfants inscrits puisque le même enfant peut être inscrit à plus d'une activité.

Le nombre moyen d'inscriptions par élève est inscrit à titre indicatif. Il nous permet de pondérer le nombre d'inscriptions en fonction de la population par niveau scolaire.

Comme information additionnelle, les répondants précisaient pour chaque activité, le nombre de périodes par semaine ainsi que leur durée. En tenant compte du nombre d'inscriptions par activité, ces renseignements ont permis de calculer le nombre d'heures d'activités par semaine pour chacun des groupes d'âge. Ces données sont aussi présentées à la **figure 5.22**.

- Il y a une augmentation du nombre d'inscriptions par élève du premier cycle au troisième cycle du primaire.

- La moyenne la plus basse d'inscriptions par élève se trouve chez les maternelles (0,24 inscription par élève) et la plus élevée chez les élèves du troisième cycle du primaire avec 0,56 inscriptions par élève.

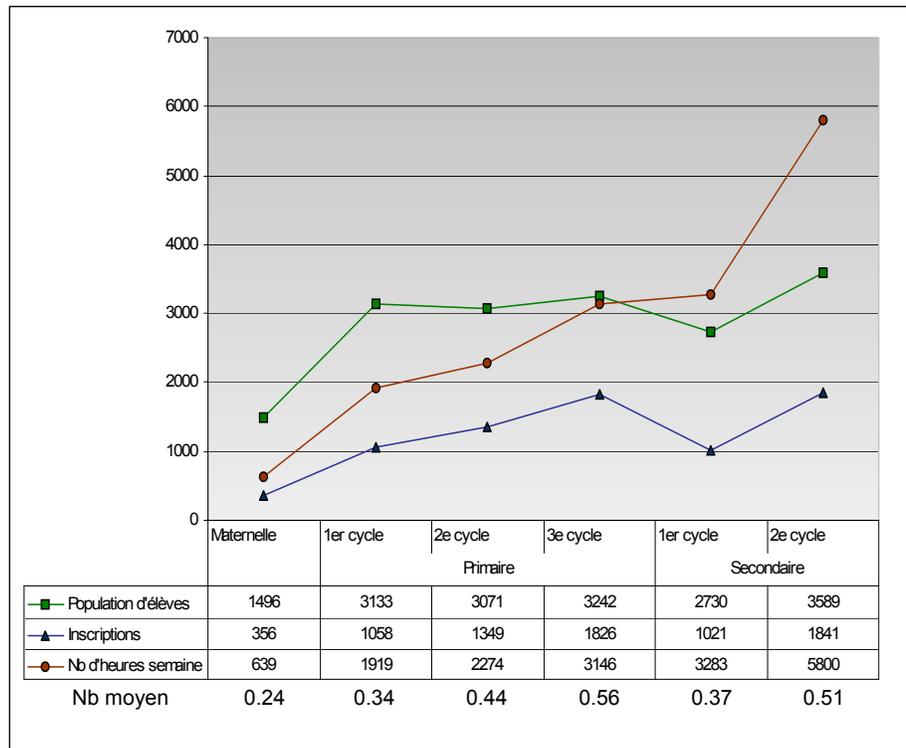
- Les résultats mettent en lumière que les élèves de maternelle et de 1<sup>er</sup> cycle du primaire sont moins inscrits à des activités organisées par l'école.

### 5.22

Population d'élèves, nombre d'inscriptions et nombre d'heures d'APS sélectives selon le niveau scolaire

Selon les réponses des parents et des jeunes du Portrait des pratiques en activité physique des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans, ce sont **65 % des jeunes qui participent à une activité physique ou sportive organisée dans le cadre scolaire** et 55 % le font en moyenne une fois ou plus par semaine. La fréquence de pratique est aussi plus élevée chez les jeunes du secondaire que chez ceux du primaire.

**Réf : figure 5.18.** Rapport issu des questionnaires remplis par les parents et les jeunes.



## L'écart entre les garçons et les filles s'agrandit au secondaire



Un pourcentage plus élevé de garçons (59 %) que de filles (41 %) est inscrit dans les activités de l'école. L'écart est encore plus grand chez les élèves du secondaire où 61 % des inscriptions sont de garçons et 39 % de filles.

5.23

Nombre d'inscriptions de garçons et de filles par activité physique offertes dans le cadre scolaire en dehors de la grille-horaire

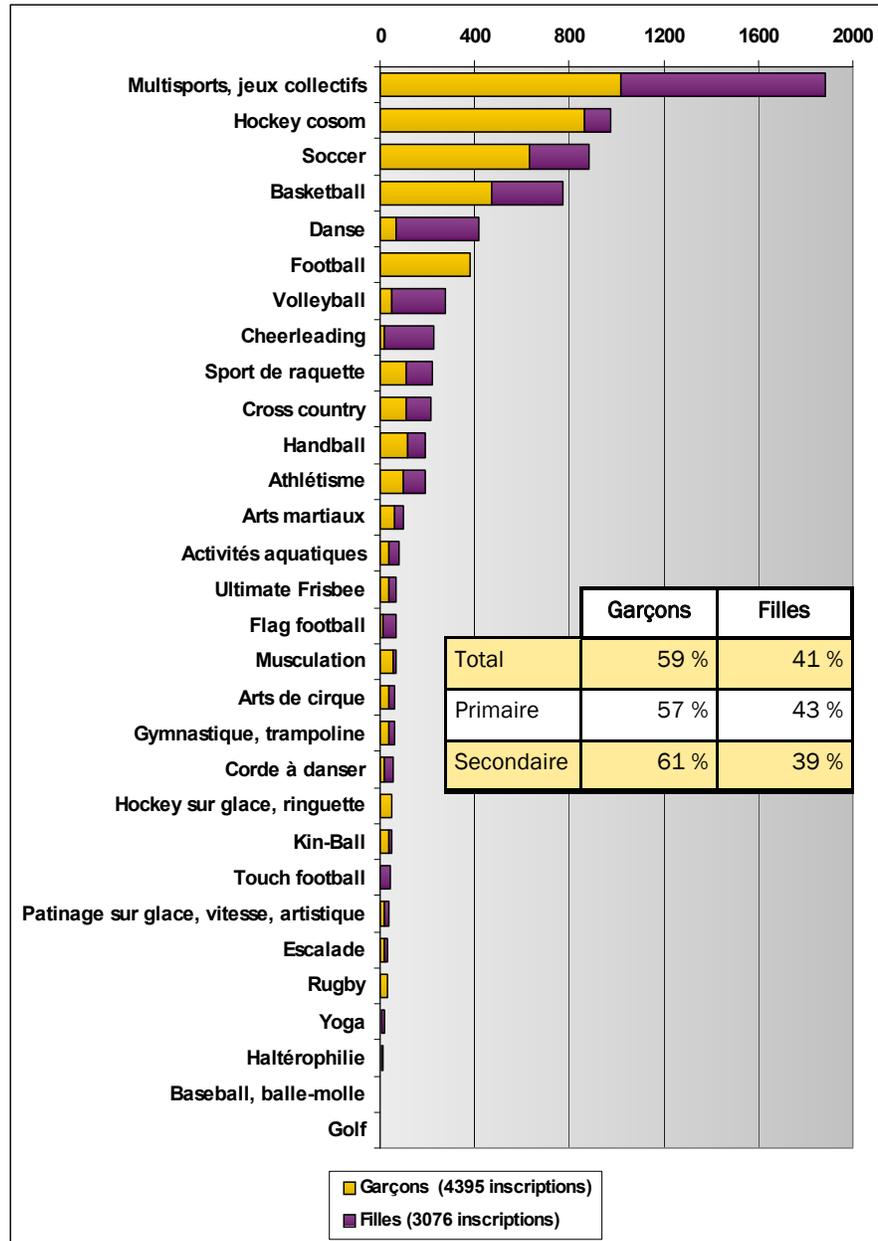
La figure 5.23 présente la liste des activités réalisées dans le cadre scolaire par ordre décroissant d'inscriptions. Le nombre d'inscriptions de filles et celui de garçons est aussi mis en lumière pour chaque type d'activités.

Au total, 8063 inscriptions ont été relevées, mais seulement celles dont le sexe de l'enfant était spécifié sont incluses dans l'analyse, soit 7471.

- Sur les 7471 inscriptions, 4395 (59 %) sont de garçons et 3076 (41 %) de filles.

- Les proportions de garçons et de filles varient selon la nature de l'activité. Les activités où se retrouve une proportion plus élevée de filles que de garçons sont, par ordre d'importance; la danse, le volley-ball, le cheerleading, le flag-football ainsi que le touch football.

- Les garçons, quant à eux, sont plus nombreux dans le hockey cosom, le soccer, le basketball, le football, la musculation, le hockey sur glace ainsi que le kinball et le rugby.



## Des événements actifs dans 96 % des écoles



96 % pourcent des établissements scolaires organisent des évènements spéciaux dont le thème est lié à l'activité physique.

Quinze écoles offrent des activités aquatiques pour les maternelles et 12 pour les élèves du premier cycle. Comme les réponses des parents au sujet des activités organisées excluaient les cours d'éducation physique, il est probable que les activités aquatiques organisées par l'école et offertes dans la grille horaire soient saisies par le biais des entrevues aux organismes. Ce qui expliquerait le nombre élevé d'inscriptions pour les enfants de 4 à 8 ans et l'écart avec les réponses des parents.

Une synthèse des réponses à la question visant à savoir si l'école organise des événements spéciaux en APS est présentée à la **figure 5.24**. Il s'agit d'activités ponctuelles dont le thème principal est lié à l'activité physique.

- La grande majorité (44/46) des établissements scolaires déclare offrir ce type d'activités à leurs élèves.
- Les événements spéciaux proposés par le plus grand nombre d'établissements scolaires sont les olympiades à la maternelle et au primaire ainsi que les classes neige au secondaire.

### 5.24

Nombre d'établissements offrant des événements spéciaux sur le thème de l'activité physique

Événement spécial	Niveaux scolaires visés par l'événement								
	Mat.	1 <sup>er</sup> cycle	2 <sup>e</sup> cycle	3 <sup>e</sup> cycle	Sec. 1	Sec. 2	Sec. 3	Sec. 4	Sec. 5
Carnaval	20	20	21	20	0	0	0	0	0
Classe neige	8	17	16	18	6	6	4	4	4
Classe verte	3	8	12	10	4	5	0	0	0
Journée de marche ou randonnée	13	21	22	24	2	1	2	1	1
Journée sportive	11	18	19	21	2	2	1	1	1
Olympiade	31	34	34	34	1	1	1	0	0
Randonnée à vélo	4	7	27	9	3	3	1	1	1
Sortie de plein-air	19	19	24	37	0	0	0	0	0
Activité sportive exceptionnelle	9	26	24	28	3	2	2	2	2
Activité aquatique	15	12	3	4	0	0	0	0	0

Voici quelques exemples d'activités sportives exceptionnelles

- ✘ Journée de football avec le Vert et Or (élèves 1<sup>er</sup> cycle seulement)
- ✘ Danse hip-hop à raison de 2 fois une heure pendant l'année pour les élèves de 3<sup>e</sup> cycle du primaire
- ✘ Porte ouverte : activités physiques parent-enfant d'une journée
- ✘ Activités du programme santé globale
- ✘ Corde à sauter pour le mois de l'éducation physique : 1 occasion de 2 heures pour les élèves d'une école primaire
- ✘ Basketball, 10 occasions de 1 heure pour les élèves du 3<sup>e</sup> cycle du primaire

## Les faits saillants du milieu scolaire

### **Des installations complémentaires à celles des autres organismes**

À Sherbrooke, au printemps 2008, 93 % des écoles avaient au moins un gymnase, ce qui fait de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke le plus important propriétaire de ce type d'installation, tout milieu confondu. Seuls les cégeps et les universités possèdent aussi des gymnases, mais en moins grand nombre. De plus, parmi les six bâtisses d'enseignement secondaire, trois possèdent une piscine intérieure.

Par des ententes de collaboration, 85 % des établissements (bâtisses) rendent disponibles leurs installations à des organismes municipaux, 39 % à des organismes communautaires et 35 % à des clubs et associations sportives et en proportion plus faible à des organismes privés et au sport-étudiant. Un plus petit nombre d'ententes pour l'utilisation des installations scolaires couvre la période estivale. C'est aussi durant cette période que les installations intérieures sont moins accessibles aux jeunes; environ 50 % comparé à environ 80 % durant la période scolaire. Pour ces deux périodes, elles sont moins accessibles les fins de semaine.

À l'extérieur, 83 % des écoles primaires disposent d'un parc-école. Ces installations sont accessibles aux jeunes de l'école et à la collectivité. Parmi celles n'ayant pas de parc-école, 18 % disposent uniquement d'une aire de jeu asphaltée pour les activités extérieures.

Ce portrait n'inclut pas les installations du réseau scolaire anglophone ni celles des écoles privées.

### **Moins d'occasions pour être actif à la maternelle**

À Sherbrooke, 95 % des écoles primaires répondent aux recommandations en ce qui concerne le temps consacré à l'éducation physique et à la santé, soit 120 minutes par semaine. Ce pourcentage est de 25 % au secondaire, mais comme les jeunes ont plus de temps de récréation qu'au primaire, ils cumulent sensiblement le même nombre de minutes d'occasions pour bouger dans la semaine. Cependant, même si elles procurent des occasions d'être actif, les récréations ne remplacent pas les cours d'éducation physique et vice versa.

Ce sont les jeunes de niveau préscolaire qui cumulent le moins d'occasions d'être physiquement actif dans la grille horaire. En tout, 33 des 34 maternelles offrent de l'éducation physique à leurs élèves et la plupart (88 %) en offrent 30 minutes par semaine. La moitié des maternelles a des périodes de récréations. Point positif, 41 % des maternelles ont ajouté des périodes de psychomotricité à la grille horaire.

Les recommandations en matière d'éducation physique et de récréation ne s'appliquent pas aux niveaux secondaire et préscolaire.

Des périodes de psychomotricité et des récréations actives chaque jour sont de bons moyens pour augmenter le temps physiquement actif des jeunes du préscolaire.

Les jeunes de niveau préscolaire sont aussi moins nombreux à s'inscrire aux activités physiques hors grille horaire (occasions sélectives).

### **Des activités parascolaires adaptées au développement des jeunes**

Les activités multisports et les jeux collectifs sont les activités ayant le plus grand nombre d'inscriptions chez les élèves de niveau primaire. Elles sont une excellente façon de favoriser le développement moteur ainsi que l'éveil à différentes disciplines sportives. Dans la communauté, ces activités sont principalement offertes par les établissements scolaires primaires et les organismes communautaires.

De plus, la pratique des sports comme le hockey cosom et le soccer sont des activités qui conviennent bien au groupe d'âge primaire. Elle favorise non seulement le développement moteur, la coordination et l'agilité dans les déplacements, mais aussi le développement de l'esprit d'équipe. Le basketball, offert au troisième cycle du primaire et au secondaire fait aussi partie de ce groupe d'activités. Sa pratique est facilitée par le fait que toutes les écoles possèdent des paniers de basketball.

Les activités comme la musculation et le football ne sont pas offertes aux plus jeunes. Ce sont des activités qui peuvent avoir une influence néfaste sur la croissance et le développement physique des plus jeunes en raison des lourdes charges soulevées et des impacts violents répétés qu'elles entraînent. La musculation n'est pas recommandée avant l'âge de 15 ans.

Le nombre d'heures dédiées aux activités physiques et sportives hors grille horaire tend à augmenter en durée et en fréquence avec le niveau scolaire.

Il y a plus d'inscriptions de garçons (59 %) que de filles (41 %). En accord avec les données issues du questionnaire aux parents et aux jeunes, l'écart se creuse au secondaire. Il semble que les disciplines où les jeunes filles démontrent plus d'intérêts, tels que cheerleading, volleyball et danse, ne sont pas offertes à tous les niveaux scolaires.

## PARTIE 6 : LES ORGANISMES MUNICIPAUX ET COMMUNAUTAIRES : QU'OFFRENT-ILS À MANGER?

Par : Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke et Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS

Cette section décrit l'environnement alimentaire des organismes municipaux et communautaires. Il se peut que des changements au regard de l'offre alimentaire aient eu lieu depuis la période de collecte des données. Ces changements pourront être mis en lumière lors d'une recherche ultérieure.

### D'OÙ VIENNENT LES DONNÉES?

Les études révèlent que les choix alimentaires des jeunes sont influencés par des facteurs individuels tels que ses valeurs, ses connaissances et sa culture, mais également par l'environnement dans lequel il évolue.

À notre connaissance, il n'existe pas de portrait exhaustif faisant état de l'environnement alimentaire des organismes municipaux et communautaires. Les données sur ce sujet sont donc rares.

### Qui a participé au portrait sur l'offre en alimentation?

Les responsables de 64 (sur un total de 82) organismes municipaux, communautaires ou privés offrant des services en activité physique et sportive aux jeunes de 4 à 17 ans dans la Ville de Sherbrooke ont été rejoints.

### Comment a-t-on procédé?

Dans le but de décrire l'environnement alimentaire, des entrevues ont été réalisées auprès de

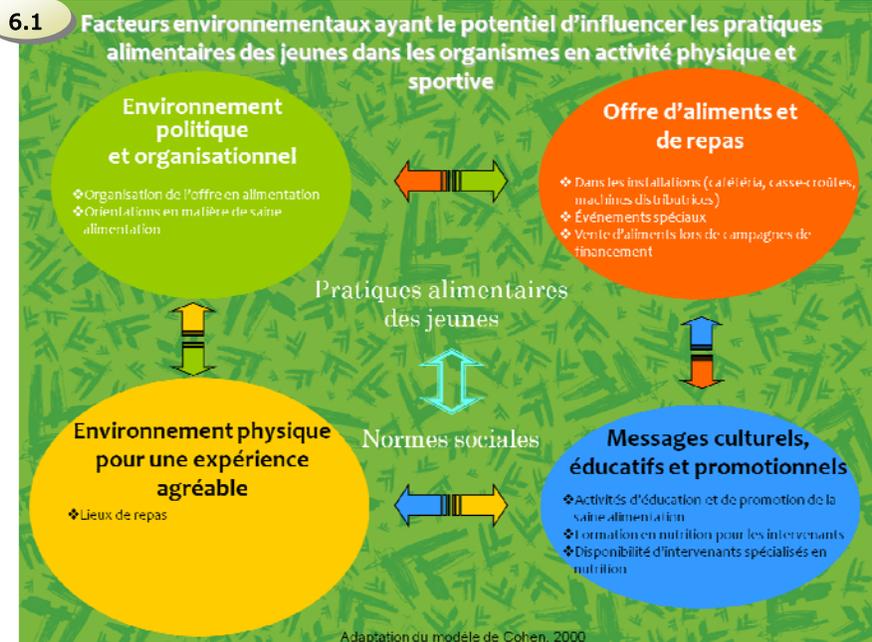
59 responsables d'organismes municipaux, communautaires ou privés offrant des services en activité physique et sportive aux jeunes de Sherbrooke ont été rejoints. L'objectif de ces entrevues était de décrire les initiatives mises de l'avant pour encourager l'acquisition de saines habitudes alimentaires chez les jeunes qui sont inscrits aux activités.

De plus, les menus offerts dans les cantines et les machines distributrices de 13 installations sportives municipales et communautaires ont été recensés au moyen d'une grille d'observation (ex. : aréna, centre communautaire, centre de plein air).

### De quoi se compose l'offre des organismes municipaux, communautaires et privées en APS et en alimentation?

Les thèmes abordés dans le volet alimentation sont présentés à la **figure 6.1**. Ces thèmes sont inspirés du modèle de Cohen<sup>1</sup> et constituent des facteurs environnementaux qui ont le potentiel d'influencer les pratiques alimentaires des jeunes, soit :

- 1) la disponibilité des aliments à l'intérieur et à l'extérieur de l'école;
- 2) l'environnement physique dans lequel sont consommés les repas (contexte des repas);
- 3) l'environnement politique et organisationnel;
- 4) les messages culturels, éducatifs et promotionnels.



## Qu'avons-nous appris sur l'offre alimentaire des organismes?

La première section porte sur les orientations en matière de saine alimentation lors des événements sportifs et des campagnes de financement, la deuxième section décrit les aliments vendus dans les installations en activité physique et sportive et la troisième section traite des activités d'éducation et de promotion qui favorisent une saine alimentation.

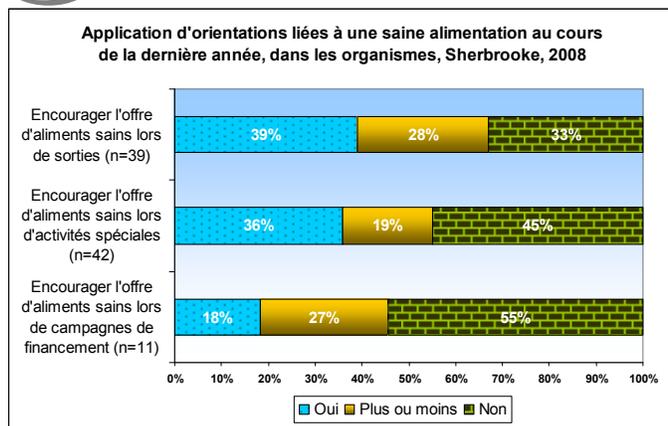
### 1) QUELLES SONT LES ORIENTATIONS EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION À LA VILLE DE SHERBROOKE?

Il n'existe aucune politique de référence en matière de saine alimentation pour les organismes en activité physique et sportive (OAPS) à Sherbrooke. Toutefois, la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS)<sup>2</sup>, destinée au milieu scolaire, peut être utilisée comme outil de référence. Cette Politique vise à faciliter le travail des établissements scolaires dans la création d'environnements propices à la saine alimentation des jeunes.

Les premières questions posées aux responsables des OAPS visaient à vérifier le degré d'application de certaines orientations en matière de saine alimentation énoncées dans la Politique-cadre<sup>2</sup>, soit: l'offre d'aliments sains lors de sorties (ex.: déplacement en autobus pour un tournoi), l'offre d'aliments sains lors de d'activités spéciales (ex.: activité de fin de saison) et l'offre d'aliments sains lors de campagnes de financement.

Moins de 40 % des OAPS qui avaient organisé des sorties (n=39) ou des activités spéciales (n=42) et seulement 18 % de ceux qui avaient organisé des campagnes de financement (n=11) ont dit avoir encouragé l'offre d'aliments sains lors de ces occasions (figure 6.2).

### 6.2

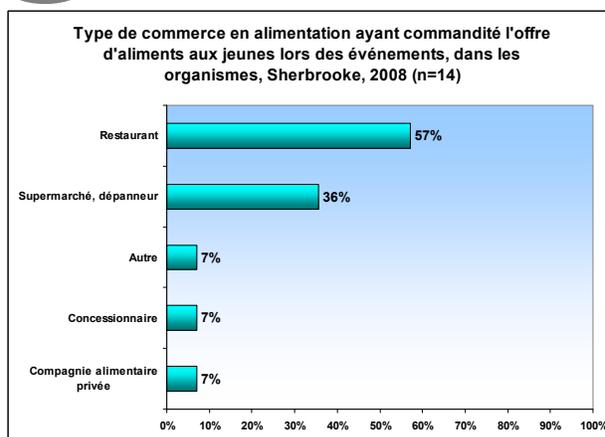


## 2) QUELS SONT LES ALIMENTS OFFERTS DANS LES ORGANISMES?

### Lors d'événements sportifs

Les OAPS organisent à l'occasion des événements sportifs (ex.: Mini Mondial, Novice-O-Rama, Tournoi provincial bantam, etc.) pendant lesquels des aliments sont offerts aux jeunes. Théoriquement, les aliments qui y sont offerts devraient être de bonne valeur nutritive afin de prodiguer suffisamment d'énergie aux jeunes pour compléter leurs activités en bonne condition physique. En pratique, l'offre alimentaire est généralement commanditée par des commerces en alimentation. Au cours des 12 mois précédant l'enquête, 14 OAPS sur les 59 rencontrés (soit 24 %) avaient organisé des événements sportifs qui ont été commandités par ces commerces. Ceux-ci étaient principalement des restaurants, des supermarchés ou des dépanneurs (figure 6.3).

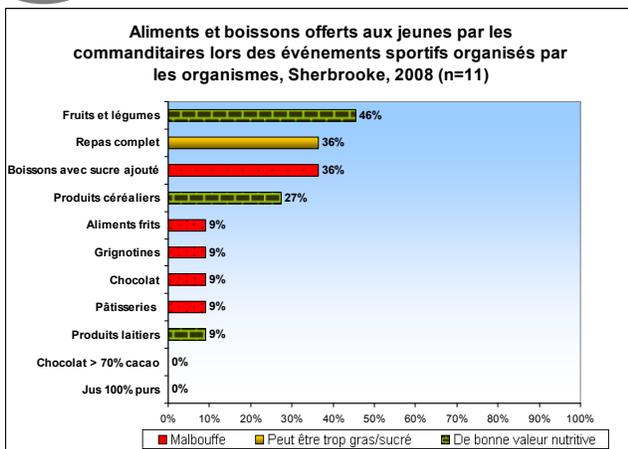
### 6.3



Les aliments offerts aux jeunes par les commanditaires lors des événements sportifs sont présentés à la **figure 6.4**. Le code de couleur utilisé pour identifier la malbouffe (pointillé), les aliments qui peuvent contenir une grande quantité de gras ou de sucre (dégradé) et les aliments de bonne valeur nutritive (carrelé) est inspiré des recommandations émises dans la Politique-cadre du MELS<sup>2</sup>. Ce code demeure le même pour l'ensemble des figures présentées dans cette section du rapport.

Les trois produits offerts le plus souvent étaient les fruits et les légumes, les repas complets et les boissons avec sucres ajoutés (ex. : boissons gazeuses, punches aux fruits, boissons pour sportif de type Gatorade).

### 6.4



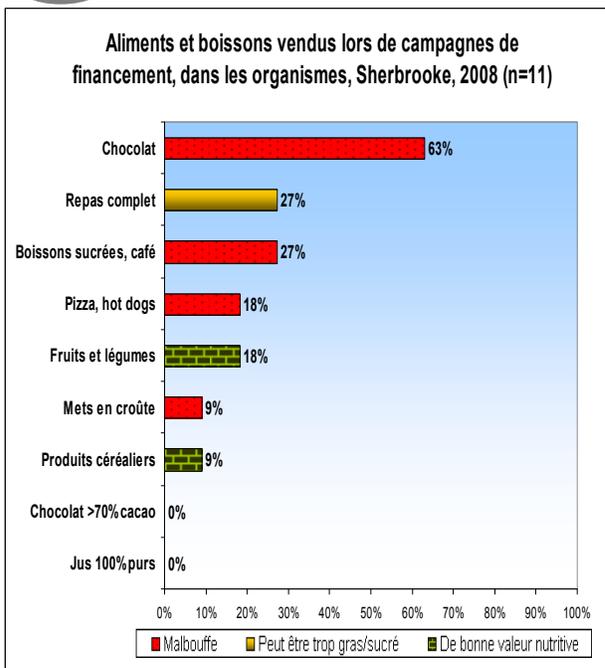
### Lors des campagnes de financement

Les OAPS vendent parfois des aliments dans le but de financer leurs activités. En principe, les aliments et les boissons vendus lors de ces campagnes devraient être de bonne valeur nutritive pour assurer une cohérence avec les principes d'une vie saine et active véhiculés par les OAPS. La vente de malbouffe (ex. : chocolat à moins de 70 % de cacao, friandises, aliments frits, etc.) devrait ainsi être évitée.

Onze OAPS sur les 59 rencontrés (soit 19 %) avaient vendu des aliments lors de campagnes de financement dans les 12 mois précédant l'enquête. L'aliment ayant été vendu par la plus grande proportion d'OAPS était le chocolat à moins de 70 % de cacao (**figure 6.5**). Un peu plus de la moitié des OAPS avaient vendu des repas complets et des

boissons sucrées (ex. : boissons gazeuses, punches aux fruits, boissons pour sportif, etc.) ou contenant de la caféine. Aucun OAPS n'a vendu de chocolat à 70 % et plus de cacao (un choix sain) ni de jus de fruits purs à 100 % (une boisson sans sucres ajoutés).

### 6.5



### Dans les installations en activité physique et sportive

À Sherbrooke, 13 installations sportives offrent des services en alimentation aux jeunes qui participent aux activités des 59 OAPS. Le Tableau 1 présente

les types de services en alimentation qui sont présents dans ces installations. Ces dernières ont été visitées par nos observateurs qui y ont fait la recension de tous les aliments et de toutes les boissons servis. Les résultats de ces observations sont présentés dans les sections suivantes.

**Tableau 1** Type de service en alimentation rencontré dans les installations sportives à Sherbrooke

Installation (n=13)	Casse-croûte	Cafétéria	Machines distributrices	Dépanneur
Chalet Antonio Pinard	✓			
Maison de l'eau (Parc Blanchard)			✓	✓
Centre communautaire de loisirs	✓		✓	
Centre Julien Ducharme	✓		✓	
CEGEP de Sherbrooke - camp de jour		✓		
Camp de jour Bishop's		✓	✓	
Carrefour Accès Loisirs			✓	
Arena Philippe-Bergeron	✓		✓	
Centre multisport Roland-Dussault		✓	✓	
Centre récréatif Rock Forest	✓		✓	
Centre récréotouristique Montjoye	✓		✓	
Palais des sports Léopold Drolet	✓			
Pavillon Univestrie			✓	
<b>TOTAL</b>	<b>7 (54 %)</b>	<b>3 (23 %)</b>	<b>10 (77 %)</b>	<b>1 (8 %)</b>

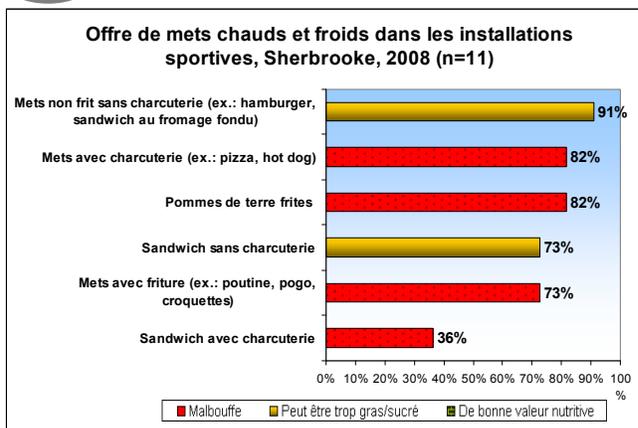
### Dans les casse-croûte et cafétérias des installations

À Sherbrooke, la majorité des installations visitées offrait des mets frits (ex. : poutine, pogo, croquettes de poulet, etc.) et des mets composés de charcuteries (ex. : pizza, hot dog, sous-marin avec pepperoni, etc.) (figure 6.6). Ces mets sont très riches en gras saturés (mauvais gras) et en sel et sont la représentation même de ce que l'on appelle communément « malbouffe ». La consommation répétée de malbouffe occasionne une surconsommation de calories, ce qui place le jeune à risque de prendre du poids<sup>3</sup>.

La majorité des installations offrait également des alternatives plus saines (ex. : hamburger, sandwich aux œufs, etc.) (figure 6.6). Toutefois, la façon dont ces aliments sont préparés limite grandement leur potentiel « santé », ce qui leur a valu le code de couleur jaune (dégradé). En effet, on y ajoute parfois beaucoup trop de gras (ex. : beurre, mayonnaise),

peu ou pas de légumes (ex. : pas de laitue ni de tomates dans les sandwiches) ni de grains entiers (ex. : utilisation de pain blanc dans la préparation de sandwiches).

### 6.6



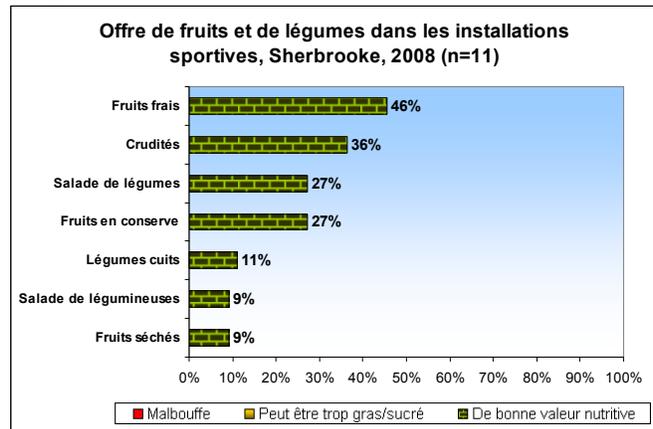
6.7

Selon le GAC, les jeunes devraient consommer entre cinq et huit portions de fruits et de légumes à chaque jour<sup>4</sup>. L'offre de ces aliments était pourtant inexistante dans plus de la moitié des installations sportives à Sherbrooke. Par exemple, les fruits frais et les crudités étaient offerts dans 46 % et 36 % des installations respectivement (figure 6.7).

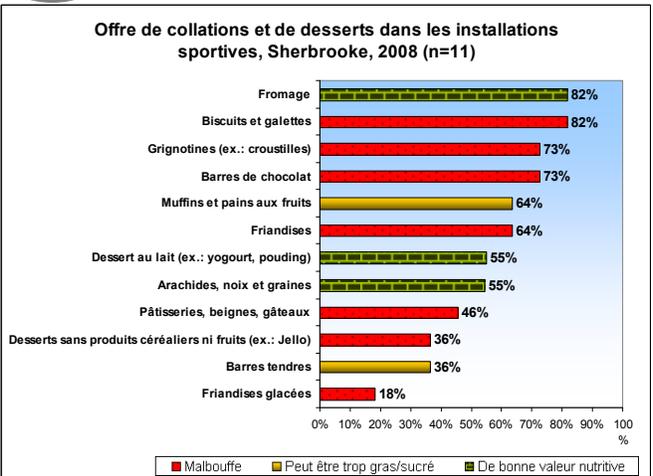
Il y avait une grande variété d'aliments offerts en guise de collation ou de desserts dans les installations sportives. Les collations les plus populaires étaient le fromage, suivi des biscuits, des croustilles et des barres de chocolat (figure 6.8). Ces aliments étaient disponibles dans 73 % à 82 % des installations. On remarque que 4 des 6 aliments les plus populaires étaient de la malbouffe (code de couleur rouge pointillé). Les muffins commerciaux, présents dans 64 % des installations, portent le code de couleur jaune puisque, contrairement à la croyance populaire, ils sont généralement très riches en gras, en sucre et en calories. Un peu plus de la moitié des installations proposaient des desserts au lait (ex. : yogourt et pouding) ainsi que des noix et des graines. Ces aliments font partie des groupes du GAC et constituent de saines alternatives.

En ce qui concerne l'offre de boissons, le scénario est semblable à celui des collations et des desserts (figure 6.9). Il y avait une grande variété de boissons offertes dont de saines alternatives (jus de fruits purs à 100 %, eau en bouteille et jus de légumes) dans la majorité des installations. Par contre, l'offre de boissons sucrées ou avec caféine était aussi très populaire. Les boissons sucrées (ex. : boissons aux fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportif) sont riches en énergie et pauvres en éléments nutritifs. Chez les jeunes, leur consommation a été associée à un risque accru de développer des problèmes de poids<sup>5,6</sup>.

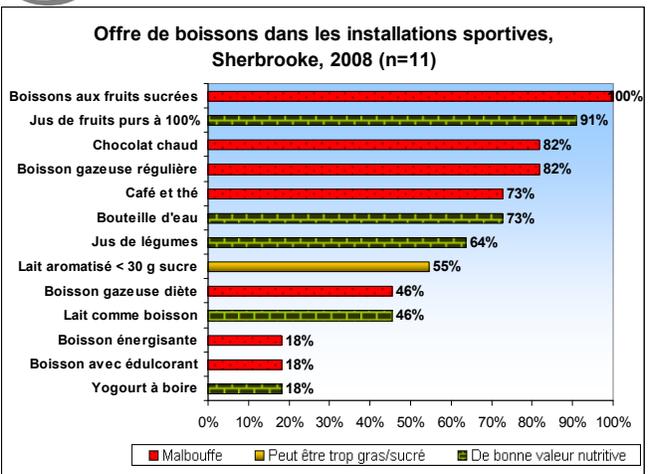
À titre de comparaison, l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale Nationale a publié, en 2007, un rapport sur les environnements alimentaires des équipements sportifs, récréatifs et culturels de la Ville de Québec<sup>7</sup>. Dans ce rapport, on apprend que l'ensemble des aliments offerts dans ces installations laisse peu de place aux choix santé pour les consommateurs visitant ces lieux publics.



6.8



6.9

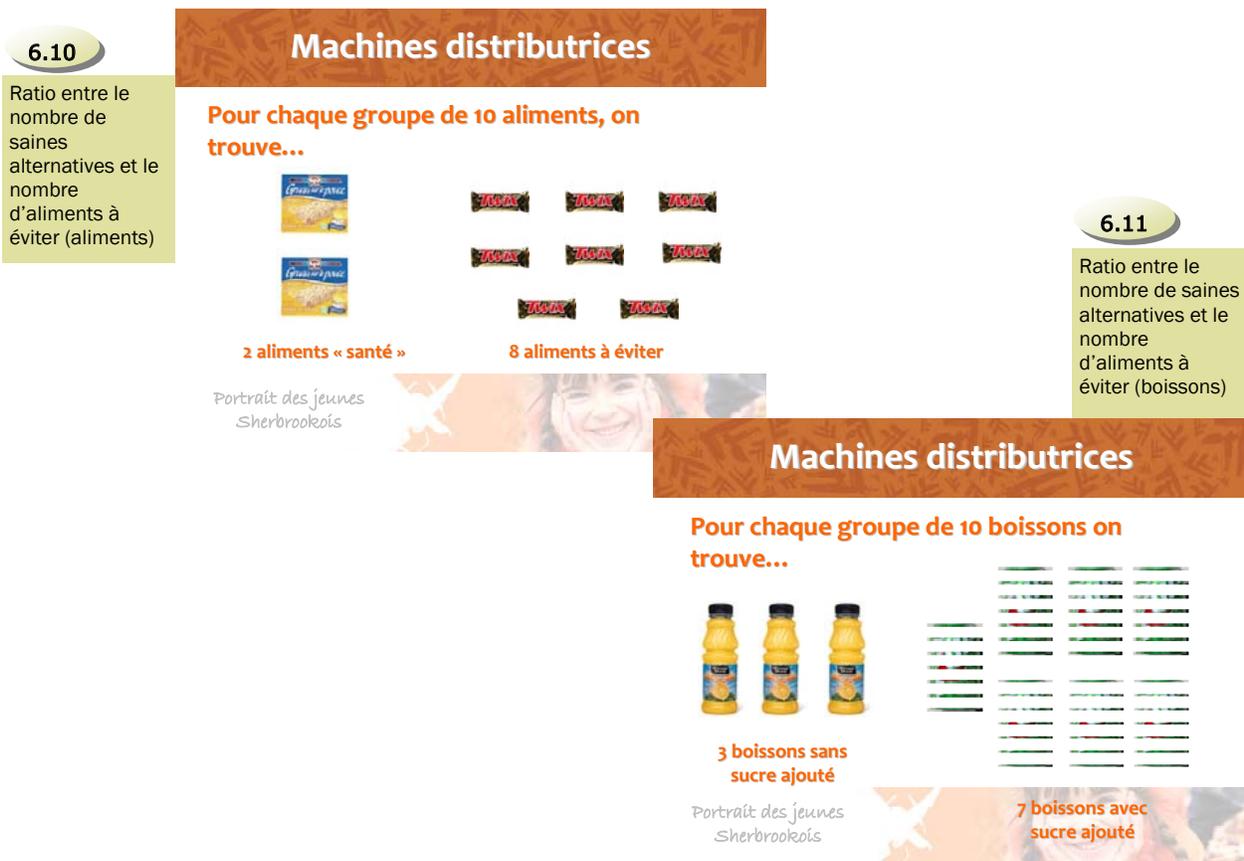


### Dans les machines distributrices

On retrouve des machines distributrices dans 10 des 13 installations visitées. Le contenu de ces machines a été inventorié par les observateurs. Ceux-ci ont compté le nombre de casiers comportant des aliments qui sont de saines alternatives ainsi que le nombre de casiers comportant des aliments riches en sucre, en gras ou en sel (aliments à éviter) pour chaque machine. La catégorisation des aliments (saines alternatives vs aliments à éviter) a été effectuée en suivant les principes énoncés dans la Politique-cadre<sup>2</sup>.

La même démarche a été utilisée dans le cas des boissons. Ces dernières ont été catégorisées selon qu'elles étaient des boissons sans sucres ajoutés (ex. : jus de fruits pur à 100 %, jus de légumes, lait, eau, etc.) ou des boissons avec sucre ajouté (ex. : boissons aux fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportif, etc.).

En moyenne, dans l'ensemble des aliments offerts, on retrouvait 20 % de saines alternatives et 80 % d'aliments à éviter (figure 6.10). En ce qui concerne les boissons, on retrouvait 30 % de boissons sans sucres ajoutés et 70 % de boissons avec sucres ajoutés (figure 6.11).



En somme, les aliments offerts par les organisateurs d'événements sportifs et de campagnes de financement pourraient être de meilleure qualité nutritive. Par exemple, les boissons sucrées pourraient être substituées par des jus de fruits pur à 100 %, le chocolat à plus de 70 % de cacao pourrait être vendu en remplacement du chocolat très sucré.

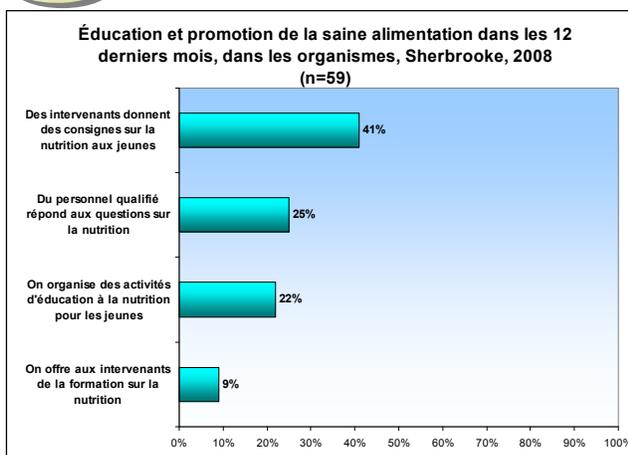
Dans les installations sportives, la majorité des aliments offerts était des mets frits (ex. : poutine, pogo, croquettes de poulet, etc.) et des mets composés de charcuteries. L'offre de fruits et de légumes était quasiment inexistante. Il y avait une grande variété de boissons offertes : de saines alternatives (jus de fruits pur à 100 %, eau en bouteille et jus de légumes) et de nombreux choix de boissons sucrées ou avec caféine. L'introduction progressive d'aliments « santé » mérite une attention médiatique spéciale afin de sensibiliser les utilisateurs de ces installations aux avantages des modifications alimentaires qui risquent d'être entreprises.

### 3) QUELLES SONT LES ACTIVITÉS D'ÉDUCATION ET DE PROMOTION D'UNE SAINE ALIMENTATION DANS LES ORGANISMES?

En raison de leur vocation en activité physique et sportive, les OAPS peuvent jouer un rôle dans la transmission de messages éducatifs et promotionnels en lien avec la saine alimentation auprès des jeunes. Ces messages d'ordre général (ex.: informations sur le GAC, séance de dégustation, etc.) ou spécifique (ex.: comment s'alimenter avant un match, importance de l'hydratation, etc.) contribuent à sensibiliser les jeunes à l'importance d'une saine alimentation et favorisent le développement des habiletés nécessaires à l'acquisition de saines habitudes de vie.

Seulement 22 % des OAPS nous ont mentionné avoir organisé des activités d'éducation à la nutrition au cours des 12 derniers mois (**figure 6.12**). Seulement 25 % ont mentionné bénéficier de personnel qualifié pour répondre aux questions des jeunes en lien avec la nutrition. Très peu, soit 9 %, avaient offert de la formation en nutrition à leurs intervenants. Pourtant, dans 41 % des OAPS, des intervenants donnaient des consignes sur la nutrition aux jeunes.

6.12



### Références

1. Cohen, DA., Scribner, RA., Farley, TA. A structural model of health behavior: a pragmatic approach to explain and influence health behaviors at the population level. *Prev Med.* Feb 2000; 30(2): 146-154.
2. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. *Pour un virage santé à l'école. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.* Québec : Gouvernement du Québec; 2007.
3. Rosenheck, R. Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obes Rev.* Nov 2008; 9(6): 535-547.
4. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. *Gouvernement du Canada.* Available at: [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html). Accessed 4 septembre 2007.
5. French, SA., Lin, BH., Guthrie, JF. National trends in soft drink consumption among children and adolescents age 6 to 17 years: prevalence, amounts, and sources, 1977/1978 to 1994/1998. *J Am Diet Assoc.* Oct 2003; 103(10): 1326-1331.
6. Harrington, S. The role of sugar-sweetened beverage consumption in adolescent obesity: a review of the literature. *J Sch Nurs.* Feb 2008; 24(1): 3-12.
7. Morency, S., Chaumette, P. *Portrait des environnements alimentaires des sites sportifs, récréatifs et culturels municipaux de la Ville de Québec.* Québec : Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Direction régionale de santé publique; Mai 2007.



## PARTIE 7 : LES ORGANISMES MUNICIPAUX ET COMMUNAUTAIRES : QUELLES APS OFFRENT-ILS?

Par : Québec en forme

Cette section porte sur la pratique et sur l'offre en APS dans les organismes du milieu. Il se peut que des changements au regard de l'offre en APS aient eu lieu depuis la période de collecte de données. Ces changements pourront être mis en lumière lors d'une recherche ultérieure.

### D'où viennent les données?

À notre connaissance, il n'existe pas de portrait exhaustif faisant état de l'offre en APS des organismes municipaux et communautaires. Les données sur ce sujet émanent presque exclusivement des collectes effectuées par Québec en forme.

### Qui a participé au portrait?

Pour être inclus dans la liste des organismes ciblés par l'enquête, ceux-ci devaient dispenser des services en activité physique et sportive et desservir une clientèle âgée entre 4 et 17 ans. Des 81 organismes contactés, 7 ont refusé de participer à l'enquête.

Les données proviennent de renseignements obtenus lors d'entrevues réalisées auprès de 64 responsables d'organismes offrant des services en APS aux jeunes de 4 à 17 ans.

La figure 7.1 présente la répartition des organismes selon le type et l'arrondissement. Un seul organisme est situé à l'extérieur des arrondissements et près du tiers des organismes ont leur domicile d'entreprise dans l'arrondissement Fleurimont. Les clubs et les associations ainsi que les organismes privés combinés composent le 2/3 des organismes participants.

La figure 7.2 indique que parmi les 64 organismes participants, 5 n'organisent pas d'APS régulières et parmi ces derniers, un seul ne possède pas non plus d'installations. Cet organisme possède tout de même de l'équipement pour l'activité physique ainsi qu'un service alimentaire. Parmi les 59 organismes responsables de l'organisation des activités et de l'encadrement des jeunes, 35 ne possèdent pas d'installations. Un total de 24 organismes, à la fois, possèdent des installations, organisent des activités et encadrent les participants.

### 7.1

**Nombre d'organismes par type et par arrondissement**  
(selon la localisation du domicile de l'entreprise)

Type d'organisme	0	1	2	3	4	5	6	Tot	%	Légende 0 = hors arrondissement 1 = Brompton 2 = Fleurimont 3 = Lennoxville 4 = Mont-Bellevue 5 = Rock Forest— Saint-Élie—Deauville 6 = Jacques-Cartier
Club ou association sportive			11		5	4	5	25	39,1	
Communautaire			2		2	1	1	6	9,4	
Institution d'enseignement			1	2	1			4	6,2	
Municipal	1	2	3	1	2			9	14,1	
Privé		1	2	3	2	6	4	18	28,1	
Partenariat Public Privé			1		1			2	3,1	
<b>Total:</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>100</b>	
<b>% :</b>	1,6	4,7	31,2	9,4	20,3	17,2	15,6	100		

### 7.2

**Nombre d'organismes qui possèdent des installations et qui organisent et encadrent les activités**

Possèdent des infrastructures et installations intérieures ou extérieures	Organisation d'activités et encadrement des jeunes		
	Oui	Non	Total
<b>Oui</b>	24	4	28
<b>Non</b>	35	1	36
<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>5</b>	<b>64</b>

### Comment a-t-on procédé?

Au cours d'entrevues d'environ une heure, ces derniers ont répondu à des questions sur les installations et sur les équipements pour la pratique d'activités physiques, sur les activités réalisées durant l'année et enfin, sur les intervenants qui encadrent les participants. Les questions portaient sur les activités réalisées entre le 31 mai 2007 et le 1<sup>er</sup> juin 2008. Les entrevues se sont déroulées au fil des mois de mai, juin et juillet 2008.

### Qu'avons-nous appris sur l'offre en APS des organismes?

Trois grands thèmes se dégagent de l'analyse de l'offre des organismes, soit :

- ✘ les lieux de pratique;
- ✘ les activités;
- ✘ les caractéristiques des intervenants.

## 1) LES LIEUX DE PRATIQUE EN APS

Les questions sur les lieux de pratique ont été intégrées principalement afin d'établir une cartographie. L'ensemble des données recueillies sur les installations intérieures et extérieures ainsi que sur les équipements fixes et amovibles offre la possibilité de mettre en lumière des relations avec des variables de lieu (localisation, distances de marche, réseau routier). Cette dimension de l'analyse ne fait pas partie du présent rapport, mais quelques données sont présentées sous forme de listes et de tableaux.

Plus de la moitié des organismes participants (n=36) ne possèdent pas d'installations pour la pratique d'activités physiques. Parmi ces derniers, nous comptons tous les clubs et toutes les associations sportives (n=25).

### 7.3

Nombre d'organismes ayant des installations intérieures et extérieures pour l'APS selon le type de l'organisme

Type d'organisme	Intérieures seulement	Extérieures seulement	Intérieures ET extérieures	Aucune	TOTAL
Club ou association sportive	0	0	0	25 (100 %)	25
Communautaire	2	0	2	2 (33,3 %)	6
Institution d'enseignement	1	0	2	1 (25 %)	4
Municipal	2	2	4	1 (11,1 %)	9
Privé	8	2	2	6 (33,3 %)	18
Partenariat Public Privé	1	0	0	1 (50 %)	2
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>36 (56,2 %)</b>	<b>64</b>

### La complémentarité des organismes en matière d'installations



Cette section fait ressortir la complémentarité des organismes en matière d'installations pour la pratique d'activités physiques et sportives, soit...

- Les installations intérieures à l'exception des arénas : CEGEP, université, privé.
- Les installations extérieures : municipalité.
- Sans oublier la majorité des gymnases : établissements scolaires primaire et secondaire (section 2 du rapport).

La **figure 7.4** présente la liste des installations intérieures et extérieures répertoriées dans les 28 organismes qui possèdent des installations. Celles-ci sont présentées par type d'organismes.

- Les institutions d'enseignement (CEGEP et universités) et les organismes privés combinés possèdent une grande variété et un grand nombre d'installations intérieures. Les organismes municipaux sont propriétaires de la majorité des arénas et de deux piscines intérieures.
- La grande majorité des installations extérieures appartient aux organismes municipaux. Ces installations sont réparties sur le territoire. Les CEGEP et les universités possèdent aussi des terrains de grands jeux et de tennis.

#### DES AMÉNAGEMENTS ACCESSIBLES, PRÈS DES MILIEUX DE VIE ET ÉQUITABLEMENT RÉPARTIS

« Certaines études ont démontré qu'il y a moins de lieux, c'est-à-dire de parcs, de gymnases, de terrains de sport, de centres communautaires et d'espaces verts, pour pratiquer des activités physiques dans les quartiers ou milieux plus défavorisés (Gordon-Larsen, 2006; Williams, 2007). D'où l'importance de bien répartir, sur le territoire, les installations et les équipements de loisir afin que tous y aient facilement accès. »

Boudreault, 2009, *Le besoin d'activités physiques interpelle la municipalité*.  
Source: *Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir - Vol 6 N 7, 2009* <http://oql.uqtr.ca>

	Communaire	CEGEP Université	Municipal	Privé	Tous
<b>Installations intérieures</b>					
Allées de quilles	8				8
Arène de boxe				1	1
Champ entraînement golf				1	1
Court de tennis		4		5	9
Court squash/raquetball		12		2	14
Dojo		2		5	7
Glace de curling				7	7
Gymnase double		2			2
Gymnase quadruple		1			1
Gymnase simple	1	1	1		3
Paestres		1		1	2
Patinoire		1	6	1	8
Piscine		3	2		5
Piste d'athlétisme		1			1
Salle de lutte		1			1
Salle de musculation		4		1	5
Salle multifonctionnelle	5	3	16	2	26
Salle/studio de danse		2	1	1	4
Terrain de soccer		1		3(PPP)	4
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>108</b>
<b>Installations extérieures</b>					
Aire de basketball	2		3	1	6
Aire de jeux asphaltée ou autre	1			1	2
Aire de jeux gazonnée	1		20		21
Glissade sur tubes			1		1
Parc école			7		7
Parc municipal			1		1
Parc de planche à roulettes			4		4
Pataugeuse			2		2
Patinoire			13		13
Piscine			15		15
Piste cyclable			3		3
Piste d'athlétisme		2	2		4
Piste de ski de fond			5		5
Piste de patins à roulettes			1		1
Piste de ski alpin			6		6
Plage			2	1	3
Plancher de danse			3		3
Sentier de marche			1		1
Sentier de vélo de montagne			1		1
Terrain de baseball		2	14	1	17
Terrain de football		3		1	4
Terrain de golf		1		5	6
Terrain de soccer		5	21		26
Terrain de tennis		10	24		34
Terrain de volleyball		2	13	1	16
Terrain multisport		5			5
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>162</b>	<b>13</b>	<b>209</b>



Bien que plusieurs organismes possèdent de l'équipement léger pour la pratique d'activités physiques, près de la moitié n'en possède pas ou en possède en quantité insuffisante. Par contre, le matériel semble être en bon état pour tous les organismes qui en possèdent.

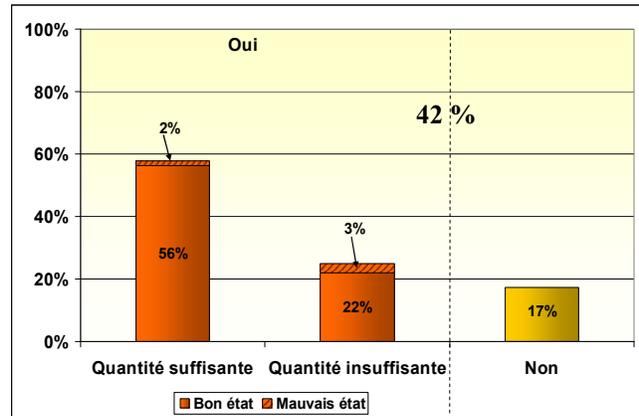
En complément, outre le fait de posséder des installations pour la pratique d'APS, les répondants ont spécifié si leur organisme avait du matériel léger tel que ballon, balle, cerceau, cône, etc. La **figure 7.5** présente le pourcentage d'organismes qui en possèdent et s'ils en ont en quantité suffisante et en bon état.

La plupart des organismes (83 %) possèdent de l'équipement léger pour l'APS. Toutefois, 25 % disent posséder un tel type de matériel en quantité insuffisante, alors que plus de la moitié, soit 56 % des organismes, ont déclaré en posséder en quantité suffisante et en bon état.

De plus, 63 % des organismes ont des équipements fixes ou amovibles, tels que des paniers de basketball, des ensembles de poteaux et filets de badminton et de volleyball, des murs d'escalade, des trampolines, etc. Parmi ceux-ci, nous retrouvons 89 % des organismes municipaux, 59 % des clubs sportifs et 50 % des clubs privés.

7.5

#### Organismes possédant du matériel léger pour l'APS selon sa quantité et son état



Depuis l'adoption de la première politique du loisir au Québec en 1979, la personne est au cœur des préoccupations des décideurs et des gestionnaires de service du loisir public. Cette préoccupation nous force à nous questionner sur la valeur réelle de l'accessibilité pour tous les membres de nos communautés. Rendre accessible le loisir suppose donc, entre autres :

- ✘ la possibilité d'accéder à une activité, à un lieu de pratique, à un équipement;
- ✘ la capacité de comprendre et de pratiquer;
- ✘ la qualité de la mise en relation et de l'échange.

Conseil québécois du loisir

Source : <http://www.loisirquebec.com/accessible/preambule.asp>

#### « Un quartier qui donne le goût de bouger »

« Le milieu municipal occupe aussi une place de premier plan afin de rendre la population plus active physiquement. Outre le fait que la municipalité peut elle aussi intervenir sur l'environnement physique - améliorer et promouvoir l'accessibilité (proximité, disponibilité, gratuité, etc.) des infrastructures de loisir, des installations sportives, des voies cyclables et des endroits pour la marche -, elle peut aussi offrir une variété d'activités qui répondent aux goûts et aux besoins des citoyens de tous âges et mettre en place une structure de soutien à l'activité physique (par exemple un club de marche) ou encore des politiques, des normes et des règlements qui favorisent la pratique d'activités physiques. »

<http://www.inpes.sante.fr/SLH/articles/387/05.htm>

Dossier « la santé... par l'activité physique! Comment le Québec « se bouge » pour endiguer la sédentarité ».

## Des ententes pour l'utilisation des installations



92 % des organismes ont au moins une entente de collaboration pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives. La majorité des ententes a lieu avec les organismes municipaux (37/64), les institutions d'enseignements primaires et secondaires (35/64) et les institutions d'enseignements CEGEP et universités (24/64). Seulement 13 organismes ont des ententes avec une école primaire ou secondaire durant l'été.

Une partie de l'entrevue portait sur les ententes de collaboration, écrites ou non, pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives et ce, peu importe les tarifs appliqués. Les répondants devaient identifier avec quelles catégories d'organismes du milieu le leur avait des ententes.

La **figure 7.6** relève le nombre d'ententes répertoriées. La nature de l'entente y est précisée, soit prêt et emprunt, prêt seulement ou emprunt seulement. Une colonne mentionne le nombre d'organismes participants n'ayant pas d'entente. Les questions permettaient aussi d'identifier la période de l'entente, soit durant l'été ou durant la période scolaire.

- Les installations qui font le plus souvent l'objet d'emprunt sont celles des municipalités (n=30) et des institutions primaires et secondaires (n=25).

La **figure 7.7** présente le nombre d'ententes selon le type de l'organisme participant. Par exemple, 19 des 25 clubs sportifs et associations sportives participants ont une entente avec un organisme municipal.

*Pour que le développement du savoir faire physique devienne une priorité, il faut que les écoles, offrant des cours d'éducation physique et du sport scolaire et les groupes communautaires offrant des programmes de sports récréatifs et de sports d'élite travaillent en complicité et s'assurent que les jeunes peuvent développer leur savoir faire physique selon un processus continu.*

Développer le savoir faire physique  
Source: <http://www.sportpouurlavie.ca>

### 7.6

#### Nombre d'ententes pour l'ensemble des participants avec les divers organismes du milieu

Catégorie d'organismes du milieu	Prêt et emprunt	Prêt seulement	Emprunt seulement	Aucune entente	Période	
					Été	Période scolaire
Institution d'enseignement primaire ou secondaire	4	10	21	29	13	31
Institution d'enseignement (CEGEP ou Université)	0	10	14	40	16	20
Club, association sportive	1	9	0	54	6	10
Communautaire	0	6	2	56	5	6
Municipal	1	7	29	27	30	28
Privé	1	5	10	48	8	15
Sport étudiant	0	4	0	60	1	4

### 7.7

#### Ententes des organismes (n=64) avec chaque type d'organisme

	Organismes participants						Total (n=64)
	Club, ass. sportive (n=25)	Communautaire (n=6)	CEGEP, Université (n=4)	Municipal (n=9)	Privé (n=18)	Public-privé (n=2)	
Au moins une entente	25	6	4	8	14	2	59
Institution d'enseignement primaire ou secondaire	12	5	2	7	8	1	35
Institution d'enseignement (CEGEP ou Université)	7	2	3	5	6	1	24
Club, association sportive	0	0	2	5	1	1	10
Communautaire	1	1	0	5	1	0	8
Municipal	19	5	4	2	6	1	37
Privé	6	1	3	4	1	1	16
Sport étudiant	0	0	2	2	0	0	4

## 2) LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES DU MILIEU

Cette partie inclut les réponses des 59 (92 %) organismes responsables de l'organisation d'activités et de l'encadrement des participants.



Les jeunes de 7 et 8 ans occupent 20 % de toutes les inscriptions aux activités. Le nombre d'inscriptions diminue graduellement par la suite et de façon plus accentuée à 11, 12 et 13 ans.

Pour chaque activité offerte aux jeunes de 4 à 17 ans, les répondants ont identifié le niveau de pratique, la ou les saisons de pratique et le nombre d'inscriptions par âge, en spécifiant le pourcentage de garçons et de filles inscrits à l'activité. Un total de 31 226 inscriptions ont été compilées. La **figure 7.8** présente le nombre total d'inscriptions par âge ainsi que le nombre d'inscriptions par saison de pratique (été, automne ou hiver).

- C'est pour les jeunes de 8 ans que le plus grand nombre d'inscriptions est enregistré. Il diminue graduellement par la suite. Les inscriptions pour les jeunes de 7 et 8 ans constituent 20 % de toutes les inscriptions.

### Les filles s'inscrivent davantage aux activités individuelles



Les inscriptions de garçons et de filles varient en fonction de la nature de l'activité. Les garçons privilégient les activités collectives et les filles, les activités individuelles. Il y a cependant moins d'écart chez les garçons entre les différents types d'activités que chez les filles.

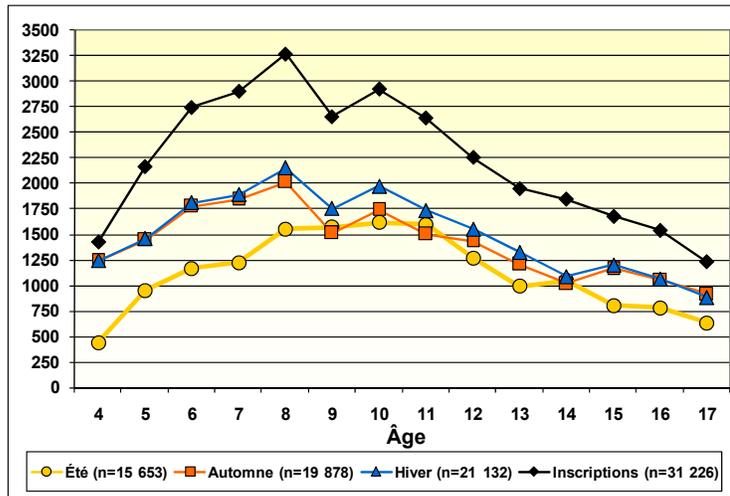
La **figure 7.9** montre le nombre d'inscriptions de garçons et de filles par type d'activités, soit individuelles (natation, danse, etc.), collectives (soccer, hockey, etc.) ou de duel (tennis, sports de combat, etc.).

- Le nombre d'inscriptions de garçons est plus élevé que celui de filles qui sont respectivement de 54 % et 46 %.

- Les inscriptions aux activités individuelles représentent 54 % de toutes les inscriptions, les activités collectives 40 % et les activités de duel 6 %.

7.8

Nombre d'inscriptions selon l'âge et la saison



- L'écart le plus marqué entre les saisons se trouve l'été pour les jeunes de 4 à 8 ans. À cet âge, il y a peu d'écart entre l'automne et l'hiver.

En 2006, la Ville de Sherbrooke comptait...

✕ 8 025 jeunes de 5 à 9 ans (52 % garçons)

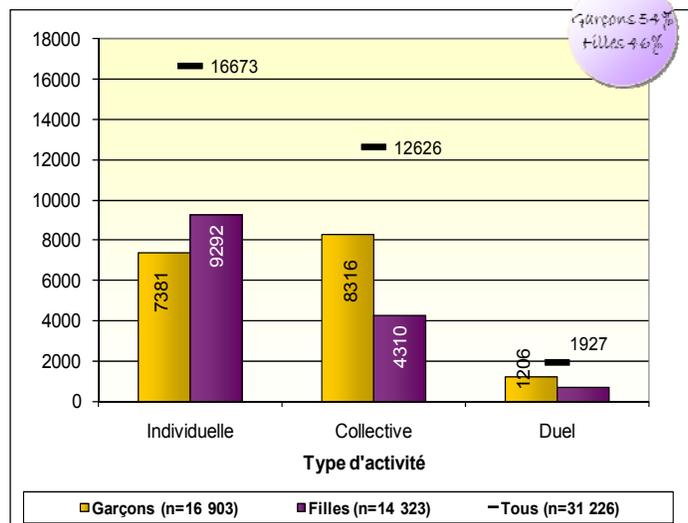
✕ 9 045 jeunes de 10 à 14 ans (51 % garçons)

✕ 9 785 jeunes de 15 à 19 ans (50 % garçons)

Source : Stat Canada, recensement 2006

7.9

Inscriptions par type d'activités selon le sexe



## Sports collectifs l'été et activités individuelles durant la période scolaire



Les inscriptions aux activités collectives dominant durant la saison estivale alors que le portrait des activités durant l'automne et l'hiver est nettement teinté par l'importance des activités individuelles, et ce, en raison de la nature des inscriptions chez les enfants de 4 à 8 ans.

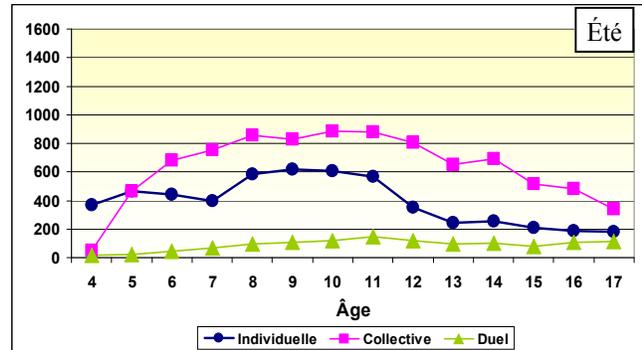
Les figures 7.10, 7.11 et 7.12 montrent les variations des inscriptions aux activités individuelles, collectives et de duel en fonction de l'âge du participant et de la saison de pratique.

- Durant l'été (figure 7.10), les inscriptions aux activités collectives augmentent pour le groupe d'âge des 4 à 8 ans. C'est à l'âge de 12 ans que l'on note une baisse graduelle dans le nombre d'inscriptions.
- En comparant les figures 7.11 pour l'automne et 7.12 pour l'hiver, on constate qu'il y a peu de différences entre ces 2 saisons.
- On constate aussi une diminution des inscriptions aux activités individuelles à 12 et 13 ans.



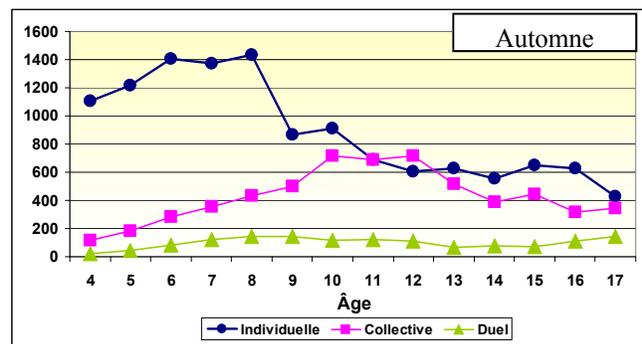
7.10

Inscriptions par type d'activités durant l'été selon l'âge



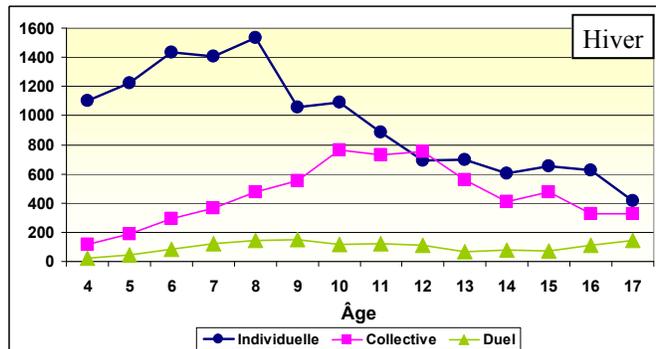
7.11

Inscriptions par type d'activités durant l'automne selon l'âge



7.12

Inscriptions par type d'activités durant l'hiver selon l'âge



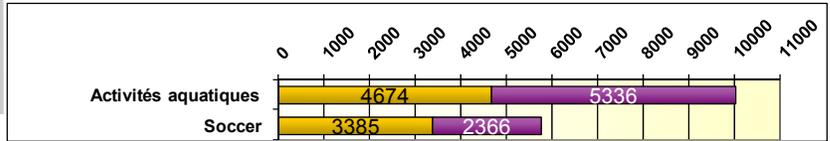
## Les activités aquatiques, le soccer et le hockey dominant la scène



Selon le nombre d'inscriptions relevées auprès des organismes, les activités aquatiques et le soccer dominant la scène sportive en terme de popularité. Le hockey vient en troisième place avec environ 30 % de plus d'inscriptions que les activités multisports.

7.13

Nombre d'inscriptions selon le type d'activités et le sexe



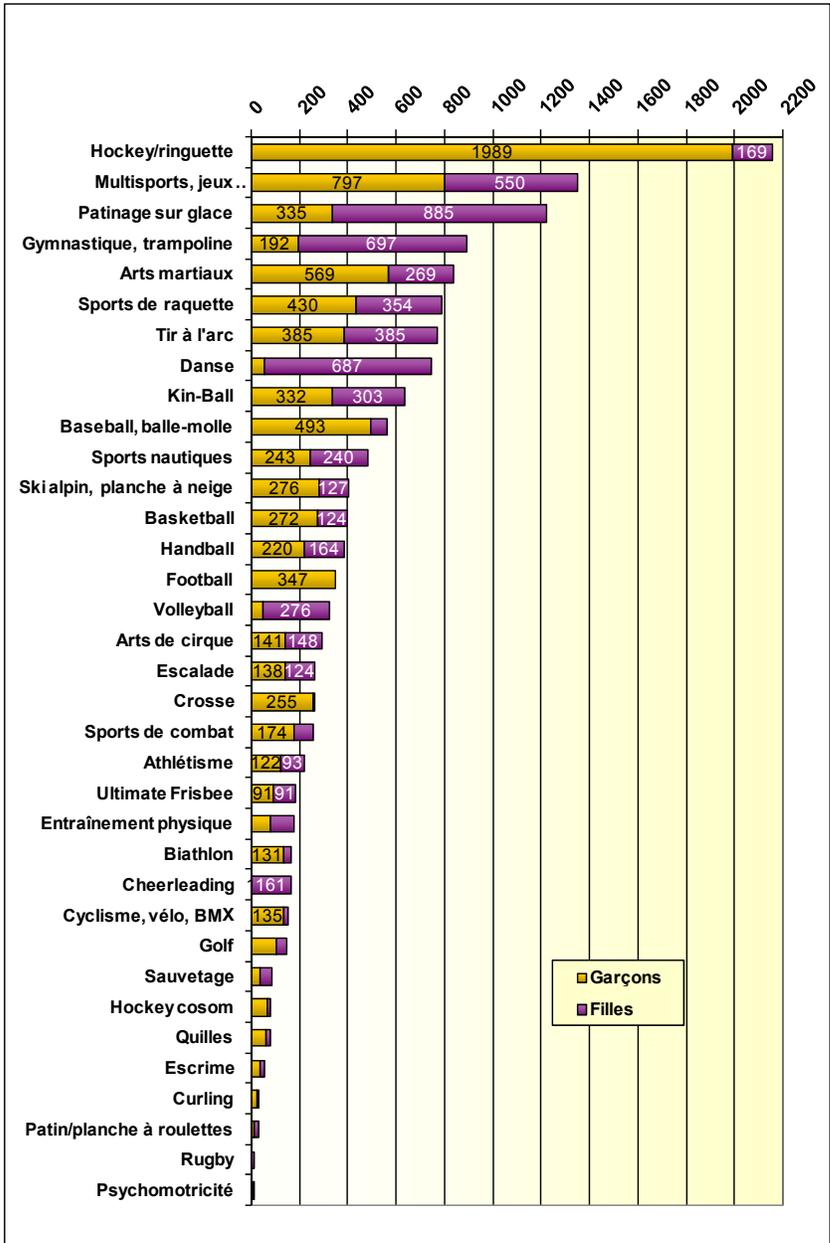
La figure 7.13 affiche le nombre d'inscriptions de garçons et de filles par catégorie d'activités. Les activités sont présentées du nombre le plus élevé d'inscriptions à celui le plus bas. Elle met en lumière les activités les plus populaires et permet de distinguer la participation selon le sexe.

- Les activités aquatiques et le soccer sont de loin les activités les plus populaires, que ce soit chez les filles ou les garçons.

- Parmi les autres activités répertoriées, celles où on retrouve une proportion plus élevée de filles sont, par ordre d'importance, le patinage sur glace, la gymnastique et la danse. Les garçons préfèrent le hockey sur glace, les activités multisports et les arts martiaux.

- Le nombre élevé d'inscriptions au tir à l'arc chez les jeunes s'explique par des ententes entre le club local de tir à l'arc, les OTJ (oeuvres des terrains de jeux) et le CAP Jeunesse (Camp de jour en activité physique offert aux jeunes de 3 à 17 ans du CEGEP de Sherbrooke).

- Il semble qu'il y ait deux fois plus d'inscriptions aux activités aquatiques qu'au soccer. Selon les données recueillies auprès des parents et des jeunes, le soccer viendrait avant les activités aquatiques. Il est possible que les activités aquatiques, telles que répertoriées lors des entrevues, incluent des inscriptions à la piscine, mais que la pratique s'apparente davantage à la pratique libre qu'à la pratique organisée encadrée par un intervenant.



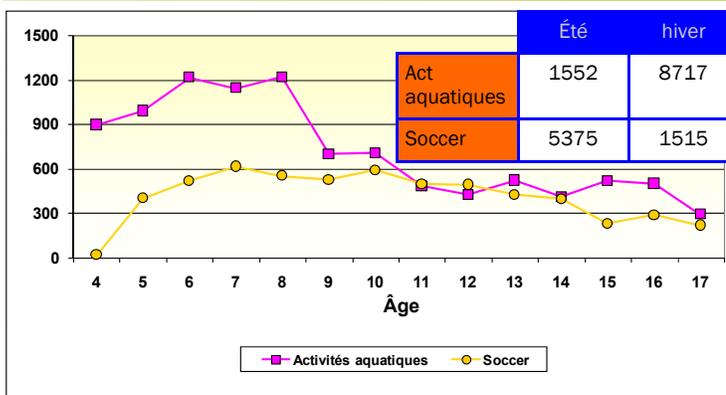
## Les activités aquatiques à l'honneur chez les plus jeunes

La **figure 7.14** montre les résultats par âge pour les activités aquatiques et le soccer. Ces deux activités sont traitées séparément pour permettre une lecture plus détaillée des autres activités offertes (7.15).

- Les jeunes sont nombreux à pratiquer des activités aquatiques et plus particulièrement les jeunes de 4 à 8 ans. Le nombre d'inscriptions diminue vers 9 ans pour atteindre un niveau de popularité plus près de celui du soccer.
- Le nombre d'inscriptions au soccer diminue de moitié entre l'âge de 10 et 16 ans.
- À la différence des sports de glace et de glisse par exemple, les activités aquatiques et le soccer se pratiquent toute l'année, à l'intérieur ou à l'extérieur. Durant la période estivale, c'est le soccer qui compte le plus grand nombre d'inscriptions.

7.14

Nombre d'inscriptions pour les activités aquatiques et le soccer selon l'âge du participant



## Des activités qui s'adressent à différents groupes d'âges



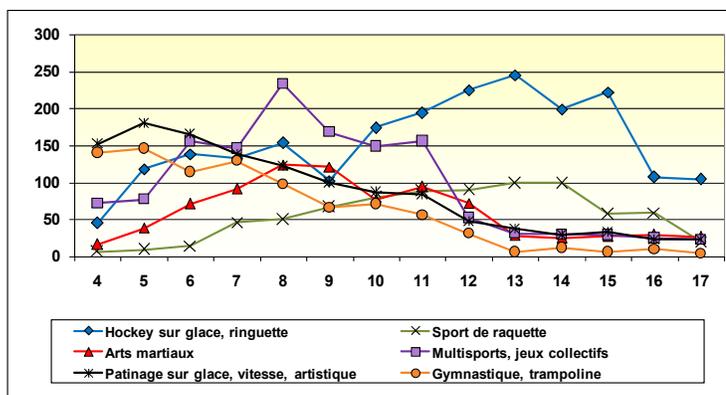
Après les activités aquatiques et le soccer, ce sont le hockey et les sports de raquettes qui accumulent le plus d'inscriptions chez les adolescents. Pour les activités aquatiques, la gymnastique/trampoline et le patinage sur glace; sports à spécialisation hâtive, on trouve un plus grand nombre d'inscriptions chez les plus jeunes.

La **figure 7.15** trace la courbe selon l'âge pour les activités ayant le plus grand nombre d'inscriptions après les activités aquatiques et le soccer.

- Pour le hockey sur glace, on observe une hausse progressive du nombre d'inscriptions jusqu'à l'âge de 13 ans. Parmi les huit activités les plus populaires, seuls le hockey et les sports de raquette connaissent une progression après l'âge de 8 ans.
- Tout comme les activités aquatiques, c'est en bas âge que nous retrouvons le plus d'inscriptions pour le patinage sur glace et la gymnastique/trampoline. Ces deux activités suivent des courbes semblables.

7.15

Nombre d'inscriptions par type d'activités selon l'âge du participant



- Pour les jeunes de 7, 8 et 9 ans, ce sont les activités multisports qui ont le plus grand nombre d'inscriptions après les activités aquatiques et le soccer.
- Plusieurs activités, à l'exemple du hockey, de la natation, accusent une baisse d'inscriptions pour les jeunes de 9 ans. Cette baisse est aussi observée dans les réponses des parents et des jeunes de 10 ans.

Les sports à spécialisation hâtive, tels qu'identifiés dans le guide « Développer le savoir-faire physique », destiné aux parents d'enfants de 0 à 12 ans, sont les sports aquatiques (natation, nage synchronisée, plongeon), le patinage artistique, la gymnastique et la trampoline.

Source: <http://www.sportpourlavie.ca>

### Tableau détaillé des inscriptions aux activités par âges et par type d'organismes

Voici un tableau détaillé, selon l'âge des participants, des 31 226 inscriptions aux activités. Les données sont présentées par type d'organismes.

Le nombre d'inscriptions n'a pas été recueilli pour quelques activités parmi celles répertoriées. Ces dernières ne font pas partie de la liste ci-dessous. Aucune donnée n'est manquante pour les clubs et les associations sportives, pour les établissements d'enseignement de même que pour les partenariats public-privé.

Les activités pour lesquelles le nombre d'inscriptions est manquant sont les suivantes.

#### Communautaire

✘ Activités aquatiques, baseball/Balle-molle, cyclisme/vélo/BMX, football, ski alpin/planche à neige, volleyball.

#### Municipal

✘ Patinage sur glace (vitesse, artistique), sports de raquette.

#### Privé

✘ Basketball, hockey cosom, multisports/jeux collectifs, soccer, ultimate frisbee, yoga.

7.16 Activités par type d'organismes	Âge des jeunes															Total
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Club sportifs</b>																
Activités aquatiques				5	5	10	10	10	10	10	10	5	10	5	90	
Athlétisme	1	1	1	4	4	14	27	16	33	24	22	15	7	30	199	
Baseball, balle-molle		20	20	22	17	18	25	35	30	42	25	69	34	46	403	
Basketball							14	13			24				51	
Biathlon					2	6	4	8	34	34	34	33	8		163	
Crosse		5	7	5	6	27	26	31	31	32	32	26	26		254	
Cyclisme, vélo, BMX				15	20	22	31	20	14	4	6	8	6	4	150	
Escrime							7		4		2	3	8		24	
Handball				10	14	20	70	93	32	39	30	44	17	15	384	
Hockey sur glace, ringuette	45	113	119	101	134	77	145	162	139	162	137	178	92	66	1670	
Kin-Ball		10	30	58	20	17	30	35	48	4	9	13		11	285	
Patinage glace (vitesse, art.)	152	180	165	138	122	100	87	84	47	37	29	33	23	23	1220	
Soccer	17	358	401	487	427	409	480	420	417	419	393	229	286	201	4944	
Sport de raquette	6	9	14	46	50	47	53	43	40	40	34	20	16	13	431	
Sport nautique		12	16	14	14	12	27	37	31	35	38	27	22	27	312	
Tir à l'arc					100	150	150	150	56	46	26	6	6		690	
Ultimate Frisbee								6	6	15	20	45	45	45	182	
Volleyball									100	8	23	35	65	48	279	
<b>Total:</b>	<b>221</b>	<b>708</b>	<b>773</b>	<b>905</b>	<b>935</b>	<b>929</b>	<b>1186</b>	<b>1163</b>	<b>1072</b>	<b>951</b>	<b>894</b>	<b>789</b>	<b>671</b>	<b>534</b>	<b>11731</b>	
<b>Communautaire</b>																
Arts de cirque					6	12	9	13	5						45	
Arts martiaux		18	17	29	33	28	14	11	5						155	
Basketball		2	5	5	18	42	49	30	18						169	
Cheerleading				3	3	4	3	3	16	19	8	8			67	
Curling						4									4	
Danse	37	52	42	46	67	60	70	79	30	12	15				510	
Escalade					12	10	8	2							32	
Golf					1	11	5	6	5	1					29	
Gymnastique, trampoline	60	46	18	21	6	9	11	7							178	
Hockey cosom			13	15	28	14									70	
Hockey sur glace, ringuette		5	13	20	11	11	12	13							85	
Kin-Ball					47	56	72	59	65	32	19				350	
Multisports, jeux collectifs	72	77	154	137	208	145	133	142	49	31	30	29	25	23	1255	
Patin/planche à roulettes			5	8		2	3	8							26	
Patrouille			60	80	60										200	
Psychomotricité	6	5													11	
Quilles	2	15	7	11	5	6	12	9	5	4	1				77	
Soccer		42	98	83	78	85	87	61	68						602	
<b>Total:</b>	<b>177</b>	<b>262</b>	<b>432</b>	<b>458</b>	<b>583</b>	<b>499</b>	<b>488</b>	<b>443</b>	<b>266</b>	<b>99</b>	<b>73</b>	<b>37</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>3865</b>	

Activités par type d'organismes	Âge des jeunes														Total
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Institution d'enseignement (CEGEP et Université)</b>															
Activités aquatiques	283	375	249	202	282	173	165	97	24	26	15	20	26	13	1950
Arts de cirque			16	22	37	45	34	31	14	18	11	6	5	5	244
Arts martiaux	15	16	39	43	65	71	47	57	49	17	13	10	5	3	450
Athlétisme							4	4	1	1	1	3	1	1	16
Basketball							8	12	14	43	64	18	8	9	176
Camp de jour	9	9	9												27
Cheerleading							13	13	3	3	3	3	3	3	44
Crosse														6	6
Danse	12	11	5	7	14	13	9	6	2				4	15	98
Entraînement physique											12	20	30		62
Escalade					44	44	38	22	15	15	16	9	9	8	220
Escrime							15	14							29
Football					13	19	27	39	60	41	52	35	36	25	347
Golf									3	3	3	3	3	7	22
Gymnastique, trampoline	43	47	47	45	31	22	23	20							278
Hockey cosom							5	4							9
Hockey sur glace, ringuette														28	28
Multisports, jeux collectifs			2	9	25	23	16	14	3						92
Rugby														12	12
Sauvetage											20	20	20	22	82
Soccer			19	45	46	31	22	16	6	3	1			16	205
Sport de raquette							5	5	6	6	6	7	7	7	49
Sport nautique							8	8	2	2	2	2	2	2	28
Tir à l'arc					24	24	15	16							79
Volleyball							4	4	6	6	9	11	3	1	44
<b>Total:</b>	<b>362</b>	<b>458</b>	<b>386</b>	<b>373</b>	<b>581</b>	<b>465</b>	<b>458</b>	<b>382</b>	<b>208</b>	<b>184</b>	<b>228</b>	<b>172</b>	<b>174</b>	<b>192</b>	<b>4623</b>
<b>Municipal</b>															
Activités aquatiques	612	615	965	935	925	511	524	372	390	484	379	491	459	268	7930
Arts martiaux							4	6	3	7	8	2			30
Camp de jour		31	58	52	38	38	35	27	27						306
Danse					3	3	5	6	8	8	7	2			42
Escalade						1	2	3	4						10
Hockey sur glace, ringuette									75	75	50	25	15	10	250
Ski alpin, planche à neige	11	24	47	53	53	51	54	32	22	26	26	3	1		403
<b>Total:</b>	<b>623</b>	<b>670</b>	<b>1070</b>	<b>1040</b>	<b>1019</b>	<b>604</b>	<b>624</b>	<b>446</b>	<b>529</b>	<b>600</b>	<b>470</b>	<b>523</b>	<b>475</b>	<b>278</b>	<b>8971</b>
<b>Privé</b>															
Activités aquatiques				1	4	4	6	4	1		7	3	5	5	40
Arts martiaux	1	4	15	19	26	22	11	20	15	4	4	15	24	23	203
Baseball, balle-molle		8	8	13	13	16	20	20	16	16	9	9	8	2	158
Cheerleading			1	2	3	7	1	5	8	5	5	6	5	3	51
Curling							1	4	1		7	7	4	1	25
Danse		4	4	4	4	3	7	17	15	1	4	9	10	10	92
Entraînement physique											12	23	31	50	116
Golf				5	7	9	12	13	14	11	17	3	3		94
Gymnastique, trampoline	37	53	49	63	61	35	37	29	31	6	12	6	10	4	433
Hockey sur glace, ringuette			6	11	8	14	17	19	11	8	12	19			125
Sport de raquette						20	22	40	44	53	59	30	36		304
Sport nautique	1	1	6	6	25	25	25	25	15	5	3	2	2	2	143
Sports de combat (boxe...)											10	8	34	79	131
<b>Total:</b>	<b>39</b>	<b>70</b>	<b>89</b>	<b>124</b>	<b>151</b>	<b>155</b>	<b>159</b>	<b>196</b>	<b>171</b>	<b>109</b>	<b>161</b>	<b>140</b>	<b>172</b>	<b>179</b>	<b>1915</b>
<b>Partenariat public-privé (PPP)</b>															
Sports de combat (boxe...)						5	6	7	8	10	15	20	25	25	121
<b>Grand total</b>	<b>1422</b>	<b>2168</b>	<b>2750</b>	<b>2900</b>	<b>3269</b>	<b>2657</b>	<b>2921</b>	<b>2637</b>	<b>2254</b>	<b>1953</b>	<b>1841</b>	<b>1681</b>	<b>1542</b>	<b>1231</b>	<b>31226</b>

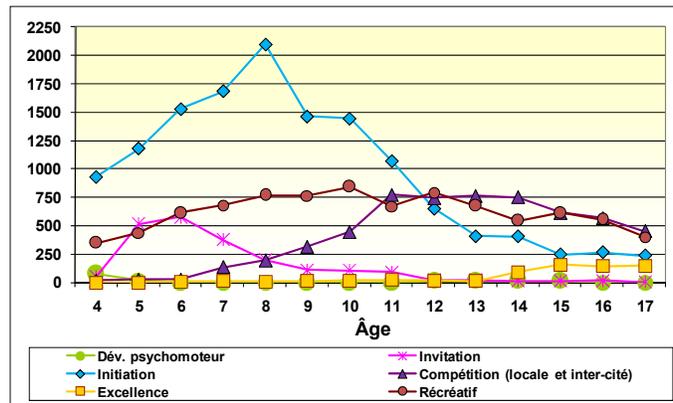
## Des niveaux de pratique adaptés au stade de développement des jeunes

La **figure 7.17** regroupe les inscriptions par niveau de pratique. Voir à la page suivante pour une description des niveaux.

- Lorsque les inscriptions sont regroupées par niveau de pratique, nous constatons que ceux qui varient le plus en fonction de l'âge sont l'initiation et la compétition. Les deux courbes s'inversent à l'âge de 12 ans.
- Il y a un grand nombre d'inscriptions de niveau initiation pour les activités des 4 à 11 ans, qui s'expliquent en partie par celles aux activités aquatiques.
- Les niveaux de pratique « développement psychomoteur » et « invitation » sont propres au langage de Québec en Forme et ne font pas partie du langage commun. Nous constatons tout de même plusieurs activités de niveau invitation.

7.17

Inscriptions par niveau de pratique selon l'âge



## Le type d'intervenants varie selon l'âge des jeunes



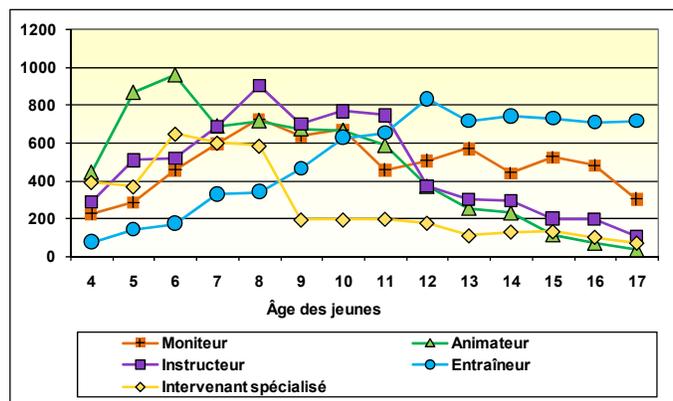
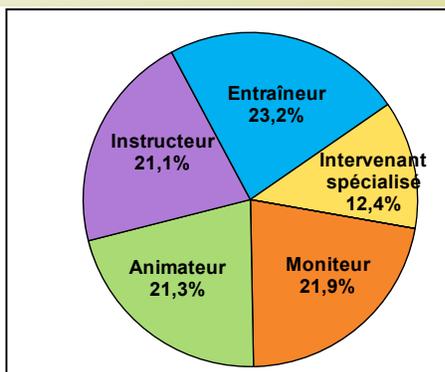
Même si globalement nous retrouvons environ la même proportion d'inscriptions pour chaque type d'intervenant, le regroupement de celles-ci par âge fait ressortir des différences. Trois principaux groupes se distinguent; les 4 à 6 ans, les 7 à 11 ans et les 12 à 17 ans.

À chaque inscription répertoriée correspond un type d'intervenant responsable de l'encadrement des participants. Comme la nomenclature sur les catégories d'intervenants ne fait pas consensus au sein des divers organismes, l'interviewer a utilisé celui qui correspondait le mieux parmi les définitions proposées.

À la **figure 7.18**, les inscriptions sont regroupées par type d'intervenants. Le camembert de gauche présente leur proportion respective et les courbes de droite, le nombre d'inscriptions selon l'âge du jeune.

7.18

Répartition des inscriptions par types d'intervenants responsables de l'encadrement des jeunes\*



\*Notes : Les intervenants en ski alpin et planche à neige sont inclus dans la catégorie « Instructeur » et ceux du secteur aquatique, niveau initiation dans « intervenant spécialisé ».

## Différents intervenants pour différents besoins



Le type d'intervenant diffère d'un niveau de pratique à un autre. Les besoins qu'occasionnent les différents niveaux de pratique nécessitent différentes interventions, donc différents types d'intervenants. Plus l'activité est pratiquée à un niveau élevé de compétition, plus l'intervenant est spécialisé.

Les inscriptions ont été regroupées par niveau de pratique. La **figure 7.19** montre la proportion des différents intervenants pour chacun.

Le niveau de développement psychomoteur n'est pas inclus dans l'analyse en raison du peu d'activités y étant associé.

- Le type d'intervenant varie en fonction du niveau de pratique. Plus le niveau de compétition est élevé, plus les intervenants sont spécialisés.
- Les moniteurs constituent 69 % des intervenants pour les inscriptions aux activités récréatives.

### Notes

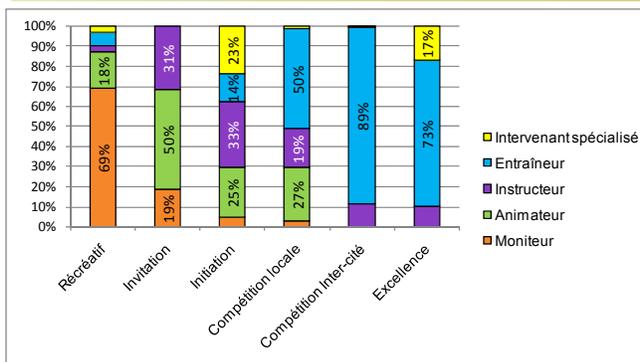
- Les intervenants en ski alpin et planche à neige sont inclus dans la catégorie Instructeur.
- Les intervenants spécialisés associés au niveau initiation encadrent les activités aquatiques.

Pour les besoins des entrevues, les intervenants sont divisés selon les catégories suivantes.

- **Moniteur/surveillant**
- **Animateur** : Encourage l'activité physique ou sportive dans un milieu agréable sécuritaire et propice aux interactions sociales.
- **Entraîneur** : Prépare les athlètes à atteindre un niveau de performance en compétition.
- **Instructeur** : Développe les gestes fondamentaux et répond aux besoins des participants qui veulent améliorer leurs habiletés spécifiques à une discipline dans un contexte non-compétitif.
- **Intervenant spécialisé** : Kinésiologue, récréologue, intervenant en psychomotricité, etc.

7.19

Nombre d'inscriptions selon le niveau de pratique et le type d'intervenant



## Les niveaux de pratique en activité physique et sportive (âges à titre indicatif seulement)

- **Développement psychomoteur (4, 5 et 6 ans)** : Développement des habiletés de mouvement et des capacités cognitives de l'enfant. Les activités offertes aux jeunes enfants devraient viser le développement d'habiletés de base permettant de pratiquer des mouvements très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale).
- **Invitation (7, 8 et 9 ans)** : Vise à susciter chez l'enfant la pratique de l'activité physique ou sportive par une approche multidisciplinaire, axée sur le jeu et le plaisir. Essentielle pour éveiller l'enfant à des notions de base (ex. : opposition, coopération, défense du but), à des jeux (collectifs, rythmiques, aquatiques) et à une pratique de certains éléments d'une ou de plusieurs disciplines sportives.
- **Initiation (10, 11 et 12 ans)** : Vise ceux et celles qui commencent leur apprentissage dans une nouvelle activité sportive ou dans un regroupement de disciplines, tels les sports collectifs ou les sports de raquette. Il s'agit d'amener les enfants à développer des habiletés spécifiques liées à une discipline sportive.
- **Compétition locale et inter-cité (à partir de 11 ans)** : Vise à initier le participant en vue d'un entraînement conforme à des normes de performance et aux exigences réglementaires de la compétition ainsi que la compétition locale et inter-cité.
- **Excellence** : Vise l'acquisition de techniques et le perfectionnement des capacités physiques et psychologiques requises dans la compétition de haut niveau.
- **Récréatif (à tout âge)** : Pratique d'une activité physique ou sportive, avec ou sans règles, afin de répondre à un besoin personnel quel qu'il soit (santé, détente, plaisir, relations sociales, etc.).

### 3) LES CARACTÉRISTIQUES DES INTERVENANTS

Une troisième et dernière section de l'entrevue portait sur certaines caractéristiques des intervenants. Elle comprend les réponses des 59 organismes responsables de l'encadrement des jeunes.

#### Une main-d'œuvre jeune ou bénévole



Plus de la moitié des intervenants ont 25 ans ou moins. Ce groupe d'âge est majoritaire dans tous les types d'organismes à l'exception des clubs et associations sportives.

Près de la moitié des intervenants œuvre au sein des clubs et associations sportives. Parmi eux, une forte majorité agit bénévolement (82 %) et 3 intervenants sur 4 ont plus de 25 ans.

La **figure 7.20** met en lumière la proportion d'intervenants par groupe d'âge pour l'ensemble des organismes ainsi que pour chaque type d'organismes.

La répartition des intervenants selon leur statut, soit bénévole, employé à temps partiel ou à temps complet est représentée à la **figure 7.21**.

- Ce sont 47 % des intervenants qui font partie de clubs et d'associations sportives. Parmi ces derniers, 72 % ont plus de 25 ans et 82 % sont bénévoles.

- Nous constatons une moins grande présence de bénévoles dans les institutions d'enseignement (CEGEP et université) et dans les organismes municipaux. Ces organismes ont aussi une plus grande proportion d'intervenants âgés de 25 ans ou moins.

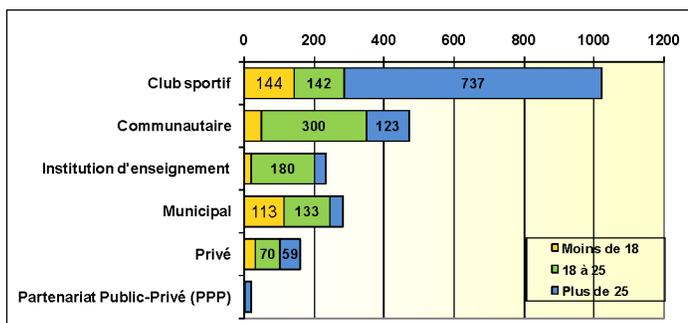
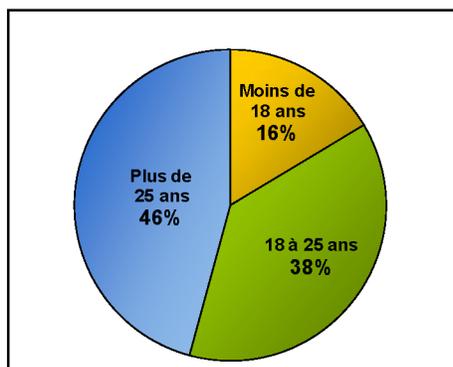
Au Canada, « Les principaux bénévoles des organismes des sports et loisirs, soit 25 % d'entre eux, ont effectué 68 % du nombre total d'heures de bénévolat en 2000. Par extension, 2 % des Canadiens représentent 68 % de toutes les heures de bénévolat du secteur des sports et loisirs ».

En loisir, sport et vie communautaire en 2001, 500 000 québécois ont consacré 80 millions d'heures au bénévolat pour un équivalent de 44 000 postes à temps plein. Ceci représente plus d'un milliard au salaire moyen. 49 % des bénévoles consacrent entre 6 et 20 heures par mois à leur engagement et 55 % sont impliqués dans deux organisations ou plus.

Imagine Canada, 2006, Portrait des organismes de secteur des sports et loisirs du Canada  
Source: <http://www.imaginecanada.ca>

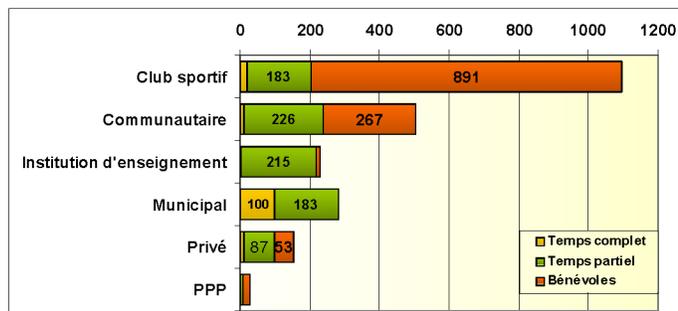
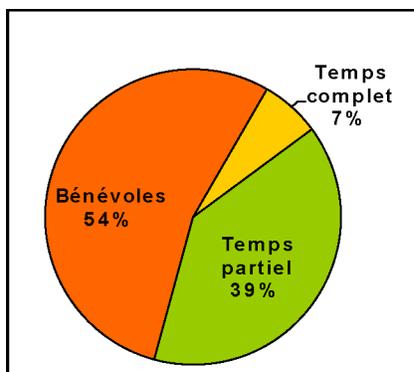
7.20

Répartition des intervenants selon leur âge par type d'organismes (n=2191)



7.21

Répartition des intervenants selon leur statut par type d'organismes (n=2296)



## Des entraîneurs et des animateurs bénévoles



Les entraîneurs et les animateurs forment près des deux tiers des intervenants. La majorité des intervenants compris dans cette catégorie sont bénévoles.

Toutes proportions gardées, les intervenants spécialisés, les moniteurs et les instructeurs sont plus souvent rémunérés.

La **figure 7.22** nous montre la répartition du nombre d'intervenants selon le type.

- La catégorie entraîneur compte le plus grand nombre d'intervenants (38 %), suivie des animateurs (33 %). Combinés, ils représentent 71 % de tous les intervenants.

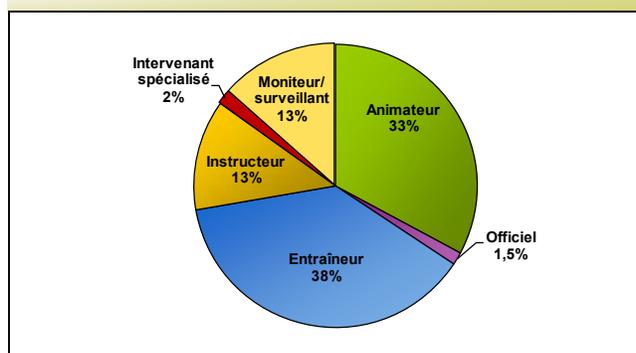
Les répondants ont précisé le niveau de rémunération qui s'applique à chaque type d'intervenants dans leur organisation. La **figure 7.23** présente la proportion d'intervenants selon sa rémunération.

- Les moniteurs/surveillants sont ceux dont la proportion d'intervenants rémunérés à moins de 10 \$ l'heure est la plus élevée. Même s'ils représentent 13 % des intervenants, selon la **figure 7.18**, ces derniers encadrent 22 % des jeunes inscrits aux activités.

- Les intervenants spécialisés comptent pour 2 % de tous les intervenants et ceux-ci sont généralement rémunérés.

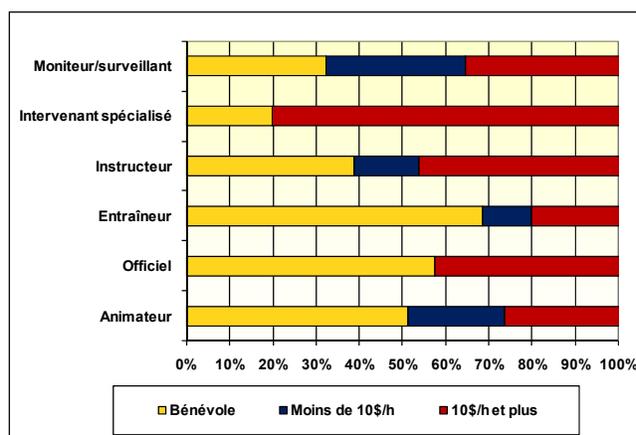
7.22

Répartition du nombre d'intervenants



7.23

Niveaux de rémunération par type d'intervenants



Les organismes de sports et de loisirs est un sous-secteur important dans le secteur bénévole et sans but lucratif canadien. Au Canada, il compte 21 % des organismes de l'ensemble du secteur et 26 % au Québec, ce qui en fait le type d'organismes bénévoles le plus répandu. Ils se caractérisent, entre autres, par le dévouement de leurs bénévoles, leur concentration sur leur collectivité locale et le fait qu'ils sont plus susceptibles de desservir des enfants et des jeunes.

Les bénévoles jouent un rôle de premier plan dans les organismes de sports et loisirs. Au Québec, 74 % de ces organismes n'ont pas d'employés rémunérés et 14 % comptent un à quatre employés. Environ la moitié des emplois sont à temps complet et près du tiers sont permanents.

Comprendre les capacités des organismes de sports et de loisirs, 2005. Synthèse l'Enquête nationale des organismes bénévoles.

Source : <http://www.fcabq.org/files/ENDBP%20-%20Sport%20et%20loisir%20-%20Rapport.pdf>

### Neuf intervenants sur dix ont suivi une formation spécifique



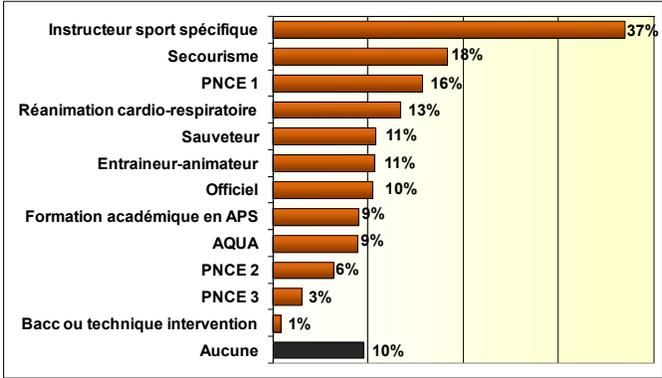
Si 90 % des intervenants ont suivi une formation spécifique, 10 % n'en ont suivi aucune.

Le quart des intervenants auraient une formation RCR en considérant que le RCR fait partie de la formation de sauveteur (11 %) et que 13 % des intervenants ont suivi un RCR.

Pour chacune des formations de la liste, les répondants ont précisé le nombre de leurs intervenants l'ayant suivi. Les résultats sont présentés à la **figure 7.24**. Comme un même intervenant peut avoir suivi plus d'une formation, le pourcentage pour chacune est calculé sur le nombre total d'intervenants.

- On note que 37 % des intervenants possèdent une formation d'instructeur pour un sport spécifique.
- Un intervenant sur cinq a complété le programme national de certification des entraîneurs (PNCE 1, 2 ou 3).

**7.24** Formations spécifiques des intervenants

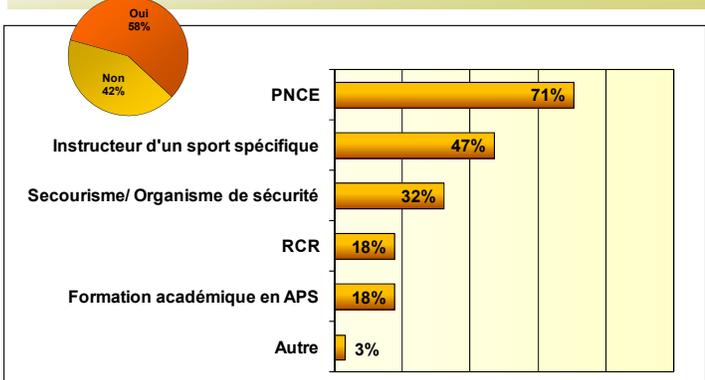


### Plus de la moitié des organismes exigent une formation spécifique avant l'embauche

Un total de 58 % des organismes ont dit exiger de leurs intervenants une formation spécifique. La **figure 7.25** permet d'identifier les formations exigées.

- 71 % des organismes exigent que leurs intervenants aient une certification du PNCE et près de la moitié exigent une formation d'instructeur dans un sport spécifique.
- 50 % exigent une formation de secourisme/organisme de sécurité ou une formation RCR.

**7.25** Répartition des formations exigées

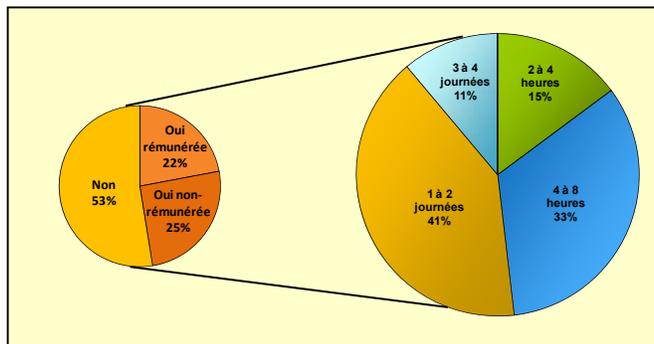


### Un organisme sur deux offre une formation au moment de l'embauche

En tout, 47 % des organismes offrent une formation à leurs nouveaux intervenants et environ la moitié de ses formations sont rémunérées.

Ces formations sont offertes par des personnes ressources internes à l'organisation (50 %), des associations ou fédérations sportives (14 %), des organismes spécialisés dans ce type de formation (12 %), une personne-ressource externe à l'organisme (4 %) et 14 % ont mentionné un autre moyen.

**7.26** Formations offertes avant ou au moment de l'embauche



### La supervision et l'encadrement des intervenants

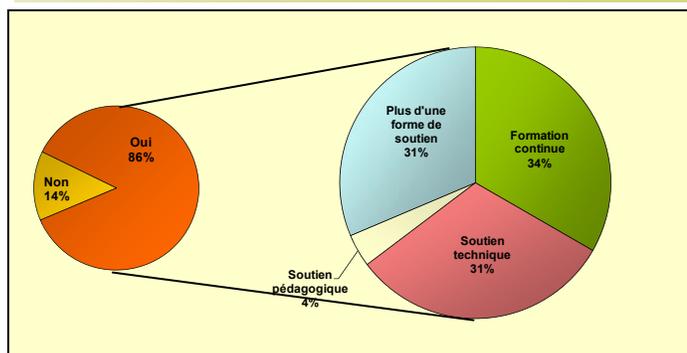
On a demandé aux répondants si leur organisme faisait la supervision et l'encadrement de leurs intervenants. Parmi les 59 organismes, 86 % ont dit oui.

La **figure 7.27** spécifie le type de supervision faite par les organismes. En plus des réponses présentées, un organisme fait de l'encadrement à la demande des intervenants.

Pour la supervision et l'encadrement, 92 % des organismes ont recours à une personne ressource interne.

Parmi les 8 organismes qui ne font pas d'encadrement, 6 ont dit ne pas en ressentir la nécessité et 2 ont dit ne pas avoir les ressources humaines nécessaires.

**7.27** Supervision et encadrement des intervenants



*Selon l'ENOB (2000), au Canada, les organismes de sports et de loisirs sont plus susceptibles de signaler des problèmes à recruter et à conserver des bénévoles et des membres du conseil d'administration que les organismes d'autres secteurs.*

- 65 % signalent qu'ils éprouvent des difficultés à recruter les types de bénévoles dont ils ont besoin.
- 64 % signalent qu'ils ont des problèmes à obtenir des membres du C. A.
- 28 % ont des problèmes à garder leurs bénévoles.

*Une diminution du nombre de bénévoles est constatée dans les organismes de sports et de loisirs.*

*Comprendre les capacités des organismes de sports et de loisirs, 2005. Synthèse des constatations de l'Enquête nationale des organismes bénévoles.*

Source : <http://www.fcabq.org/files/ENDBP%20-%20Sport%20et%20loisir%20-%20Rapport.pdf>

## Les faits saillants concernant les organismes

### Une collaboration essentielle pour l'optimisation des ressources de la communauté

Les clubs et les associations de sport ne possèdent pas d'installations pour la pratique de l'APS et les organismes communautaires en ont peu. Dans ce contexte, ils dépendent de collaborations avec les propriétaires des installations. Les résultats mettent en lumière la complémentarité des types d'organismes dans ce domaine. À l'exception des arénas, la plupart des installations intérieures appartiennent aux institutions d'enseignement (CEGEP et universités) et la plupart des gymnases appartiennent aux écoles primaires et secondaires. Les installations du secteur privé ajoutent à la diversité des installations intérieures. Ce sont les organismes municipaux qui possèdent la grande majorité des installations extérieures : aires de jeux, parcs, patinoires, piscines, pistes et sentiers de tous genres et terrains de jeux.

À l'exception des ententes avec les organismes municipaux, un plus grand nombre d'ententes couvrent la période scolaire.

Dans le domaine des ressources humaines, ce sont les clubs et les associations de sport ainsi que les organismes communautaires qui regroupent environ 3/4 des intervenants dont un grand nombre de personnes bénévoles.

### Les activités aquatiques et le soccer au sommet du palmarès

Le portrait sherbrookoïse est teinté par la forte présence des activités aquatiques et du soccer. Ces deux activités combinées comptent pour 50 % de toutes les inscriptions relevées.

Le soccer domine la scène durant l'été. Selon les données issues des parents et des jeunes, 44 % des jeunes Sherbrookoïses pratiquent le soccer dans le cadre d'activités organisées. Comme la plupart des activités les plus populaires, à l'exception du hockey sur glace/ringuette et des sports de raquette, le nombre d'inscriptions au soccer diminue de 11 à 15 ans. Au cours des dernières années, le soccer a gagné en popularité auprès des filles.

Durant la période scolaire, ce sont les activités aquatiques qui comptent le plus d'inscriptions. Ces activités sont offertes principalement par les organismes municipaux et les institutions d'enseignement (CEGEP, universités). Le grand nombre d'inscriptions relevées chez les jeunes de 4 à 8 ans (préscolaire et 1<sup>er</sup> cycle du primaire) pourrait s'expliquer par les collaborations avec les écoles primaires pour offrir de la natation dans la

grille horaire et lors d'événements spéciaux. Ce qui expliquerait aussi que les activités aquatiques arrivent au deuxième rang selon les réponses des parents et des jeunes.

### Des activités et des intervenants adéquats en fonction de l'âge et du niveau de pratique

Les activités offertes varient en fonction de l'âge des participants. Nous observons que les activités ayant le plus grand nombre d'inscriptions chez les plus jeunes sont celles identifiées comme sports à spécialisation hâtive (activités aquatiques, gymnastiques/trampoline, patinage artistique). À l'exception des activités aquatiques, leur nombre diminue dès l'âge de 6 ans jusqu'à 13 ans.

Les niveaux de pratique changent avec l'âge. Par exemple, les niveaux compétitifs s'adressent plus particulièrement aux jeunes de 11 ans et plus. En cohérence, la catégorie des entraîneurs est appelée à encadrer des participants plus âgés que les animateurs ou les instructeurs. Ces derniers interviennent auprès d'une clientèle plus jeune dans les niveaux invitation et initiation.

À la différence des entraîneurs, les animateurs encadrent des participants plus jeunes et des groupes plus nombreux lors d'activités en général moins compétitives.

### L'importance du bénévolat pour les clubs et les associations de sport

Les bénévoles comptent pour 54 % des intervenants auprès des jeunes. La plupart sont associés aux clubs et aux associations de sport et aux organismes communautaires. Dans les clubs et les associations de sport seulement, 82 % des intervenants sont bénévoles. Ce chiffre traduit bien l'importance de l'action bénévole pour ces organismes.

Parmi les employés rémunérés, 85 % le sont à temps partiel et bon nombre d'emplois sont rémunérés à moins de 10 \$ l'heure. La plupart des emplois rémunérés sont occupés par des jeunes de 25 ans et moins.

Parmi les intervenants, 90 % ont suivi au moins une formation spécifique liée à l'activité physique ou à la sécurité (RCR et secourisme).

Près de la moitié des organismes (42 %) n'exige aucune formation au moment de l'embauche et la moitié offre une formation spécifique aux intervenants avant ou au moment de leur embauche.

## PARTIE 8 : QUE POUVONS-NOUS AMÉLIORER?

Par : Pascale Morin, Ph.D., CSSS-IUGS et Université de Sherbrooke, Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS, Gino Perreault, ASSSE, Daniel Auger, Kino-Québec et Sylvain Turcotte, Ph. D., Université de Sherbrooke

La saine alimentation et la pratique régulière d'activité physique sont des déterminants majeurs de la santé des jeunes puisqu'ils procurent des bénéfices immédiats au plan de la croissance, de la santé cardiovasculaire et des os, de l'image de soi et de la disposition à l'apprentissage. L'enquête présentée dans ce document décrit la situation qui prévaut actuellement dans les milieux scolaire, municipal et communautaire de Sherbrooke grâce à la participation inégale des partenaires; des collaborateurs, des parents et des jeunes. Les résultats apportent des données probantes qui enrichissent les connaissances actuelles au regard de l'alimentation et de l'activité physique et sportive chez les jeunes; des données inédites concernant les aliments achetés du dépanneur et des représentations géocodées des commerces d'alimentation fréquentés par les jeunes y figurent. De plus, un tel portrait constitue une référence de base qui permettra d'évaluer l'évolution des pratiques des jeunes et de l'offre alimentaire et d'activité physique à mesure que les partenaires planteront les pistes d'action.

Sachant que les habitudes de vie acquises durant la jeunesse se poursuivent à l'âge adulte et se transmettent aux générations futures, les partenaires prennent appui sur les résultats de cette enquête pour élaborer des pistes d'intervention globales et concertées. Les intervenants adopteront des stratégies visant à modifier les habitudes de vie des jeunes et de leur famille, mais également les environnements scolaires et communautaires au regard de l'alimentation et de l'activité physique et sportive.

Les résultats de cette enquête démontrent que les pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes Sherbrookoises se détériorent à mesure qu'ils vieillissent. On remarque une baisse significative de la qualité nutritionnelle des aliments consommés, notamment chez les garçons et une augmentation de la sédentarité, surtout chez les filles. Ces principaux constats, mis en relation avec l'offre des milieux scolaire, municipal et communautaire facilitent la mise en place des pistes d'action prioritaires.

### Quelles seraient les pistes d'action possibles en alimentation?

Selon le Guide alimentaire canadien (GAC), les

adolescents doivent consommer entre 7 et 8 portions de légumes et de fruits quotidiennement<sup>2</sup>. Pour rencontrer ces recommandations, les adolescents doivent manger au moins 2 portions du groupe de légumes et de fruits à *chacun* des 3 repas principaux et inclure ces aliments dans 1 ou 2 collations. Or, l'enquête démontre qu'une forte proportion de jeunes du secondaire ne mangent même pas une portion de légumes ou de fruits à *chaque jour*.

Les sauts de repas et les mauvais choix alimentaires des adolescents lorsqu'ils mangent en dehors de leur domicile, notamment au dépanneur et dans les établissements de restauration rapide, contribuent à diminuer leur consommation quotidienne de légumes et de fruits. La diminution de la fréquence des soupers pris en famille et le visionnement de la télévision au moment du repas sont également associés à la détérioration de la qualité de l'alimentation de ces jeunes.

### Interventions éducatives

Les interventions doivent d'abord viser à prévenir la détérioration de la qualité de l'alimentation des jeunes au fur et à mesure qu'ils « grandissent », notamment en ce qui concerne la consommation de légumes et de fruits. Des actions doivent être entreprises auprès des jeunes du primaire afin qu'ils acquièrent à long terme de saines habitudes alimentaires. Plusieurs écoles primaires organisent déjà le *Défi moi j'croque*, une activité visant à promouvoir la consommation de légumes et de fruits, qui se réalise au cours d'une semaine. Bien que la réalisation du *Défi* soit tout à fait cohérente avec la mise en place d'activités éducatives et promotionnelles en nutrition, les écoles sont encouragées à organiser des activités à contenu progressif qui s'étendent sur toute l'année scolaire et qui bénéficient d'une certaine intensité<sup>6</sup>. Mentionnons que certaines directions d'écoles éprouvent des difficultés à ajuster leur programme pour y intégrer des activités en lien avec les saines habitudes de vie. Le réseau de partenaires locaux (ex. : CSSS-IUGS, organismes communautaires, comité d'action local, etc.) pourrait être mis à contribution dans la conception d'activités d'éducation et de promotion des saines habitudes de vie en milieu scolaire.

Il est également essentiel d'éduquer les jeunes du secondaire à faire de meilleurs choix alimentaires, notamment en ce qui concerne les aliments consommés à l'extérieur du domicile (ex. : dépanneurs et établissements de restauration rapide). L'enquête a démontré qu'à partir de 11 ans, les jeunes sont de plus en plus impliqués dans la préparation de leur boîte à lunch et de leur repas du soir. Les opportunités d'intervention sont grandes en ce qui concerne ces pratiques. Par exemple, des activités ludiques d'art culinaire pourraient être offertes dans le cadre des activités parascolaires par un organisme communautaire et ainsi contribuer à l'amélioration des connaissances et des compétences culinaires au niveau de la préparation de ces repas. Les objectifs visés par ces activités seraient de *diminuer la consommation d'aliments et de repas préparés commercialement et de favoriser la consommation d'aliments préparés à domicile, qui sont généralement de meilleure qualité.*

Les régimes amaigrissants et autres méthodes de contrôle du poids comportent des risques pour la santé des adolescents. L'enquête a démontré que beaucoup de jeunes Sherbrookoises sont insatisfaites de leur image corporelle et ont déjà essayé de modifier leur poids. Il est donc important d'intervenir à ce niveau. Le programme « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » a pour but de favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements sains à l'égard du poids et du corps, de l'alimentation et de l'activité physique et de promouvoir l'estime de soi et le respect des autres personnes, quel que soit leur format corporel. Ce programme est en cohérence avec l'approche *École en Santé* et peut s'intégrer au curriculum de toutes les matières. La trousse du programme a été achetée pour toutes les écoles secondaires de la CSRS en 2007. Cependant, le programme n'a pas encore été implanté. Les intervenants qui œuvrent auprès des jeunes du secondaire devraient se concerter et initier l'implantation de ce programme.

### **Modifications environnementales**

Les changements dans les comportements individuels reliés aux habitudes de vie doivent être supportés par la création d'environnements favorables à la santé. Par exemple, les jeunes qui sont exposés à des environnements favorables courent la chance de voir leurs habitudes alimentaires évoluer de façon positive au fil du temps<sup>8</sup>.

Le milieu scolaire se distingue en ce sens puisqu'il a amorcé un virage santé. Ainsi, la majorité des écoles applique déjà plusieurs recommandations, en lien

avec l'alimentation, émises dans la Politique-cadre du MELS. Toutefois, certaines lacunes restent à combler en ce qui concerne l'élimination des aliments riches en sucre et en gras saturés et trans. De façon prioritaire, les interventions devraient cibler les responsables des cafétérias scolaires puisque ce sont eux qui préparent les aliments. Certaines directions d'écoles ont d'ailleurs exprimé un besoin en ce sens. Par exemple, les responsables des cafétérias pourraient participer à une formation pratique où sont présentées les façons de diminuer le contenu en sucre ou en gras des aliments. Cette formation pourrait être suivie d'un accompagnement individuel par un spécialiste en nutrition lors de la préparation des aliments à l'école.

Afin d'assurer une continuité et une cohérence avec le milieu scolaire, les organismes en activité physique et sportive ainsi que les installations sportives doivent apporter des changements majeurs dans l'offre alimentaire qu'ils font aux jeunes. Actuellement, les aliments offerts dans les installations sportives ne sont pas conformes aux principes d'une saine alimentation et peu d'alternatives santé y sont disponibles. Par ailleurs, d'ici 2014, la Ville de Sherbrooke souhaite apporter des changements majeurs dans l'offre alimentaire faite au Palais des sports en éliminant graduellement la malbouffe et en offrant plus d'alternatives santé. Cette expérience pourrait servir d'exemple pour améliorer l'offre en alimentation dans les autres installations sportives de la Ville. D'autre part, l'élaboration d'une politique alimentaire destinée aux organisateurs d'événements sportifs et aux personnes responsables des organismes en activité physique et sportive pour guider les choix d'aliments lors des événements, des sorties et des campagnes de financement est suggérée comme voie d'action possible.

L'offre alimentaire s'adressant aux jeunes ne se limite pas seulement aux établissements scolaires, municipaux et communautaires. Les aliments vendus dans les dépanneurs, les établissements de restauration rapide et les centres commerciaux entre autres, ne correspondent pas en tous points aux principes d'une saine alimentation. De plus, les médias ont un grand pouvoir d'influence sur les jeunes, tant au plan de l'offre d'aliments camelote que de la représentation d'une image corporelle ultramince. Dans un monde idéal, la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie devrait également intégrer des changements dans les établissements qui offrent des aliments de

même que dans les industries alimentaires et l'univers médiatique et publicitaire. Ces améliorations pourraient être apportées, entre autres, par des changements dans les politiques publiques. À cet égard, les coalitions de partenaires convaincus, soutenus par les professionnels de la santé, auraient le pouvoir d'influencer l'élaboration de politiques publiques.

### **Quelles seraient les pistes d'action possibles en activité physique et sportive?**

Selon les résultats apparaissant dans le rapport sur les habitudes des jeunes, les Sherbrookoïses de 4 à 17 ans ne sont pas assez actives physiquement. En effet, plus de la moitié d'entre eux ne sont pas physiquement actifs au moins 60 minutes par jour. Les experts en matière d'activité physique recommandent que les jeunes réalisent 60 minutes ou plus d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour<sup>9</sup>.

Selon les données sherbrookoïses, 89 % des jeunes du primaire et 87 % des élèves du secondaire pratiquent au moins une fois par semaine une activité physique et sportive (APS) organisée de septembre à mai. Pendant la période estivale, ces pourcentages chutent respectivement à 76 % et à 79 %.

### **L'école, un endroit pour être physiquement actif**

Du lundi au vendredi, les jeunes passent une grande partie de la journée à l'école. Il faut donc miser sur ce moment pour qu'ils atteignent leur niveau d'activité physique recommandé sur une base quotidienne. Or, les données du premier rapport indiquent que les jeunes sherbrookoïses sont moins actifs les jours de classe.

Le cours d'éducation physique et à la santé est un moyen important pour atteindre le niveau d'activité physique recommandé. Au total, 95 % des écoles primaires offrent 120 minutes ou plus d'éducation physique par semaine. Cependant, les élèves ne sont pas nécessairement physiquement actifs pendant tout ce temps et encore moins à une intensité moyenne à élevée. Pour atteindre la recommandation de 60 minutes d'activité physique par jour, il faut aussi miser sur d'autres éléments : les récréations, les activités du midi, le service de garde, les activités parascolaires, les déplacements actifs, etc. Même si des efforts sont faits pour offrir aux jeunes des occasions d'être actifs, les offres doivent être bonifiées, en considérant les besoins et les intérêts des jeunes.

Pour ce qui est des récréations, la situation est plutôt alarmante pour les élèves de la maternelle : seulement 16 écoles sur 34 ayant des classes de maternelle offrent des périodes de récréation à leurs élèves. Au primaire, le contexte est favorable puisque 83 % des écoles offrent 2 périodes de récréation. Conformément à la politique « *Pour un virage santé à l'école* », il y a lieu de maximiser la participation des élèves en structurant l'organisation et l'animation des jeux.

Au chapitre de la psychomotricité, l'étude révèle que seulement le tiers des écoles offrent ces périodes aux élèves de maternelle. La psychomotricité est une cible à privilégier pour les jeunes de cet âge, car c'est une période où il faut mettre l'accent sur l'apprentissage des habiletés de base. Les titulaires pourraient offrir des activités où ils intégreraient l'activité physique aux autres disciplines. Par exemple, des activités rythmiques et expressives pourraient être jumelées à l'apprentissage des comptines. Une randonnée pédestre en forêt pourrait être organisée afin d'introduire de nouvelles notions en sciences.

### **Les déplacements actifs**

En ce qui concerne les déplacements actifs, les parents croient qu'il est difficile pour leur enfant de se rendre à l'école en vélo ou à pied en toute sécurité. D'importants efforts ont été consentis pour aménager des corridors de marche (ex. : points bleus sur les trottoirs) sur le territoire de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS). Il reste du travail à faire pour en promouvoir l'utilisation, car les résultats des habitudes des jeunes démontrent que moins du tiers des jeunes Sherbrookoïses se rendent à l'école à pied. En plus de la perte d'un potentiel d'activité, on crée un retard dans l'acquisition de l'autonomie; les jeunes apprennent moins rapidement à connaître leur quartier<sup>10</sup>. La situation du vélo est pire : les quartiers ne se sont pas développés pour rendre les déplacements des cyclistes sécuritaires. Elle est encore plus désolante quand on pense que le vélo est l'APS libre la plus populaire des Sherbrookoïses de 4 à 17 ans et qu'un seul établissement scolaire possède une piste cyclable comme installation extérieure. Il serait intéressant de développer un réseau de pistes cyclables fonctionnel et de miser sur un enseignement plus soutenu des habiletés de base et de la sécurité routière. Plusieurs organismes pourraient unir leurs efforts à ceux de l'école pour créer un environnement plus favorable à l'utilisation de la bicyclette comme loisir, sport et mode de déplacement.

### **L'offre répond-elle aux besoins des jeunes?**

Les résultats du deuxième rapport démontrent qu'à l'école, plus de la moitié des inscriptions à des APS au primaire sont pour les activités se déroulant sur l'heure du dîner. À la suite de ce constat, il est légitime de se demander si toutes les écoles primaires offrent la possibilité aux élèves de pratiquer des APS le midi. De plus, quelle est la nature de cette offre? Est-elle en lien avec les intérêts de la clientèle?

Pour leur part, les élèves du secondaire s'inscrivent davantage aux activités se déroulant après les heures de classe. Compte tenu de cette préférence, est-il réaliste d'envisager un transport « alternatif » permettant à un plus grand nombre d'élèves de participer aux activités offertes?

Le rapport sur les habitudes des jeunes indique que les filles sont moins actives que les garçons. Or, lorsque l'on regarde le rapport sur l'offre et la pratique en milieu scolaire, on se rend compte que, parmi les 5 activités offertes les plus populaires, il n'y en a qu'une (la danse) qui correspond aux préférences des filles : activités individuelles et artistiques. De plus, on peut constater que l'offre pour cette activité semble considérablement diminuée après la sixième année du primaire. En consultant le rapport sur l'offre et la pratique dans les organismes, on remarque que, parmi les 5 activités avec le plus grand nombre d'inscriptions, il n'y en a qu'une seule (patinage sur glace, au cinquième rang) où la proportion de filles est considérablement plus élevée. Pour ce qui est de la gymnastique et de la danse, elles occupent respectivement le sixième et le dixième rang.

Il serait intéressant non seulement de consulter les jeunes, mais aussi de les impliquer davantage dans le choix des activités, dans la planification et dans la mise en œuvre des activités offertes. Ainsi, l'offre de service serait davantage reliée aux besoins et aux intérêts de ceux-ci.

### **Une question de concertation...**

Les établissements scolaires et municipaux collaborent pour offrir aux jeunes un plus grand nombre d'occasions d'être actifs. Parmi tous les établissements scolaires contactés, 93 % d'entre eux ont au moins une entente avec un organisme municipal pendant la période scolaire. Par ailleurs, 46 % de ces établissements utilisent les installations des CEGEP et des universités du territoire de la Ville de Sherbrooke.

Il n'y a pas que le milieu scolaire qui offre la possibilité aux jeunes d'être physiquement actifs. En effet, certains organismes permettent aux Sherbrookoises de 4 à 17 ans de pratiquer leurs APS favorites à l'extérieur du cadre scolaire. À l'instar des établissements scolaires, plusieurs organismes ont des ententes : 92 % d'entre eux ont au moins une entente de collaboration pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives.

L'offre d'activités doit être ciblée en fonction des forces de chacun des partenaires et adaptée aux besoins spécifiques de la communauté. Il faut privilégier des ententes permettant le développement de l'offre dans son ensemble (pas toujours la même activité) et faire de la place aux organismes. Ceux qui possèdent la majorité des installations devraient devenir des « citoyens corporatifs » exemplaires en favorisant une accessibilité des plateaux et en ayant une plus grande ouverture vers les organismes du milieu.

Il est primordial que toutes les personnes qui gravitent autour des jeunes soient sensibilisées aux besoins des enfants et des adolescents. Il est souhaitable qu'il y ait une concertation entre l'école, les familles et la communauté. L'école a besoin de l'implication des parents, mais certains parents ont besoin du soutien de l'école et de la communauté pour assumer leurs rôles parentaux. Ainsi, l'expertise de l'école et de certains organismes de la communauté permettrait aux parents d'être mieux outillés devant certaines situations problématiques. Par exemple, plusieurs jeunes auraient avantage à réduire le temps passé devant un écran. Alors l'école, en collaboration avec des organismes de la communauté, pourrait organiser des ateliers ou rendre disponible un bulletin de communication pour permettre aux parents de mieux comprendre la problématique et d'être en mesure de gérer la situation.

### **...et d'accessibilité**

Concernant l'accessibilité au matériel, 87 % des écoles ont du matériel léger en quantité suffisante et 89 % des directeurs considèrent que ce matériel est en bon état. Dans le but de permettre à tous les jeunes de pratiquer leurs APS préférées, il serait souhaitable que toutes les écoles possèdent du matériel en quantité suffisante et en bon état.

Tel que mentionné précédemment, les jeunes participent davantage à des activités organisées de septembre à mai. En analysant les données concernant les périodes d'accessibilité des

installations, on constate que moins de la moitié des installations intérieures sont accessibles pendant l'été. Par mauvais temps (ou non!), on pourrait rendre accessibles ces endroits pour la communauté. En offrant ces occasions d'activités aux jeunes, ceux-ci pourraient profiter des installations de leur environnement. L'accessibilité aux installations sportives dans les établissements scolaires pendant l'été pourrait permettre d'augmenter le nombre de jeunes actifs.

### Caractéristiques des intervenants

Le rapport de l'offre et la pratique dans les organismes fait aussi ressortir les caractéristiques de ceux qui interviennent auprès des jeunes lorsque ceux-ci s'adonnent à leurs APS favorites. Les données montrent que beaucoup de bénévoles interviennent auprès des jeunes. Bon nombre d'entre eux ont 25 ans ou moins. Également, moins de la moitié des organismes offre une formation à leurs nouveaux intervenants. Cette dernière information soulève un questionnement : si les intervenants pouvaient être davantage formés, est-ce que ça aiderait les jeunes à maintenir leur intérêt à travers le temps? Des entraîneurs formés contribuent au développement complet de l'enfant : développement de l'auto-efficacité, meilleure estime de soi, réduction du stress, etc<sup>11</sup>. Il s'agit peut-être d'un des moyens pour contrer le « décrochage sportif » à l'adolescence.

### Références

1. OMS. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Available at: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_french\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_french_web.pdf). Accessed 15 mai 2007.
2. Santé Canada. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. *Gouvernement du Canada*. Available at: [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html). Accessed 4 septembre 2007.
3. Gillman, MW., Rifas-Shiman, SL., Frazier, AL, et al. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med*. Mar 2000; 9(3): 235-240.
4. Larson, NI., Neumark-Sztainer, D., Hannan, PJ., Story, M. Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood. *J Am Diet Assoc*. Sep 2007; 107(9): 1502-1510.
5. Boynton-Jarrett, R., Thomas, TN., Peterson, KE., Wiecha, J., Sobol, AM., Gortmaker, SL. Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics*. Dec 2003; 112(6 Pt 1): 1321-1326.
6. Desraspe, C., Savoie, S., Sylvain, JP., Gaudreau, R., Pageau, M. *Pour un virage santé à l'école. Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Guide d'application du volet alimentation*. Québec: ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec; 2008.
7. Brassard, C., Mongeau, L. *Bien dans sa tête, bien dans sa peau – Rapport synthèse des années 1 et 2*. Montréal : Collectif Action Alternative en Obésité (CAAO); 1999.
8. Story, M., Kaphingst, KM., Robinson-O'Brien, R., Glanz, K. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annu Rev Public Health*. 2008; 29: 253-272.
9. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans : Be Active, Healthy, and Happy!* Washington : U.S. Department of Health and Human Services.
10. Lewis, P. (2008). *Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières – Rapport synthèse*.
11. Association canadienne des entraîneurs. *L'entraînement pour le sport communautaire – Points saillants de la recherche*. [http://www.coach.ca/fra/presse/documents/Coaching\\_Fact\\_Sheet\\_FR.pdf](http://www.coach.ca/fra/presse/documents/Coaching_Fact_Sheet_FR.pdf) [accédé le 5 octobre 2009].



## LES PRATIQUES DES JEUNES ET L'OFFRE ALIMENTAIRE

À moins de spécifications, le mot jeune désigne tant les jeunes du primaire que ceux du secondaire.



### Les pratiques en alimentation des jeunes

✂ Presque tous les jeunes du primaire prennent un déjeuner chaque matin, ce qui favorise leurs apprentissages.

✂ Beaucoup de jeunes fréquentant une école primaire à Sherbrooke bénéficient d'un contexte social favorable au souper puisqu'ils prennent régulièrement ce repas en famille.

### L'offre en alimentation du milieu scolaire

✂ La majorité des écoles de la CSRS offre des repas composés d'aliments provenant des quatre groupes du Guide alimentaire canadien, des légumes d'accompagnement avec l'assiette principale et du lait comme breuvage à chaque repas, ce qui confirme que ces écoles ont entamé un virage santé.

✂ Presque toutes les écoles ont éliminé les boissons avec sucres ajoutés, les aliments frits et les pommes de terre frites de leur menu.

✂ Presque toutes les écoles primaires ont participé au *Défi moi j'croque*, une activité de promotion des saines habitudes de vie destinée aux jeunes.



### Les pratiques en alimentation des jeunes

✂ On constate une augmentation importante du nombre de jeunes qui sautent leur déjeuner entre l'âge de 12 et 17 ans.

✂ Plus de la moitié des jeunes, qu'ils soient d'âge primaire ou secondaire, ne consomment pas de poisson chaque semaine.

✂ Entre 30 % et 40 % des jeunes Sherbrookoïses consomment des mets commerciaux chaque semaine.

### L'offre en alimentation du milieu scolaire

✂ La majorité des services alimentaires utilise du *shortening* d'huile végétale, une source de mauvais gras, dans ses recettes, et ce, de façon régulière ou occasionnelle.

✂ La portion de légumes ou de viande est parfois insuffisante dans certaines écoles.

✂ Le temps alloué à la prise des repas (excluant le temps d'attente aux micro-ondes, à la ligne de service et le temps de jeu) est insuffisant dans environ 30 % des écoles primaires.

✂ Lors des campagnes de financement, la majorité des écoles primaires et secondaires vend du chocolat.

### L'offre en alimentation des organismes en activité physique et sportive

✂ La majorité des organismes qui planifie des sorties, des activités spéciales ou des campagnes de financement dans lesquelles des aliments sont offerts ou vendus ne s'assure pas que cette offre soit de bonne qualité nutritionnelle.





### Les pratiques en alimentation des jeunes

La qualité de l'alimentation des jeunes se détériore à partir de l'âge de 10 ans, et ce, graduellement jusqu'à l'âge de 17 ans. Pendant cette période, on constate notamment que les jeunes sont de plus en plus nombreux à :

- ✂ ne **pas** manger de légumes ou de fruits tous les jours;
- ✂ consommer des **pommes de terre frites** chaque semaine;
- ✂ consommer des **boissons avec sucres ajoutés** chaque semaine.

Les jeunes du secondaire sont nombreux à fréquenter les établissements de restauration rapide et à acheter des aliments au dépanneur chaque semaine. Lorsqu'ils achètent des aliments au dépanneur, ils font généralement de mauvais choix alimentaires.

Les habitudes alimentaires des garçons de 15 à 17 ans sont très préoccupantes. Ce sont ces jeunes qui font les pires choix au dépanneur, qui consomment le moins de légumes et de fruits et qui consomment le plus de pommes de terre frites et de boissons avec sucres ajoutés.

Le contexte social au souper se détériore au fur et à mesure que les jeunes grandissent. On note une diminution importante de la proportion de jeunes qui mange régulièrement son **souper en famille** entre l'âge de 12 et 17 ans.

Les jeunes du secondaire sont préoccupés par leur poids et plusieurs ont tenté de le modifier au cours des 6 mois précédant l'enquête. Pendant cette période, environ la moitié des filles a tenté de perdre du poids tandis que la moitié des garçons a tenté d'en gagner.

### L'offre en alimentation du milieu scolaire

30 % des écoles n'ont pas éliminé complètement l'offre de produits dont la liste d'ingrédients débute par le mot sucre.

40 % des écoles n'ont pas éliminé complètement l'offre d'aliments préalablement frits.

La majorité des cafétérias scolaires n'a pas encore modifié ses modes de préparation des aliments afin de restreindre l'offre de desserts riches en sucre et en gras et de produits contenant des gras trans. En effet, l'élimination de ces produits constitue un défi de taille pour des individus qui ne sont pas des spécialistes en nutrition.

La majorité des cafétérias scolaires n'offre pas de produits céréaliers faits de grains entiers.

Le nombre de micro-ondes est insuffisant pour le nombre d'élèves dans les écoles secondaires.

### L'offre en alimentation des organismes en activité physique et sportive

L'offre de malbouffe est très répandue dans les cantines et les machines distributrices des installations sportives et peu d'alternatives santé y sont offertes.

- ✂ Les intervenants des organismes en activité physique et sportive ne sont pas formés pour diffuser de l'information aux jeunes concernant la nutrition.



## LES HABITUDES DES JEUNES ET L'OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

À moins de spécifications, le mot jeune désigne tant les jeunes du primaire que ceux du secondaire.



### Les habitudes des jeunes

✂ Plus de la moitié (51 %) des garçons et plus du tiers (37 %) des filles ont pratiqué le soccer au cours des 12 mois qui ont précédé la tenue de l'enquête.

### Offre et pratique en milieu scolaire

✂ 93 % des établissements scolaires ont au moins une entente pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives avec un organisme municipal pendant la période scolaire.

### Offre et pratique dans les organismes

✂ 92 % des organismes ont au moins une entente de collaboration pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives.



### Les habitudes des jeunes

✂ Environ le deux tiers (68 % au primaire et 60 % au secondaire) des jeunes de 4 à 17 ans ont participé à au moins une activité physique ou sportive organisée durant l'année.

### Offre et pratique en milieu scolaire

✂ 83 % des écoles primaires offrent 2 périodes de récréation par jour.

✂ Moins de la moitié des installations intérieures est accessible pendant l'été.

✂ 13 % des établissements scolaires disposent de matériel léger en quantité insuffisante.

✂ 46 % des écoles utilisent les installations des cégeps et des universités du territoire de la Ville de Sherbrooke.



### Les habitudes des jeunes

Plus de la moitié des jeunes sherbrookoïses n'atteignent pas la recommandation de 60 minutes d'activités physiques par jour.

Que ce soit pour les activités physiques organisées ou les activités libres, la proportion de jeunes actifs diminue de façon notable à l'adolescence.

Les filles sont moins actives que les garçons. À l'adolescence, bon nombre d'entre elles délaissent leurs activités physiques et sportives organisées (proportion plus marquée que chez les garçons).

D'après les parents des élèves du primaire et les jeunes du secondaire, les raisons principales pour ne pas s'inscrire à une activité physique et sportive organisée sont les suivantes : manque d'intérêt pour les activités offertes, coût des activités trop élevé et horaire qui ne convient pas.

Moins du tiers des élèves se rendent à l'école à pied. À cet égard, les parents estiment qu'il est difficile, pour leur enfant, de se rendre à l'école à pied en toute sécurité.

### Offre et pratique en milieu scolaire

Les élèves de la maternelle ont moins d'occasions pour bouger. Ainsi, seulement 16 écoles sur 34 offrent des périodes de récréation et le tiers offre des activités de psychomotricité.

L'offre d'activités semble mieux répondre aux besoins des garçons qu'à ceux des filles. Parmi les 5 activités offertes les plus populaires, il n'y en a qu'une (la danse) qui correspond aux préférences des filles, soit des activités individuelles et artistiques.

Une seule école mentionne avoir un accès à une piste cyclable. Pourtant, la bicyclette est l'activité libre la plus populaire chez les jeunes de 4 à 17 ans.

### Offre et pratique dans les organismes

Moins de la moitié des organismes exige une formation au moment de l'embauche et près de la moitié offre une formation spécifique aux intervenants avant ou au moment de leur embauche.

L'offre d'activités semble mieux répondre aux besoins des garçons qu'à ceux des filles. Parmi les 5 activités avec le plus grand nombre d'inscriptions, il n'y en a qu'une seule (patinage de vitesse et artistique, au cinquième rang) où la proportion de filles est considérablement plus élevée.

