

Portrait des habitudes de vie des jeunes de 0 à 17 ans



Réalisé dans le cadre des travaux de la planification triennale 2015-2017 de la Démarche SAVA

Mercier-Ouest
2014

Les jeunes de Mercier-Ouest



Portrait socio-démographique

2990

familles avec enfants

Dont **725**

vivent sous le seuil de FR
24%

3200

Jeunes de 0-17

2530

familles avec enfants

Dont **130**

vivent sous le seuil de FR
5%

600

Jeunes de 0-17 ans

2450

familles avec enfants

Dont **830**

vivent sous le seuil de FR
33%

2600

Jeunes de 0-17 ans

Population totale de Mercier-Ouest

42 585 résidents

Nombre d'enfants par catégories d'âges

1 875 enfants de 0-5 ans

1 845 enfants de 6-12 ans

2 167 enfants de 13-17 ans

Croissance projetée dans les 10 prochaines années

- 3% de jeunes de 0-5 ans

+14,3% de jeunes de 6-12 ans

+13,8% de 13-17 ans

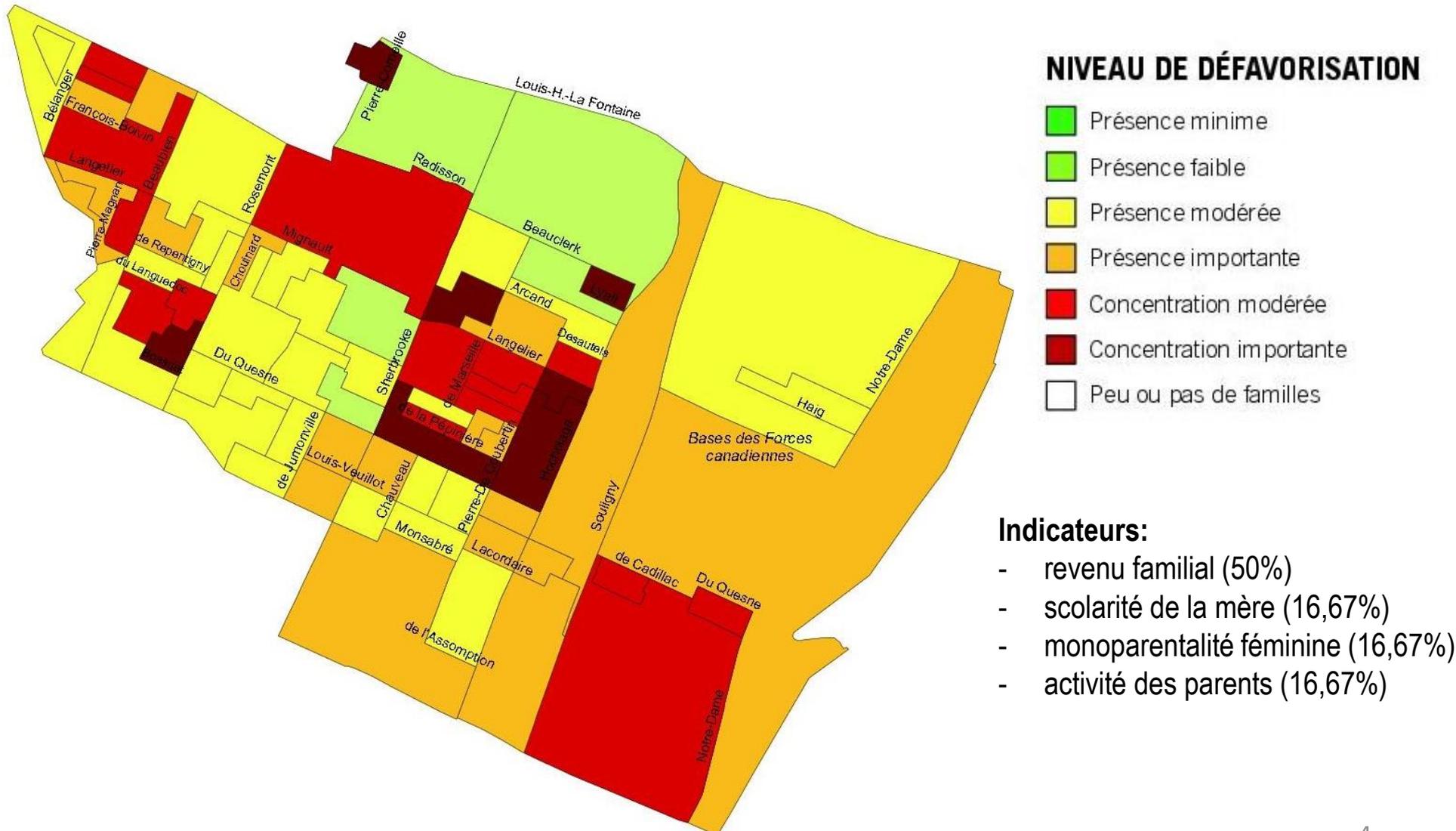
Nombre d'immigrants de Mercier-Ouest par secteur (nés à l'extérieur de Canada)

4940 personnes dans Louis-Riel

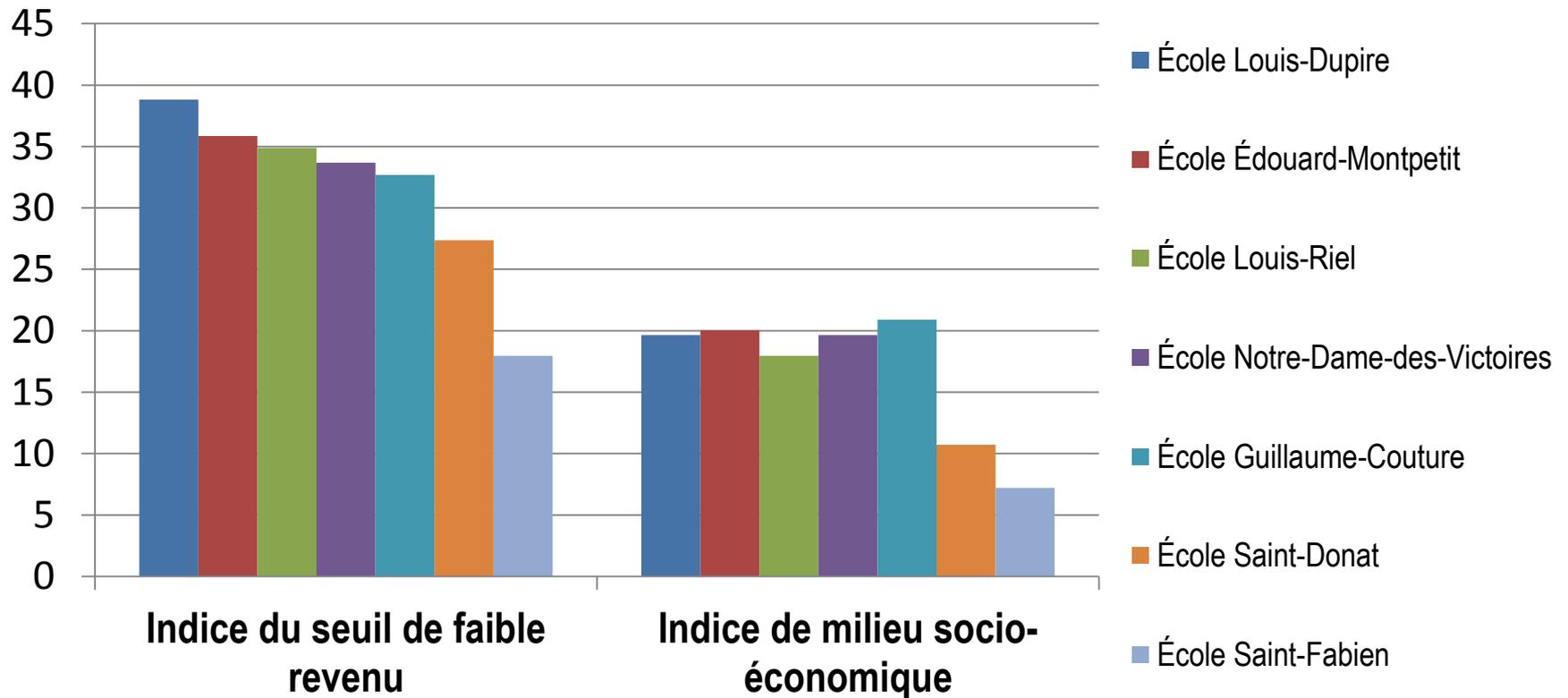
3050 personnes dans Longue-Pointe

375 personnes dans Guybourg

Défavorisation matérielle et sociale des familles avec enfants de moins de 18 ans



Indice de défavorisation par école



Indices de défavorisation par école - 2012-2013, CSDM

Indice de seuil de faible revenu: niveau de revenu selon lequel on estime que les familles consacrent 20 % de plus que la moyenne générale à la nourriture, au logement et à l'habillement.

Indice de milieu socio-économique: proportion des familles avec enfants dont la mère n'a pas de diplôme, certificat ou grade (2/3) et proportion de ménages dont les parents n'étaient pas à l'emploi durant la semaine de référence du recensement canadien (1/3)

Les habitudes de vie Population générale



Enquête TOPO 2012



■ CSSS Lucille Teasdale
■ Montréal

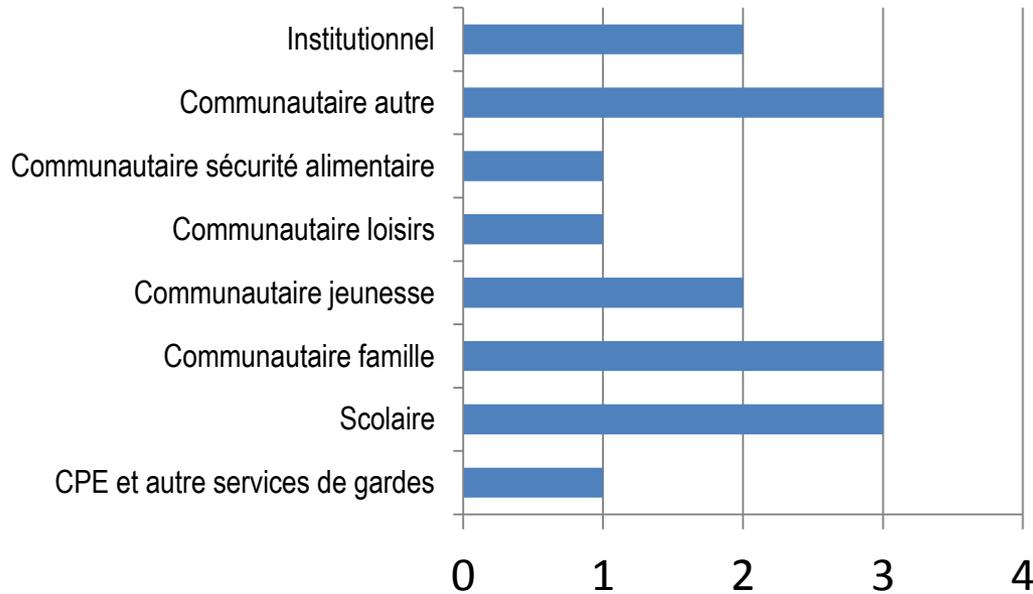


Choix des données SA et VA Représentativité

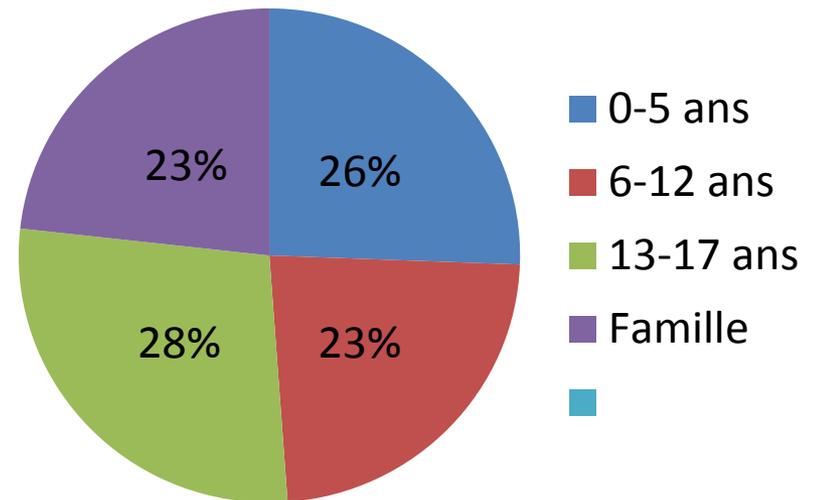


Représentativité du choix des données

Milieux de vie



Tranches d'âge cibles



Saine alimentation

Habitudes des jeunes



Vision de la saine alimentation

Bien manger: c'est bon, plaisant et ça s'apprend!

Dimension biologique

Fournir **les éléments nutritifs, l'énergie et l'eau** nécessaires pour répondre aux besoins nutritionnels, et ce, en quantité appropriée. Cela inclut également les notions d'**hygiène**, de **salubrité** et d'**innocuité**.

Dimension socioculturelle

Lieux et atmosphère agréables indispensables. Accorder le **temps nécessaire** aux activités entourant l'alimentation. Dimension de plaisir importante.

Dimension économique

Les ressources doivent être suffisantes pour assurer une alimentation saine.



Définition de la saine alimentation

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception, de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes.

Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier.

Vision de la saine alimentation

METTRE LA TABLE SUR LA SAINE ALIMENTATION

21 FÉVRIER 2013

MERCIER-OUEST QUARTIER EN SANTÉ

APPRENDRE À CUISINER À PARTIR D'ALIMENTS DE BASE ACCESSIBLES ET SAVOURER ENSEMBLE!

-équilibre

-coût

-proximité

-social

-biologique

-apprentissage

- PROXIMITÉ ET ABORDABILITÉ DE PRODUITS FRAIS POUR TOUS
- ÉVITER LE GASPILLAGE
- ORGANISER DES REPAS DE QUARTIER
- BÉNÉFICIER D'UN SUPPORT DES ELUS POUR LES PROJETS EN SAINE ALIMENTATION
- OFFRIR DES COURS SUR LA SAINE ALIMENTATION À L'ÉCOLE COMMENCER AU PRIMAIRE



- KIOSQUES MARAÎCHERS DANS LES COURS D'ÉCOLE
- FAIRE DU CEND UN PIVOT CENTRAL
- OFFRIR UN ENVIRONNEMENT STIMULANT À L'ÉCOLE → IMPLICATION DES JEUNES
- COMMUNAUTÉ ENGAGÉE ET MOBILISÉE
- AGRICULTURE SUR LES TOITS, OUVERTURE DES INSTITUTIONS
- ORGANISMES AUTO-SUFFISANTS DANS LA PRODUCTION DES FRUITS & LÉGUMES

OPPORTUNITÉS

- Potentiel Pédagogique des ateliers culinaires
- Opportunités des projets en jardinage urbain
- Alimentation et cuisine sont des sujets glamour

DEFIS

- Faciliter l'accès aux denrées et infrastructures
- Mobiliser le citoyen (parent)
- Que les solutions proposées répondent aux besoins et réalités

LA RENCONTRE D'AUJOURD'HUI



- OFFRE D'ATELIERS CULINAIRES DANS LE QUARTIER
- CUISINE ÉCOLE LOUIS DUPRE AMÉNAGÉE POUR ATELIERS CULINAIRES
- COMMUNICATION, PARTENARIAT, CONCERTATION, COMPLÉMENTARITÉ AU NIVEAU COMMUNAUTAIRE, SCOLAIRE, INSTITUTIONS



- GÉOGRAPHIE MORCELÉE appelle approches adaptées
- DÉSERT ALIMENTAIRE
- FERMETURE DE JARDINS COMMUNAUTAIRES
- FINANCEMENT PAR PROGRAMME
- LOURDEUR LIÉE AUX DEMANDES DE FINANCEMENT ET REDITION DE COMPTE

Alexia de Bastiani/dynamo

Alimentation 0-5 ans



56% des parents d'enfants de 0-5 ans de Mercier-Ouest considèrent que leur enfant est difficile par rapport à l'alimentation.

Sondage Mercier-Ouest, 2013

Autres données importantes (Canada)

Plus de la moitié des enfants âgés de 1 à 6 ans sont considérés par leur mère comme étant difficiles à l'égard de la nourriture. Un nombre croissant de données suggèrent que les enfants difficiles à l'égard de la nourriture pourraient non seulement présenter des carences nutritionnelles à court terme, mais aussi subir des répercussions permanentes.

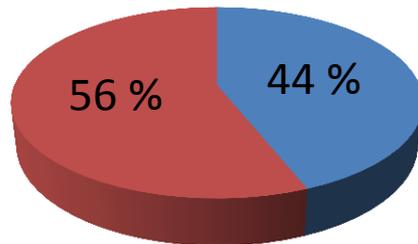
Abbott Pediatric Nutrition and Harris Interactive, Europe Quantitative Report, 5 mai 2006.

Les enfants difficiles à l'égard de la nourriture peuvent subir de graves conséquences, dont des problèmes de croissance, une prévalence plus élevée de maladies chroniques et un risque accru de développer des troubles de l'alimentation au cours de leur vie.

Manikam R, Perman, JA. Pediatric feeding disorders. J Clin Gastroenterol. 2000;30:34-46.

Consommation d'eau

6-12 ans de Mercier-Ouest

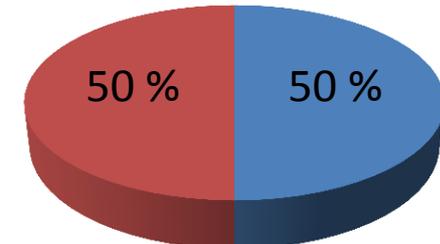


- 5 fois et plus
- 4 fois et moins par jour



Sondage Mercier-Ouest, 2013

13-17 ans de Mercier-Ouest



- 5 fois et plus par jour
- 4 fois et moins par jour

**22 % des jeunes du primaire ne consomment pas assez d'eau
(moins de 1L / jour)**

Rapport pour la région de Montréal Décembre 2012 – QEF

63% des écoles primaires et **70%** des écoles secondaires possèdent une fontaine d'eau à l'intérieur ou près du local où se déroule le repas du midi

L'enquête sur l'offre alimentaire et d'activité physique dans les écoles du Québec, Principaux constats à l'égard de la politique cadre «Pour un virage santé», février 2012

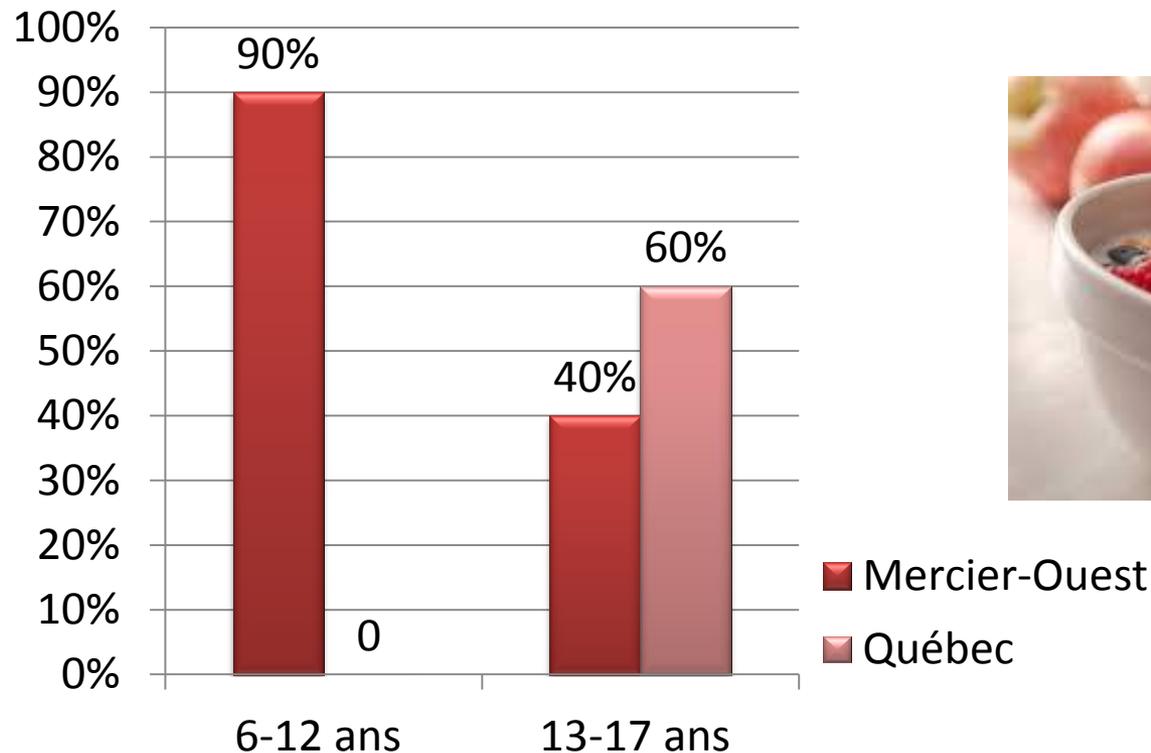
Prise du petit déjeuner

40% des jeunes de 13-17 ans de Mercier-Ouest prennent un petit déjeuner tous les matins

Sondage Mercier-Ouest, 2013

60% des jeunes de 13-17 ans au Québec prennent un petit-déjeuner tous les matins

L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011/ TOME 1 Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie



Consommation fruits et légumes

Québec

Plus de 50% des jeunes du primaire et du secondaire consomment moins de 5 **portions** de fruits et légumes par jour

Bédard et coll., 2010

Montréal

En 6e année, 22 % des jeunes affirment manger les 5 **portions** de fruits ou légumes recommandées. Au secondaire, de 29 à 37 % .

Enquête sur le bien-être des jeunes montréalais, Direction de santé publique de Montréal, 2003

Mercier-Ouest

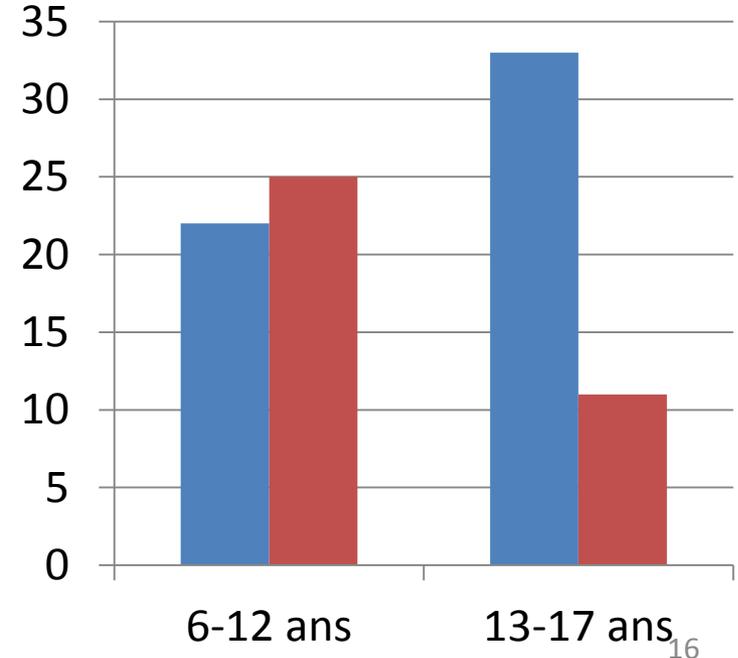
25 % des jeunes de 6-12 ans affirment manger 5 **fois** ou plus par jour des fruits et des légumesS.

11% des jeunes de 13-17 ans affirment manger 5 **fois** ou par jour ou plus des fruits et légumes

Sondage Mercier-Ouest, 2013



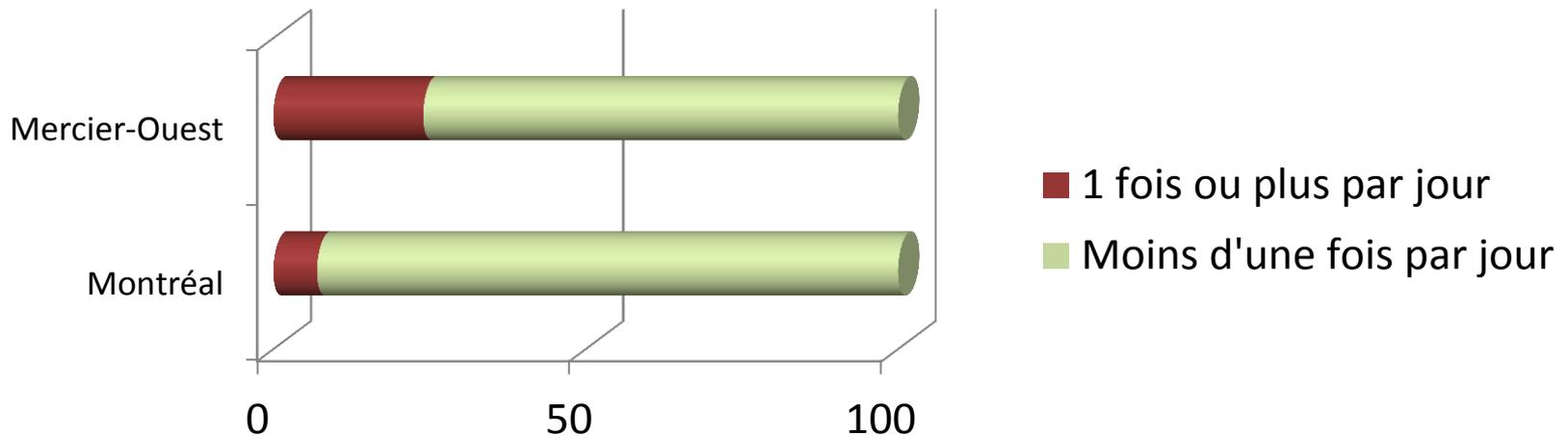
■ Montréal
■ Mercier-Ouest



Consommation boisson énergisante

Une cannette de 250 ml de Red Bull contient :

- un peu plus de **9 c. à thé de sucre**
- **10 fois plus de taurine** que nos besoins journaliers
- **600mg de glucuronolactone** soit l'équivalent d'environ 600 jours d'apports alimentaires
- **80 mg de caféine** (limite fixée à 2,5mg / kg)



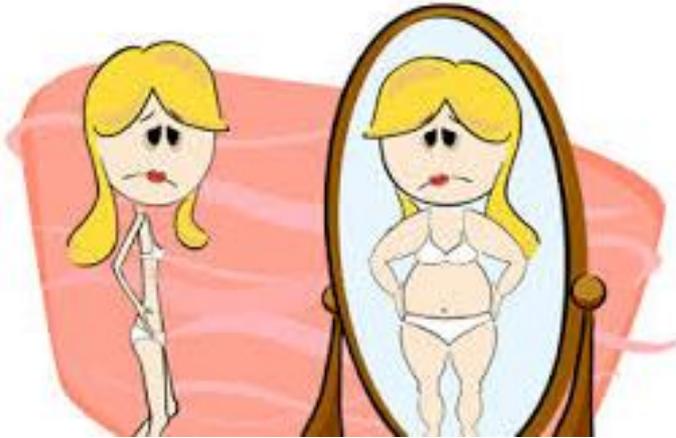
En 2011, 35 % des adolescents du Québec consommaient occasionnellement des boissons énergisantes, dont 7 % régulièrement, c'est-à-dire 3 à 4 fois par semaine »

Enquête québécoise sur la malbouffe; 1000 jeunes se prononcent, 2011

24% des jeunes de 13-17 ans de Mercier-Ouest ont déclaré en consommer 1 fois par jour ou plus

Sondage Mercier-Ouest, 2013

Image corporelle



Seuls 39 % des jeunes sont satisfaits de leur image corporelle.

Ensemble pour un Québec en forme, 2011

70 % des adolescentes font des efforts répétés pour maigrir ou contrôler leur poids.

Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, 1999, Québec

Jeunes de 13-17 ans de Mercier-Ouest

13% ont déjà consommé un ou des produits amincissants

49% voudraient être plus minces

60% font attention à leur apparence et cela se reflète dans les habitudes alimentaires

Sondage Mercier-Ouest, 2013

Image corporelle

De 45 % à 60 % des jeunes ayant entre 9 et 16 ans sont insatisfaits de leur image corporelle, alors que la majorité d'entre eux ont un poids normal ou inférieur à la normale.

Ledoux et coll., 2002

Le tiers des petites filles de 9 ans ont déjà tenté de perdre du poids

Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, 1999, Québec



Un enfant remarque son image dans le miroir dès 2 ans;

commence à se préoccuper de son image corporelle dès l'âge de 3 ans;

de 0 à 7 ans construit son image à travers le regard de ses parents;

de 8 à 12 ans façonne son image à travers le regard des autres.

Mode de vie physiquement actif

Habitudes des jeunes



Directives 0-5 ans

En matière d'activité physique (de 0 à 4 ans)

Pour favoriser une croissance et un développement sains :



Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.



Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, y compris :



Une variété d'activités dans divers environnements;



Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;



Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

Directives 0-5 ans

En matière de comportement sédentaire (de 0 à 4 ans)



Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.



Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.



Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

Directives 5-17 ans

En matière d'activité physique (de 5 à 17 ans)



Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

Directives 5-17 ans

En matière de comportement sédentaire (de 5 à 17 ans)

Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans et les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :



Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.



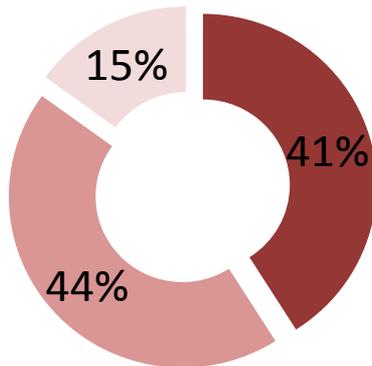
Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

Temps d'écran



0-5 ans de Mercier-Ouest

Nombre d'heures quotidiennes passées devant un écran

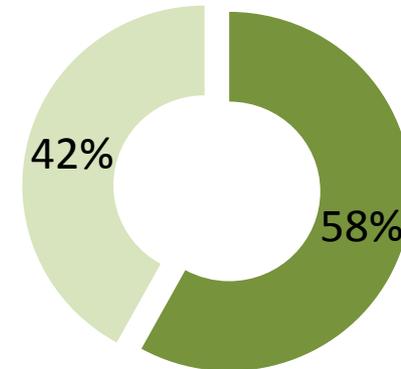


■ 3 heures ou plus ■ 2 heures ■ 1 heure

Sondage Mercier-Ouest, 2013

13-17 ans de Mercier-Ouest

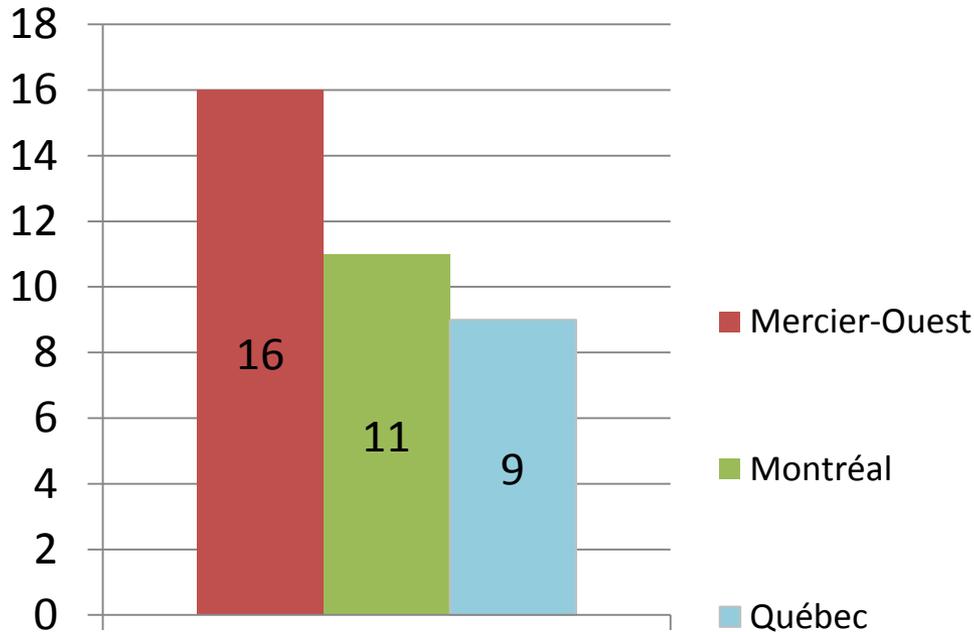
Nombre d'heures quotidiennes passées devant un écran



■ 3 heures et plus ■ 2 heures et moins



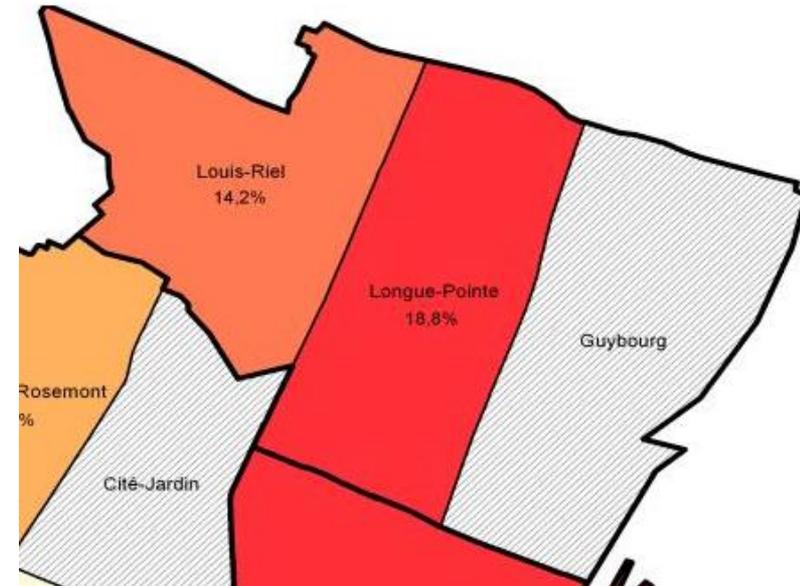
Santé Physique et Bien-être des enfants de 5 ans de Mercier-Ouest



% d'enfants vulnérables
concernant leur santé
Physique et leur Bien-être

Les enfants considérés comme vulnérables sont ceux qui se situent parmi les 10% des enfants québécois qui ont les résultats les plus faibles.

Santé physique et bien-être: développement physique général, motricité, alimentation et habillement, propreté, ponctualité, état d'éveil



Proportion d'enfants vulnérables



Source: Direction de la santé publique, 2012

Niveau d'activité physique insuffisant



89% du temps des services de garde est consacré à des activités sédentaires

(Brown et coll., 2009)

La probabilité qu'une fillette de 10 ans inactive devienne une adulte active à 25 ans n'est que de 10 %

Institut Melpomene, 1993

Seulement 39 % des garçons respectent les recommandations canadiennes en matière d'activité physique et chez les filles, seulement 26 % (60 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée)

Québec en Forme, 2010-2011

36% des jeunes de 6-12 ans de Mercier-Ouest pratiquent une activité physique 3 fois par semaine ou plus en dehors de l'école d'une durée minimum de 30 minutes, 8 % n'en font jamais

63% des jeunes de 13-17 ans de Mercier-Ouest pratiquent une activité physique 3 fois par semaine ou plus en dehors de l'école d'une durée minimum de 30 minutes, 13% n'en font jamais

30% des parents de 0-5 ans de Mercier-Ouest effectuent des sorties d'agrément à l'extérieur moins de trois fois par semaine

Sondage Mercier-Ouest, 2013



Notion de plaisir et de jeu libre

Mercier-Ouest

99% des parents d'enfants de 0-5 ans fréquentent un parc situé à proximité de leur domicile.

98% des enfants de 6-12 ans fréquentent un parc situé à proximité du domicile.

79% des jeunes de 13-17 ans fréquentent un parc situé proche de leur domicile ou de leur école

Sondage Mercier-Ouest, 2013



Plus un enfant ou un adolescent passe de temps dehors, plus il est actif physiquement.

Sallis JF, Prochaska JJ et Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents.



« Avoir du plaisir » apparaît en tête de liste de ce que la majorité des jeunes (86.7%) aiment lorsqu'ils font de l'activité physique

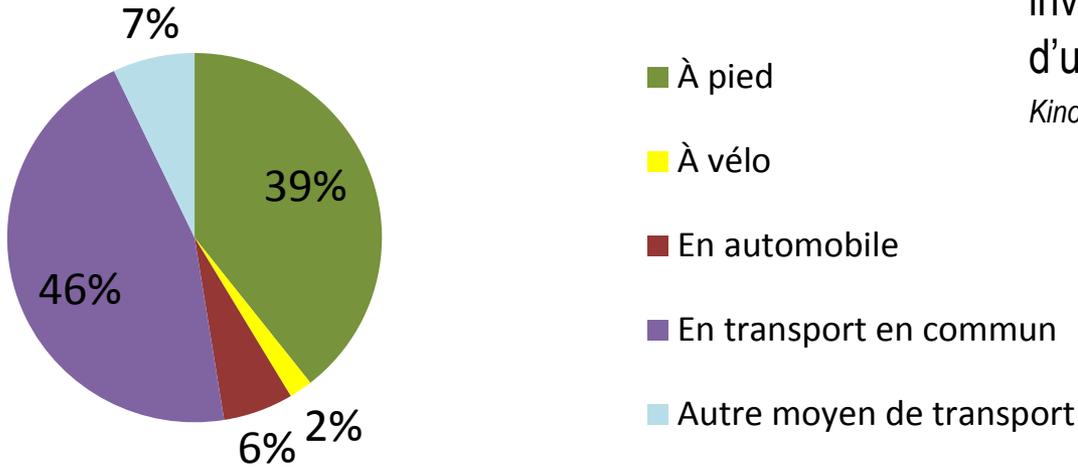
Québec en Forme, 2011

La proximité des parcs est associée à leur usage plus élevé et à une activité physique accrue dans une diversité de population et particulièrement chez les jeunes.

Kaczynski A et Henderson K. "Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation.", 2007

Transport actif

Déplacements vers l'école des 13-17 ans



Le manque de sécurité, qu'il soit réel ou perçu, est l'une des principales raisons invoquées par les parents pour interdire d'utiliser un mode de transport actif

Kino-Québec, 2011



26% des parents des enfants de 6-12 ans de Mercier-Ouest jugent que les déplacements dans le quartier ne sont pas sécuritaires pour leur enfant

Sondage Mercier-Ouest, 2013

Déplacements vers l'école des 6-12 ans

