

Lynda Binhas, Ph.D.



**Alimentation et activités physiques  
des enfants âgés de 0 à 5 ans  
Mercier-Ouest**

Une initiative de la démarche en saines habitudes de vie du quartier Mercier-Ouest  
accompagnée et soutenue par Québec en Forme



Mars 2014

T : 514 598-1481

C : lyndabinhas@videotron.ca



---

## TABLE DES MATIERES

---

1.	AVANT-PROPOS	1
2.	LA MÉTHODOLOGIE	1
3.	LES HABITUDES ALIMENTAIRES	2
4.	LA CONNAISSANCE DES RESSOURCES EXISTANTES	9
5.	LES ACTIVITÉS PHYSIQUES	10
6.	LES PARCS	12
7.	LES SERVICES DE GARDE	14
8.	LA TÉLÉVISION ET LES ORDINATEURS	15
9.	LES ACTIVITÉS ORGANISÉES	16
10.	LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES	18

---

## 1. AVANT-PROPOS

L'enquête menée s'inscrit dans le cadre d'une démarche visant à documenter les habitudes de vie qui prévalent, de la naissance jusqu'à 17 ans, dans le quartier de Mercier-Ouest. Menée par la Table de concertation locale *Mercier-Ouest quartier en santé*, avec le soutien de Québec en Forme, cette démarche vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes. Il s'agit là de l'objectif visé, à l'échelle québécoise, par Québec en Forme, une saine alimentation et un mode de vie actif étant des éléments essentiels au plein développement et à la réussite éducative des jeunes.

Avec ces visées et objectifs, la Table de concertation locale *Mercier-Ouest quartier en santé* a mené les présents travaux afin de dresser un état de situation et de cibler avec justesse les besoins du quartier en ce qui concerne la saine alimentation et l'activité physique sur la base desquels des actions seront menées pour soutenir les saines habitudes de vie des 0-17 ans.

Pour les besoins de l'enquête, les données et informations recueillies ont été segmentées selon trois tranches d'âge, soit les 0-5 ans, les 6-12 ans et les 13-17 ans. Outre le présent rapport présentant les résultats obtenus pour les 0-5 ans, les rapports concernant les 6-12 ans et les 13-17 ans sont donc aussi disponibles.

## 2. LA MÉTHODOLOGIE

L'administration du questionnaire construit pour les besoins de l'enquête nous a permis de joindre 91 parents résidant dans le quartier Mercier-Ouest et ayant au moins un enfant âgé de zéro à cinq ans. Le nombre de parents joints nous assure d'une représentativité des résultats sur l'ensemble des parents de Mercier-Ouest ayant un enfant âgé entre zéro et cinq ans, avec un degré de précision de  $\pm 10\%$ . Ainsi, les résultats obtenus auprès des parents ayant participé à l'enquête peuvent être généralisés à l'ensemble des parents d'un ou plusieurs enfants âgés de zéro à cinq ans résidants dans le quartier.

### 3. LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Une forte majorité (87%) des parents font prendre le petit déjeuner à leur enfant tous les matins, 11% de trois à cinq fois par semaine et 2% moins de trois fois par semaine.

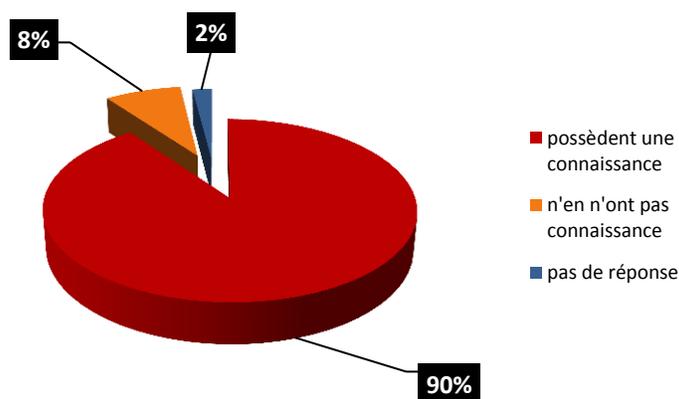
TABLEAU 1 FRÉQUENCE DE LA PRISE DU PETIT DÉJEUNER À LA MAISON	
Fréquences	Pourcentage de répondants
Tous les matins	87
De 3 à 5 fois par semaine	11
Moins de 3 fois par semaine	2
Jamais	0
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

Près de la moitié (46%) des enfants fréquentent une garderie, 45% fréquentent un centre de la petite enfance (CPE), alors que 4% des enfants ne fréquentent aucune institution. Un très faible pourcentage (1%) des enfants fréquentent le service de garde d'une école.

TABLEAU 2 FRÉQUENTATION D'INSTITUTIONS	
Types d'institution	Pourcentage de répondants
Le service de garde de l'école	1
Un centre de la petite enfance (CPE)	45
Une garderie	46
Aucune institution	4
Pas de réponse	4
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

Majoritairement (90%), les parents se tiennent informés des repas et des collations offerts à la garderie, au CPE ou au service de garde de l'école. Seulement 8% des parents ne détiennent pas ce type d'information.

**FIGURE 1 CONNAISSANCE DES REPAS ET COLLATIONS OFFERTS EN INSTITUTION**



Globalement, les parents sont satisfaits des services d'alimentation offerts par l'institution que fréquente leur enfant. En effet, 84% sont satisfaits des collations offertes et 73% du dîner. Respectivement 10% et 7% des parents se disent plus ou moins satisfaits des collations et du dîner offerts.

**TABLEAU 3 NIVEAU DE SATISFACTION RELATIF AUX SERVICES ALIMENTAIRES OFFERTS DANS LES INSTITUTIONS (en % de répondants)**

Services alimentaires	Satisfait(e)	Plus ou moins satisfait(e)	Pas du tout satisfait(e)	Pas de réponse
Les collations	84	10	0	6
Le dîner	73	7	0	10

Lorsque les parents se montrent plus ou moins satisfaits des collations et/ou du dîner offerts à leur enfant, ils suggèrent ...

- ▲ l'offre de collations plus consistantes en après-midi
- ▲ l'offre de collations faites maison
- ▲ l'offre de desserts plus santé (des fruits, des compotes, des yogourts)
- ▲ l'introduction d'aliments biologiques
- ▲ l'introduction d'aliments moins fréquemment consommés
- ▲ l'introduction d'une plus grande variété d'aliments (par exemple, légumineuses, fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers, protéines de qualité telles que le poisson, les lentilles, le quinoa)
- ▲ l'augmentation des quantités de lait (repas et collations)
- ▲ l'offre de repas santé, équilibrés et diversifiés
- ▲ l'introduction systématique de protéines dans les plats principaux
- ▲ une diversification des menus sur un cycle de quatre à cinq semaines (plutôt que sur un cycle de trois semaines), ce qui permettrait une plus grande diversité
- ▲ une augmentation des quantités de fruits et de légumes
- ▼ une limitation de la quantité de sel
- ▼ l'élimination d'aliments transformés que l'on pourrait remplacer par des aliments frais
- ▼ la diminution des collations en sachet (bien que pas trop fréquentes)
- ▼ une diminution des desserts sucrés, des céréales sucrées et des produits céréaliers non entiers (spaghetti, bagels)
- ▼ l'élimination des crèmes glacées, des puddings et du chocolat
- ▼ une diminution des produits raffinés et du sucre
- ▼ l'élimination de jus (repas et collations)
- ▼ l'élimination des saucisses hot dog

Plus du tiers (41%) des parents font prendre un repas et/ou une collation à leur enfant cinq fois par jour, 28% quatre fois par jour et 16% minimalement six fois par jour. Les enfants prennent au moins un repas et/ou une collation trois fois par jour (11%).

TABLEAU 4 FRÉQUENCE QUOTIDIENNE DE LA PRISE DE REPAS ET DE COLLATIONS À LA MAISON	
Fréquence	Pourcentage de répondants
Jamais	0
1 fois par jour	0
2 fois par jour	1
3 fois par jour	11
4 fois par jour	28
5 fois par jour	41
6 fois par jour ou plus	16
Pas de réponse	3
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

L'eau et les boissons gazeuses ou boissons aux fruits surclassent tous les autres types d'aliments proposés dans la liste des aliments ciblés, puisque respectivement 35% des parents en offrent plus de six fois par jour à leur enfant. Les produits laitiers tels que le lait, le yogourt, les fromages se placent en deuxième position; 36% des parents en offrent quatre fois par jour à leur enfant et 31% trois fois par jour. En troisième position, on retrouve les fruits et légumes (27% trois fois par jour et 26% quatre fois par jour) et les produits céréaliers tel que le pain, le riz, les pâtes, les céréales pour petit déjeuner (34% trois fois par jour).

Majoritairement (37%), les parents offrent à leur enfant deux fois par jour des viandes et substituts tels que le poisson, le poulet, les œufs, les noix, le beurre d'arachides et le tofu. Près du quart (23%) des parents en offrent trois fois par jour.

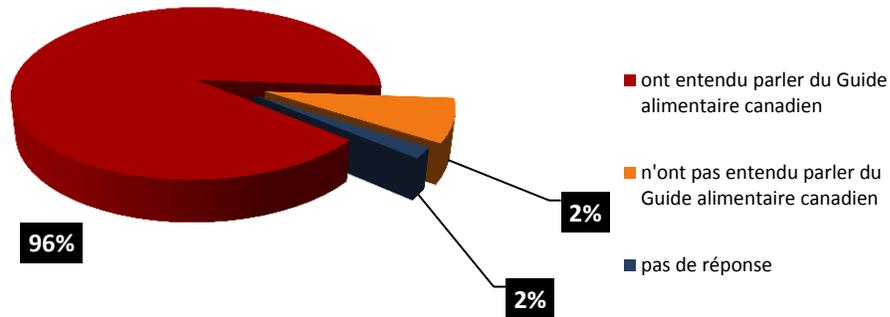
Les bonbons, le chocolat, les chips et autres collations en sac, les aliments frits (pogos, croquettes de poulet ou de poisson, les frites) ainsi que la nourriture de restaurant sont les aliments les moins fréquemment offerts sur une base quotidienne. Entre 53% et 85% des parents n'en n'offrent jamais à leur enfant; 11% à 33% en offrent une fois par jour et entre 3% et 4% en offrent deux fois par jour.

Enfin, près de la moitié (47%) des parents offrent à leur enfant des gâteaux, biscuits, barres tendres et/ou pâtisseries sur une base quotidienne, à raison de deux fois par jour. Le tiers des parents en offrent une fois par jour.

**TABLEAU 5 FRÉQUENCE QUOTIDIENNE DE PRISE DE CERTAINS TYPES D'ALIMENTS**  
 (en % de répondants)

Aliments	Jamais	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois	6 fois ou plus
Fruits et légumes frais, crus ou cuits	0	2	13	27	26	18	10
Produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires, céréales pour petit déjeuner, gruau, semoule de blé, etc.)	0	9	25	34	24	4	1
Produits laitiers (lait, yogourt, fromage, etc.)	0	0	13	31	36	9	8
Viandes et substituts (bœuf, porc, poisson, poulet, œufs, noix, beurre d'arachides, tofu, etc.)	2	21	37	23	9	3	1
Eau	0	8	11	13	9	13	35
Boissons gazeuses ou boissons aux fruits	0	8	11	13	9	13	35
Bonbons, chocolat, etc.	53	33	4	0	0	1	0
Gâteaux, biscuits, barres tendres, pâtisseries, etc.	33	47	12	1	0	1	0
Chips et autres collations en sac	77	15	2	0	0	0	0
Aliments frits (pogo, croquettes de poulet ou de poisson, frites, etc.)	74	18	3	1	0	0	0
Nourriture provenant d'un restaurant (à consommer sur place ou à emporter)	85	11	0	0	0	0	0

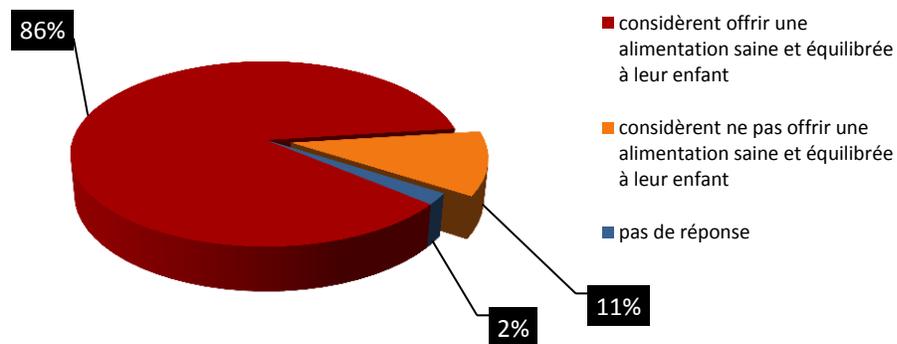
**FIGURE 2 LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN**



Une forte majorité (96%) des parents ont entendu parler du Guide alimentaire canadien, ce qui n'est pas le cas de 2% des parents ayant participé à l'enquête.

Moins du quart (11%) des parents estiment que l'alimentation de leur enfant est une alimentation qui n'est ni saine, ni équilibrée. Ainsi, une forte majorité (86%) des parents considèrent que l'alimentation qu'ils offrent à leur enfant est saine et équilibrée.

**FIGURE 3 PERCEPTION DE LA QUALITÉ DE L'ALIMENTATION OFFERTE PAR LES PARENTS À LEUR ENFANT**



Parmi les raisons qui amènent les parents à offrir à leur enfant une alimentation qu'ils jugent ni saine, ni équilibrée, figurent le manque de temps (13% des parents), la difficulté à s'approvisionner (7%) et le manque de connaissances en nutrition (7%).

**TABLEAU 6 ÉLÉMENTS CONTRIBUANT À L'OFFRE, PAR LES PARENTS, D'UNE ALIMENTATION PEU SAINE ET PEU ÉQUILIBRÉE <sup>1</sup> (en % de répondants)**

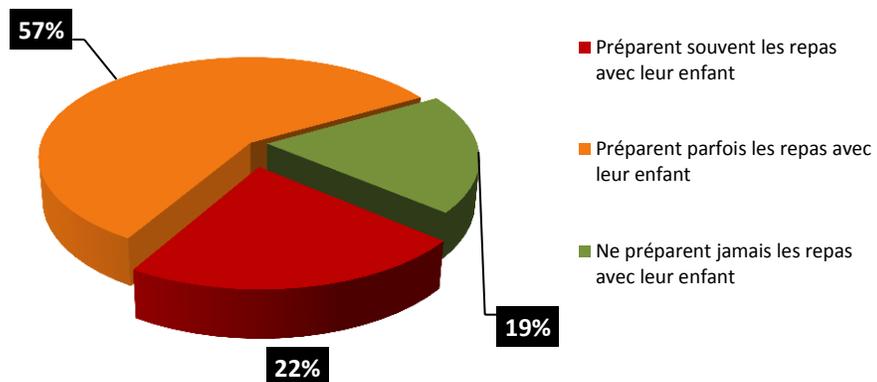
Éléments	Pourcentage de répondants
Manque de ressources financières	0
Difficulté à s'approvisionner (magasins d'alimentation trop éloignés)	7
Manque de temps	13
Manque de connaissances en nutrition	7
Autre	60
Pas de réponse	18

Les autres raisons conduisant les parents à offrir une alimentation peu saine et peu équilibrée à leur enfant relèvent du fait que ...

- ▼ l'enfant est capricieux, sélectif
- ▼ l'enfant n'est pas un grand mangeur
- ▼ l'enfant n'aime pas manger
- ▼ l'enfant préfère les produits laitiers tout en refusant de goûter à autre chose, notamment les fruits et les légumes
- ▼ l'enfant ne mange pas assez de fruits et de légumes
- ▼ la mère ne cuisine pas très bien et qu'elle manque d'imagination
- ▼ le Guide alimentaire canadien recommande une consommation plus importante de portions que ce que le parent parvient à faire manger à son enfant

Moins du quart (22%) des parents préparent souvent les repas avec leur enfant. Plus de la moitié (57%) vont parfois les préparer avec leur enfant, alors que 19% des parents n'impliquent pas leur enfant dans la préparation des repas.

**FIGURE 4 FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS AVEC LES ENFANTS**



<sup>1</sup> Le total des pourcentages dépasse les 100%, ce qui s'explique par le fait que les répondants pouvaient cocher plus qu'un choix de réponse.

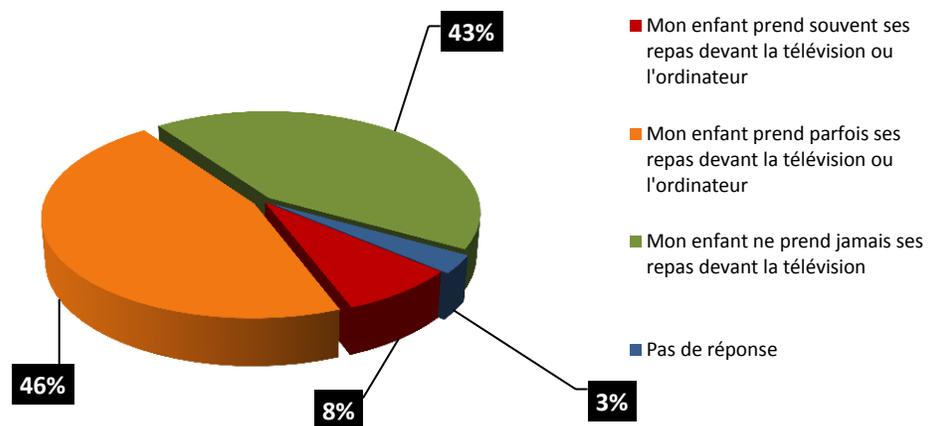
Tant la préparation des repas que la découverte de nouveaux aliments ne semblent pas poser problème, puisque 76% des parents aiment préparer les repas et puisque 72% des parents sont ouverts à la découverte de nouveaux aliments.

Généralement (74%), les enfants aiment manger. Ils sont peu difficiles (42%) ou ne sont pas difficiles (41%) en ce qui concerne l'alimentation et cessent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim (85%).

Enfin, dans 65% des familles, la prise de repas est un moment familial, ce qui est plus ou moins le cas dans 22% des familles et rarement le cas dans 10% des familles.

TABLEAU 7 INFORMATIONS CONCERNANT LES REPAS ET L'ALIMENTATION (en % de répondants)			
Informations diverses	D'accord	Plus ou moins d'accord	Pas d'accord
J'aime préparer les repas	76	18	4
J'aime découvrir de nouveaux aliments	72	25	0
Mon enfant aime manger	74	20	2
Mon enfant est difficile par rapport à l'alimentation	14	42	41
Il est difficile de prendre des repas en famille	10	22	65
Mon enfant arrête de manger quand il n'a plus faim	85	11	2

**FIGURE 5 FRÉQUENCE DE LA PRISE DE REPAS DEVANT LA TÉLÉVISION OU L'ORDINATEUR**



Dans près de la moitié (46%) des familles, l'enfant prend parfois ses repas devant la télévision ou devant l'ordinateur. Cette situation est plus fréquente dans 8% des familles et inexistante dans 43% des familles.

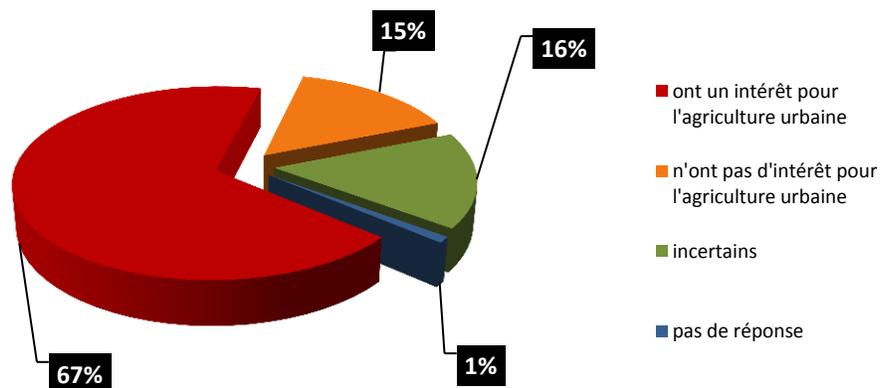
#### 4. LA CONNAISSANCE DES RESSOURCES EXISTANTES

Parmi les ressources du territoire offrant des activités et des services alimentaires à la communauté, les cuisines collectives (61% des parents), l'agriculture urbaine (54%) et les ateliers de cuisine (43%) sont les plus connues par les parents ayant participé à l'enquête. La moins connue de toutes les ressources est l'épicerie populaire (15%).

TABLEAU 8 CONNAISSANCE DES ORGANISMES EXISTANTS ET DES ACTIVITÉS OFFERTES (en % de répondants)		
Ressources et activités	Ressource connue par le parent	Ressource que le parent ne connaît pas
Le GEMO (Groupe d'entraide de Mercier-Ouest)	20	80
Le Centre NAHA	25	75
Les cuisines collectives	61	39
L'épicerie populaire	15	85
Les ateliers de cuisine	43	57
L'agriculture urbaine	54	46

Plus de la moitié (67%) des parents affirment avoir un intérêt pour l'agriculture urbaine, ce qui n'est pas le cas de 15% des parents. Moins du quart des parents (15%) n'était pas en mesure de se positionner en regard de ce type d'agriculture.

FIGURE 6 INTÉRÊT DES PARENTS POUR L'AGRICULTURE URBAINE



## 5. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Le quart des parents effectuent des sorties d'agrément avec leur enfant trois fois par semaine; 24% deux fois par semaine et 18% quatre fois par semaine. Soulignons le fait que 12% des parents effectuent ce type de sortie minimalement sept fois par semaine et que 4% des parents n'effectue aucune sortie d'agrément avec leur enfant.

TABLEAU 9 NOMBRE HEBDOMADAIRE DE SORTIES D'AGRÉMENT (en % de répondants)	
Fréquence	Pourcentage de répondants
Jamais	4
Une fois par semaine	2
Deux fois par semaine	24
Trois fois par semaine	25
Quatre fois par semaine	18
Cinq fois par semaine	11
Six fois par semaine	3
Sept fois par semaine ou plus	12

La durée moyenne de ces sorties varie entre 30 minutes et une heure. Dans 38% des familles on parle de sorties durant plus qu'une heure.

TABLEAU 10 DURÉE DE CHACUNE DES SORTIES D'AGRÉMENT (en % de répondants)	
Durée	Pourcentage de répondants
Moins de 30 minutes	4
De 30 à 60 minutes	58
Plus de 60 minutes	38

Ce type de sorties est effectué, en moyenne, de deux à trois fois par semaine. Respectivement 12%, 11% et 3% des parents font des sorties d'agrément avec leur enfant minimalement sept fois par semaine, cinq fois par semaine et six fois par semaine. À l'autre extrême et toujours sur une base hebdomadaire, 4% des parents ne font jamais ce type de sorties.

Seulement 7% des parents ne font ce type de sortie que durant l'été; 92% effectuent des sorties d'agrément avec leur enfant tout au long de l'année.

Un pourcentage significatif (79%) de parents se déplacent à pied durant ces sorties d'agrément, 17% choisissent l'automobile et respectivement 2% optent pour le vélo ou le transport en commun. Seulement 12% des parents estiment qu'il est difficile de se déplacer avec leur enfant de façon sécuritaire dans le quartier; 87% des parents ne sont pas de cet avis.

TABLEAU 11 MOYENS DE DÉPLACEMENT DURANT LES SORTIES (en % de répondants)	
Moyens	Pourcentage de répondants
À pied	79
En vélo	2
En automobile	17
En transport en commun	2

Du point de vue des parents ne se sentant pas en sécurité dans leurs déplacements avec leur enfant, les éléments suivants sont à considérer

- ▼ La rue Sherbrooke ainsi que d'autres intersections sont sans signalisation
- ▼ Le transport en métro est difficile avec la poussette
- ▼ Les trottoirs sont inclinés vers la rue et ne sont pas uniformes (crevasses), ce qui rend difficile la circulation en poussette et en vélo (pour les tout-petits)
- ▼ Absence de pistes cyclables, notamment entre le quartier Mercier et Hochelaga-Maisonneuve. Mon enfant fait donc de la bicyclette sur le trottoir, ce qui augmente les possibilités d'accident (accrochage par une automobile)
- ▼ Il serait souhaitable de mettre en place une piste cyclable sur la rue Sherbrooke
- ▼ Les pistes cyclables ne sont pas balisées
- ▼ Absence de passages pour piétons, manque de respect des passages pour piétons
- ▼ Les chiens sans laisse sur les trottoirs et dans les parcs
- ▼ Un trop grand nombre d'intersections et peu de ruelles aménagées pour les activités
- ▼ La vitesse des voitures, notamment sur le boulevard Langelier

## 6. LES PARCS

La presque totalité (99%) des parents fréquentent un parc qui est situé à proximité de leur domicile. Précisons que tous les parents ayant participé à l'enquête bénéficient de la présence d'un parc à proximité de leur domicile.

Les parcs fréquentés :

- ▼ Saint-Donat
- ▼ Jean-Amyot
- ▼ Jean-Milot
- ▼ Maisonneuve
- ▼ Vaisseau d'or
- ▼ Guillaume-Couture
- ▼ Louis-Riel
- ▼ Rougemont
- ▼ Félix-Leclerc
- ▼ Duquesne
- ▼ Pierre-Bédard

La balançoire (85%), le jeu d'échelle (80%) et la piscine/pataugeoire/jeux d'eau (53%) sont les installations les plus populaires pour la réalisation d'activités physiques au parc. L'installation la moins populaire : le carré de sable.

Près de la moitié (45%) des enfants jouent à des jeux spontanés tels que le lancer du ballon, la course ou encore la corde à danser.

TABLEAU 12 ACTIVITÉS PRATIQUÉES AU PARC (en % de répondants) <sup>2</sup>	
Type d'activités	Pourcentage de répondants
Balançoire	85
Jeux d'échelle (à grimper)	80
Carré de sable	2
Piscine/pataugeoire/jeux d'eau	53
Jeux spontanés (lancer un ballon, course, corde à danser, etc.)	45
Autre	23

<sup>2</sup> Le total des pourcentages dépasse les 100%, ce qui s'explique par le fait que les répondants pouvaient cocher plus qu'un choix de réponse.

## Les autres jeux pratiqués au parc

- ▼ Glissade
- ▼ Marche/poussette
- ▼ Modules pour jeunes (toboggan, structures, animaux/motos/voitures pour se balancer)
- ▼ Vélo, trottinette
- ▼ Anneaux
- ▼ Jeux de rôle
- ▼ Soccer
- ▼ Faire rouler les camions de mon enfant
- ▼ Tag, imagination

Soixante-dix-neuf pourcent des parents se disent satisfaits des installations présentes dans le parc qu'ils fréquentent avec leur enfant, ce qui n'est pas de 18% des parents fréquentant l'un ou l'autre des parcs du quartier.

## Les améliorations à apporter aux installations présentes

- ▼ propreté du carré de sable
- ▼ augmenter le nombre de carrés de sable
- ▼ installer des jeux d'eau
- ▼ accessibilité des toilettes (les garder ouvertes en tout temps)
- ▼ clôturer le périmètre de jeu pour augmenter la sécurité
- ▼ installer des glissades et des balançoires
- ▼ augmenter le nombre de structures pour grimper
- ▼ augmenter le nombre de glissoires
- ▼ installer des modules adaptés aux plus petits et plus de jeux
- ▼ ajouter une pataugeoire
- ▼ renouveler certains modules. Serait-il pensable d'instaurer un système de jeux interchangeables d'un parc à l'autre ? Cela permettrait une réutilisation des modules tout en renouvelant les jeux (par rotation)
- ▼ le parc des petits n'est pas très intéressant. Il n'y a pas de *challenge*
- ▼ changer les modules de jeu, et réparer les autres (certains modules sont brisés depuis 5 ans)
- ▼ prolonger les heures d'ouverture de la pataugeoire
- ▼ enlever les buissons (propreté)
- ▼ faciliter la traversée de Rosemont entre les deux parcs
- ▼ placer un revêtement au sol (autre que le sable)
- ▼ Assurer une plus grande propreté et une sécurité (morceaux de verre)
- ▼ Rendre les installations plus sécuritaires dans les parcs des tout petits
- ▼ Transformer la pataugeoire en jeu d'eau
- ▼ Adapter les jeux d'échelle pour les tout petits
- ▼ Installer des modules pour les plus grands
- ▼ Les installations sont désuètes et sont mal fréquentées
- ▼ Installer une clôture pour chiens (ce qui éviterait que les chiens courent, sans laisse, au même endroit que les enfants)
- ▼ Remplacer les jeux et structures de métal par des structures de plastique, pour un meilleur entretien
- ▼ Certaines structures sont devenues non sécuritaires suite à un mauvais entretien
- ▼ Agrandir le parc, y planter des arbres et prévoir des espaces boisés avec sentiers
- ▼ Installer une piscine extérieure dans le quartier
- ▼ Installer les balançoires plus tôt dans l'année et les enlever plus tard
- ▼ Certains jeux sont détériorés par le temps ou par du vandalisme (aussi des graffitis)
- ▼ Installer des toilettes dans tous les parcs
- ▼ Installer des escaliers sécuritaires pour monter dans les structures
- ▼ Propreté du parc (vider les poubelles plus souvent)

## 7. LES SERVICES DE GARDE

Une forte majorité (83%) des parents dont l'enfant fréquente une garderie, un CPE ou un service de garde à l'école se disent satisfaits des activités physiques qui y sont offertes, ce qui n'est pas le cas de 3% des parents ayant participé à l'enquête. Sept pourcent des parents ne sont pas informés du type d'activité physique offert à leur enfant.

Les améliorations souhaitables au niveau des activités physiques proposées par les services de garde

- ▼ un plus grand nombre de sorties (à l'extérieur)
- ▼ offrir plus fréquemment des activités physiques
- ▼ organiser des sports d'équipe (basket, soccer, ballon chasseur)
- ▼ diversifier les activités parascolaires offertes par le service de garde de l'école
- ▼ profiter de la proximité du parc olympique
- ▼ durant les belles journées, sortir les enfants après la sieste avec l'option de prendre la collation à l'extérieur, ce qui maximiserait le temps passé à l'extérieur
- ▼ changer de parc pour les activités pratiquées dans un parc
- ▼ favoriser les sorties à l'extérieur et organiser des courses entre les enfants dans le parc
- ▼ faire en sorte que les groupes de 18 mois à trois ans soient situés au premier étage afin de faciliter l'accès à la cour (pour courir, jouer, se délier les jambes) ainsi que le travail des éducatrices
- ▼ organiser un plus grand nombre d'activités physiques (sportives) dans la cour et/ou sortir plus souvent à l'extérieur, même en hiver
- ▼ mettre à la disposition des enfants plus de matériel pour les activités intérieures (surtout en hiver)
- ▼ organiser des ateliers de danse à l'intérieur (en hiver)
- ▼ organiser des activités qui font appel à la coordination et à la motricité globale (exemples : danse, gymnastique)
- ▼ intégrer des jeux qui font bouger les enfants
- ▼ faire l'acquisition d'un panier de basketball, de bâtons de mini hockey avec des buts
- ▼ offrir un plus grand nombre d'activités payantes (patinage, natation)
- ▼ disposer de plus de place pour que les enfants puissent courir et grimper
- ▼ faire l'acquisition de modules/matériel de jeux moteurs tant pour l'intérieur que pour l'extérieur
- ▼ organiser des séances de yoga, relaxation, étirements

## 8. LA TÉLÉVISION ET LES ORDINATEURS

En moyenne, dans 44% des familles l'enfant âgé de zéro à cinq ans passe deux heures par jour devant la télévision ou devant un ordinateur. Dans, respectivement, 26% et 15% des familles, on parle de trois heures et d'une heure par jour. Seuls 1% des parents ne permettent pas à leur enfant de passer du temps devant la télévision ou devant l'ordinateur.

TABLEAU 13 NOMBRE QUOTIDIEN D'HEURES PASSÉES DEVANT LA TÉLÉVISION OU UN ORDINATEUR (en % de répondants)	
Nombre d'heures	Pourcentage de répondants
Aucune	1
Une heure par jour	15
Deux heures par jour	44
Trois heures par jour	26
Quatre heures par jour	8
Cinq heures par jour	5
Six heures par jour	0
Sept heures par jour ou plus	0

## 9. LES ACTIVITÉS ORGANISÉES

Parmi les ressources du territoire offrant des activités de loisir, les plus connues sont le Centre récréatif communautaire St-Donat (52%) et le Service de loisirs St-Fabien (45%). Le Service de loisirs Notre-Dame-des-Victoires (27%) et le Centre de loisirs et d'activités culturelles de Guybourg (30%) sont moins connus.

**TABLEAU 14 CONNAISSANCE DES ORGANISATIONS OFFRANT DES SERVICES DE LOISIR (en % de répondants)**

Organisations	Organisation connue par le parent	Le parent ne connaît pas cette organisation
Service de loisirs St-Fabien	45	54
Service de loisirs Notre-Dame-des-Victoires (NDV)	27	69
Centre de loisirs et d'activités culturelles (CLAC) de Guybourg	30	69
Centre récréatif et communautaire (CRC) St-Donat	52	47

Plus de la moitié (70%) des parents ont déjà fait participer leur enfant à une ou plusieurs des activités offertes par l'une ou l'autre de ces ressources (ressources mentionnées au tableau 14), ce qui n'est pas le cas de 23% des parents ayant participé à l'enquête.

Lorsque les enfants ont participé à l'une ou l'autre des activités offertes par les organisations du quartier, les parents les avaient inscrits ...

- ▼ Au camp de jour (été) NDV
- ▼ Au cours de musique (St-Fabien)
- ▼ Aux activités de l'Halloween
- ▼ À la pièce de théâtre au CLAC
- ▼ Au soccer St-Donat
- ▼ À l'activité *La famille s'active*
- ▼ Au Camp de jour CRC St-Donat
- ▼ Activités réservées aux 3 ans et plus
- ▼ Aux activités de danse et de ballet (centre Guybourg)
- ▼ Aux activités d'initiation à la danse
- ▼ Au Soccer, au camp de jour pour les plus vieux.
- ▼ Aux cours de natation

Plus de la moitié des parents ont déjà fait participer leur enfant à une activité organisée, et ce, quelle que soit l'activité. Ce qui n'est pas le cas de 44% des parents ayant participé à l'enquête.

Lorsque les enfants ont participé à une ou plusieurs activités organisées, les parents les avaient inscrits ...

- ▼ À la natation
- ▼ Au Théâtre Hansel et Gretel dans le parc
- ▼ À la musique, au soccer
- ▼ À un pique-nique, etc...
- ▼ À la danse, au trampoline, au hockey, etc.
- ▼ À la gymnastique
- ▼ Aux sorties avec la garderie
- ▼ Aux fêtes organisées
- ▼ Aux fêtes de quartier
- ▼ À l'activité *La famille s'active*
- ▼ Aux sorties aux pommes, à la cabane à sucre
- ▼ Au centre Badr, Atelier cuisine Parent-Enfant
- ▼ Au parc de la nature, coloriage et peinture
- ▼ Au karaté
- ▼ Aux ateliers *Petits Bonheurs*
- ▼ Aux activités de bricolage
- ▼ Au Cardio-Bambin
- ▼ Aux sorties avec la garderie : pommes, cabane à sucre, jardin botanique, fêtes de la famille
- ▼ À toutes les activités organisées par le CPE
- ▼ Au Ski
- ▼ Karibou, bébé d'eau, yoga-bébé
- ▼ À l'heure du conte (bibliothèque Hochelaga)

Les contraintes financières semblent être un obstacle à la participation des enfants à des activités physiques dans 9% des familles. Une forte majorité (86%) des parents estiment que le budget ne figure pas dans la liste des freins à l'offre d'activités physiques à leur enfant.

## 10. LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES

La très grande majorité (92%) des répondants à l'enquête sont des femmes. L'enfant au sujet duquel le questionnaire a été complété est un garçon dans 55% des cas.

La taille moyenne de l'enfant est de un mètre, le poids moyen est de 15 kilogrammes.

Plus de la moitié (71%) des répondants à l'enquête détiennent un diplôme universitaire, 15% un diplôme collégial et 13% possèdent un diplôme secondaire.

TABLEAU 15 NIVEAU DE SCOLARITÉ DU PARENT AYANT COMPLÉTÉ LE QUESTIONNAIRE (en % de répondants)	
Niveau de scolarité	Pourcentage de répondants
Primaire	1
Secondaire	13
Collégial	15
Universitaire	71

Le revenu familial annuel moyen des répondants est de 100 000\$ et plus (51% des répondants). Respectivement 11% des répondants affichent un revenu familial annuel de moins de 20 000\$ et un revenu moyen situé dans la fourchette des 20 000\$ à 39 999\$.

TABLEAU 16 REVENU ANNUEL FAMILIAL (en % de répondants)	
Revenu	Pourcentage de répondants
Moins de 20 000\$	11
De 20 000\$ à 39 999\$	11
De 40 000\$ à 59 999\$	12
De 60 000\$ à 79 999\$	6
De 80 000\$ à 99 999\$	7
100 000 ou plus	51