

Lynda Binhas, Ph.D.



**Alimentation et activités physiques
des jeunes âgés de 13 à 17 ans
Mercier-Ouest**

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

TABLE DES MATIERES

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | AVANT-PROPOS | 1 |
| 2. | LA MÉTHODOLOGIE | 1 |
| 3. | LES HABITUDES ALIMENTAIRES | 2 |
| 4. | LA CONNAISSANCE DES RESSOURCES EXISTANTES | 10 |
| 5. | LES ACTIVITÉS PHYSIQUES | 11 |
| 6. | LES PARCS | 12 |
| 7. | L'ÉCOLE | 14 |
| 8. | LES DÉPLACEMENTS | 15 |
| 9. | LA TÉLÉVISION ET LES ORDINATEURS | 16 |
| 10. | LES ACTIVITÉS PHYSIQUES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE | 16 |
| 11. | LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES | 20 |

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 13-17 ans, les rapports concernant les 0-5 ans et les 6-12 ans sont donc aussi disponibles.

2. LA MÉTHODOLOGIE

L'administration du questionnaire construit pour les besoins de l'enquête nous a permis de joindre 99 jeunes résidant dans le quartier Mercier-Ouest. Le nombre de jeunes joints nous assure d'une représentativité des résultats sur l'ensemble des jeunes âgé entre 13 et 17 ans, avec un degré de précision de $\pm 10\%$. Ainsi, les résultats obtenus auprès des jeunes ayant participé à l'enquête peuvent, sans restriction, être généralisés à l'ensemble des jeunes de Mercier-Ouest, âgés de 13 à 17 ans.

3. LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Près de la moitié (40%) des jeunes prennent le petit déjeuner tous les matins, 22% de trois à cinq fois par semaine et 15% moins de trois fois par semaine. Près du quart (22%) des jeunes ne prennent jamais de petit déjeuner.

| TABLEAU 1 FRÉQUENCE DE LA PRISE DU PETIT DÉJEUNER | |
|---|---------------------------|
| Fréquences | Pourcentage de répondants |
| Tous les matins | 40 |
| De 3 à 5 fois par semaine | 22 |
| Moins de 3 fois par semaine | 15 |
| Jamais | 22 |
| Pas de réponse | 1 |
| TOTAL | 100 |

Plus du tiers (39%) des jeunes dînent habituellement à l'école avec leur boîte à lunch, et respectivement 29% et 21% dînent à la maison ou à l'école avec un repas fourni par l'école. Neuf pourcent des jeunes dînent à l'extérieur, au restaurant.

| TABLEAU 2 PRISE DU DÎNER | |
|--|---------------------------|
| Prise du dîner | Pourcentage de répondants |
| À la maison | 29 |
| Boîte à lunch à l'école | 39 |
| Repas fourni à l'école | 21 |
| À l'extérieur (argent donné par les parents) | 9 |
| Pas de réponse | 2 |
| TOTAL | 100 |

Lorsque le jeune dîne à la maison, il mange majoritairement (83%) un repas maison, alors que pour 8% des jeunes, le dîner est constitué d'un repas congelé, en conserve ou en sachet¹.

¹ Le total des pourcentages n'atteint pas les 100%, ce qui s'explique par le fait que 5% des parents n'ont pas répondu à la question.

Majoritairement (51%), les jeunes qui dînent à l'extérieur prennent leur repas moins de deux fois par semaine dans un *Fast food*. Alors que près du quart (24%) des jeunes qui dînent à l'extérieur ne vont jamais dans un *Fast food*, 12% y vont de deux à trois fois par semaine, 7% tous les midis et 2% de quatre à cinq fois par semaine.

Qu'ils dînent à la maison ou à l'école, 59% des jeunes estiment qu'ils ont souvent suffisamment de temps pour dîner. Pour 39% des jeunes, le temps imparti au dîner n'est pas toujours suffisant, alors que 2% des jeunes considèrent qu'ils n'ont jamais assez de temps pour dîner.

Dans la boîte à lunch des jeunes, on retrouve plus fréquemment un sandwich avec viandes froides, salade d'œuf ou de thon (16%), un jus de fruits ou de légumes (14%), du fromage, du yogourt ou du lait (11%), des gâteaux, des biscuits, des barres tendres ou des pâtisseries (11%). Les soupes (2%), les boissons gazeuses et les boissons aux fruits (4%), les noix et les fruits séchés (4%) se retrouvent beaucoup moins souvent dans la boîte à lunch des jeunes. Respectivement 7% des jeunes retrouvent dans leur boîte à lunch un dîner congelé, en conserve ou en sachet ou encore une salade, des crudités et/ou des fruits frais.

TABLEAU 3 ALIMENTS CONSTITUANT HABITUELLEMENT LA BOÎTE À LUNCH DES JEUNES ²
(en % de répondants)

| Aliments | Pourcentage de répondants |
|--|---------------------------|
| Sandwich avec viandes froides, salade d'œuf ou de thon | 16 |
| Dîner congelé, en conserve, en sachet | 7 |
| Salade, crudités, fruits frais | 7 |
| soupe | 2 |
| Fromage, yogourt, lait | 11 |
| eau | 10 |
| Jus de fruits ou de légumes | 14 |
| Chocolat, bonbons, croustilles | 6 |
| Gâteaux, biscuits, barres tendres, pâtisseries | 11 |
| Boisson gazeuse, boisson aux fruits | 4 |
| Noix et fruits séchés | 4 |
| autre | 6 |

² L'addition des pourcentages ne totalise pas les 100%, ce qui s'explique par le fait que les répondants pouvaient cocher plus qu'un choix de réponse.

Dans la boîte à lunch on retrouve aussi ...

- ▼ un repas chaud/repas maison (restes du souper de la veille)
- ▼ des pâtes
- ▼ du riz
- ▼ des céréales

Du point de vue d'une majorité significative (74%) des jeunes, l'espace réservé au dîner dans l'école est agréable; 23% des jeunes ayant participé à l'enquête ne sont pas de ce point de vue.

Du point de vue des jeunes, des améliorations pourraient être apportées à l'espace réservé au dîner. Parmi ces éléments d'amélioration figurent ...

- | | |
|---|--|
| ▼ Une musique d'ambiance | ▼ la propreté des lieux et des tables |
| ▼ la création d'une ambiance dans la cafétéria | ▼ l'augmentation du nombre de poubelles |
| ▼ l'embellissement de cet espace | ▼ la mise à disposition d'un espace pour chacun des cycles (espaces séparés) |
| ▼ l'agrandissement de cet espace | ▼ la mise à disposition d'un nouveau café étudiant |
| ▼ l'augmentation du nombre de tables et de chaises | ▼ l'installation de machines distributrices |
| ▼ la mise à disposition de tables plus confortables | ▼ l'installation de jeux (amusements) dans cet espace |
| ▼ la mise à disposition d'un plus grand nombre de micro ondes et de micro ondes plus grands | ▼ le droit aux cellulaires |
| ▼ la diminution du bruit | ▼ le droit de fumer un joint |
| ▼ interdire de crier dans l'espace de dîner | |

Près de la moitié (42%) des jeunes qui dînent à l'école avec un repas fourni à l'école sont plus ou moins satisfaits de ce service alimentaire; 28% sont satisfaits et 11% ne sont pas satisfaits.

| TABLEAU 4 NIVEAU DE SATISFACTION DES SERVICES ALIMENTAIRES FOURNIS À L'ÉCOLE (en % de répondants) | |
|---|---------------------------|
| Niveaux de satisfaction | Pourcentage de répondants |
| Satisfait(e) | 28 |
| Plus ou moins satisfait(e) | 42 |
| Pas satisfait(e) | 11 |
| Services non utilisés | 19 |

Certaines améliorations pourraient être apportées au service alimentaire de l'école. Parmi ces améliorations figurent ...

- ▼ l'offre d'un plus grand choix
- ▼ l'offre d'une meilleure nourriture (goût)
- ▼ une meilleure qualité (ne pas changer le menu, mais « mieux le cuisiner »)
- ▼ l'amélioration du goût des légumes
- ▼ l'offre de *fast food*
- ▼ l'offre de plus grosses portions
- ▼ l'offre d'un plus grand choix de salades
- ▼ la variation des menus
- ▼ moins de poisson
- ▼ l'offre de hamburgers
- ▼ la vérification des dates de péremption (lait, lait au chocolat)
- ▼ la diminution des coûts
- ▼ l'offre de bouteilles d'eau
- ▼ faire en sorte que l'attente (en file) ne soit pas aussi longue (parfois le repas a le temps de refroidir)
- ▼ mettre à la disposition des jeunes une cafétéria

| TABLEAU 5 FRÉQUENCE QUOTIDIENNE DES REPAS ET COLLATIONS(en % de répondants) | |
|---|---------------------------|
| Fréquence | Pourcentage de répondants |
| 1 fois par jour | 5 |
| 2 fois par jour | 9 |
| 3 fois par jour | 16 |
| 4 fois par jour | 25 |
| 5 fois par jour | 23 |
| 6 fois par jour | 7 |
| 7 fois par jour | 4 |
| 8 fois par jour ou plus | 10 |
| Pas de réponse | 1 |

En tenant compte des repas et des collations, les jeunes mangent, en moyenne, de quatre (25% des jeunes) à cinq fois (23%) par jour. Moins du quart (16%) des jeunes mangent trois fois par jour; 10% 8 fois ou plus par jour et 9% deux fois par jour. À l'autre extrême, 5% des jeunes ne mangent qu'une fois par jour.

TABLEAU 6 FRÉQUENCE DE LA PRISE DE CERTAINS TYPES D'ALIMENTS CONSOMMÉS DURANT LA DERNIÈRE PÉRIODE DE 24 HEURES (en % de répondants)

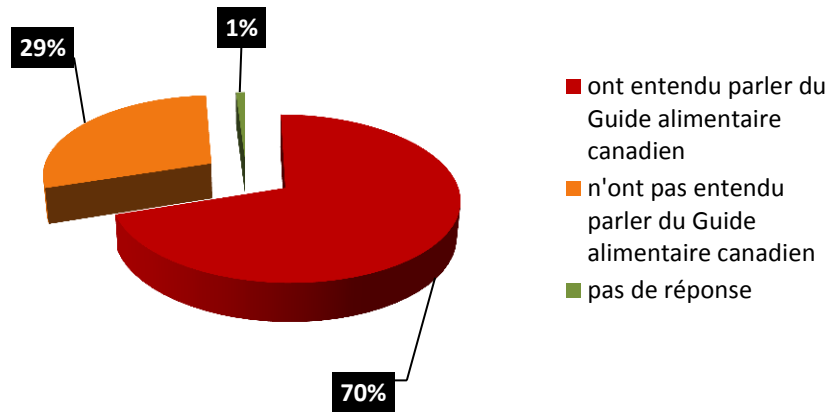
| Aliments | Jamais | 1 fois | 2 fois | 3 fois | 4 fois | 5 fois | 6 fois ou plus |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|
| Fruits et légumes frais, crus ou cuits | 11 | 23 | 31 | 16 | 6 | 2 | 9 |
| Produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires, céréales pour petit déjeuner, gruau, semoule de blé, etc.) | 12 | 29 | 21 | 14 | 4 | 7 | 7 |
| Produits laitiers (lait, yogourt, fromage, etc.) | 11 | 28 | 18 | 14 | 5 | 6 | 13 |
| Viandes et substituts (bœuf, porc, poisson, poulet, œufs, noix, beurre d'arachides, tofu, etc.) | 9 | 31 | 21 | 12 | 9 | 7 | 8 |
| Eau | 5 | 16 | 12 | 5 | 11 | 5 | 42 |
| Boissons gazeuses ou boissons aux fruits | 27 | 22 | 12 | 14 | 5 | 4 | 8 |
| Bonbons, chocolat, etc. | 27 | 22 | 12 | 14 | 5 | 4 | 8 |
| Gâteaux, biscuits, barres tendres, pâtisseries, etc. | 32 | 25 | 12 | 6 | 4 | 3 | 4 |
| Chips et autres collations en sac | 24 | 41 | 12 | 7 | 3 | 2 | 4 |
| Aliments frits (pogo, croquettes de poulet ou de poisson, frites, etc.) | 44 | 21 | 12 | 8 | 4 | 4 | 3 |
| Nourriture provenant d'un restaurant (à consommer sur place ou à emporter) | 52 | 28 | 8 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| Boissons énergisantes | 72 | 14 | 2 | 3 | 0 | 2 | 3 |

L'eau surclasse tous les types d'aliments proposés dans la liste des aliments ciblés, puisque les jeunes en consomment plus de six fois par jour. Les viandes et substituts se placent en deuxième position; 31% des jeunes en consomment une fois par jour et 21% deux fois par jour. En troisième position, on retrouve les fruits et légumes frais cuits ou crus (31% deux fois par jour). En quatrième et cinquième positions viennent les produits céréaliers (29% une fois par jour et 22% deux fois par jour) et les produits laitiers (34% une fois par jour et 18% deux fois par jour).

Les boissons énergisantes, la nourriture provenant d'un restaurant et les aliments frits sont les aliments les moins fréquemment consommés sur une base quotidienne. Entre 44% et 72% des jeunes n'en consomment jamais; de 14% à 28% en consomment une fois par jour et entre 2% et 12% en consomment deux fois par jour.

Enfin, près de la moitié (41%) des jeunes consomment des chips et collations en sac une fois par jour. Entre 25% et 22% consomment des gâteaux, biscuits, barres tendres et pâtisseries, des bonbons, du chocolat et/ou des boissons gazeuses ou boissons aux fruits une fois par jour.

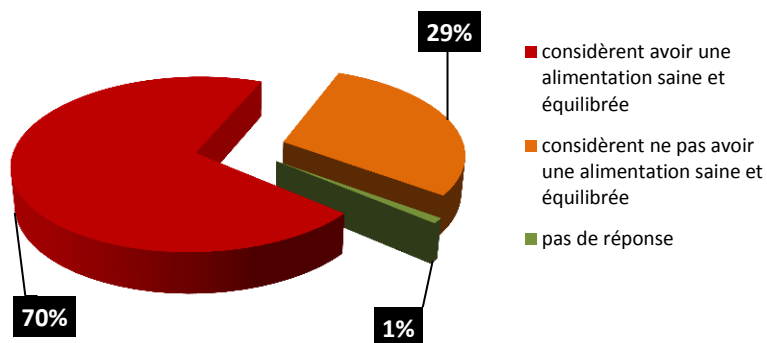
FIGURE 1 LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



Une majorité significative (70%) des jeunes ont entendu parler du Guide alimentaire canadien, ce qui n'est pas le cas de 29% des jeunes ayant participé à l'enquête.

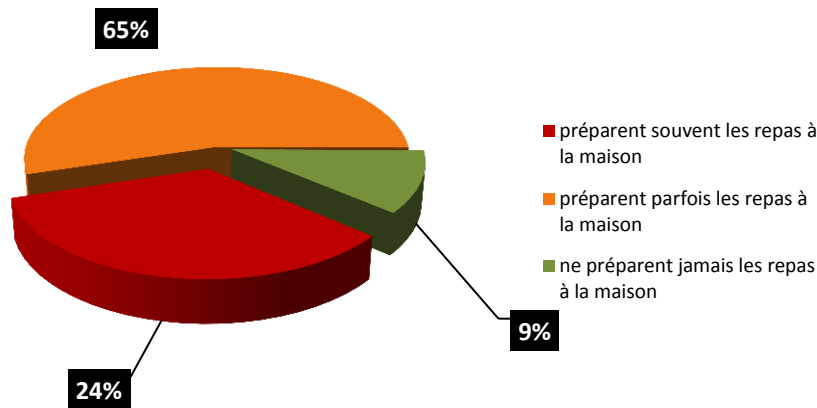
Plus du tiers (35%) des jeunes estiment que leur alimentation n'est ni saine, ni équilibrée. Soixante-quatre pourcent des jeunes considèrent que leur alimentation est saine et équilibrée.

FIGURE 2 PERCEPTION DE LA QUALITÉ DE L'ALIMENTATION CONSOMMÉE



Moins du quart (24%) des jeunes ayant participé à l'enquête préparent souvent les repas à la maison. Plus de la moitié (65%) vont parfois les préparer, alors que 9% des jeunes ne s'impliquent dans la préparation des repas à la maison.

FIGURE 3 FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS



Tant la préparation des repas que la découverte de nouveaux aliments semble être partagées, puisque 57% des jeunes aiment préparer les repas et puisqu'un même pourcentage de jeunes (57%) est ouvert à la découverte de nouveaux aliments. Le plaisir de manger, quant à lui, ne semble pas poser problème puisque 84% des jeunes aiment manger.

Près de la moitié (41%), des jeunes sont un peu difficiles en ce qui concerne l'alimentation et près du tiers (31%) sont difficiles sur ce point.

Dans plus de la moitié (52%) des familles, la prise de repas est un moment familial, ce qui est plus ou moins le cas dans 25% des familles et rarement le cas dans 18% des familles.

Plus de la moitié (52%) des jeunes arrêtent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim. Plus du tiers (34%) des jeunes aimeraient être plus minces, ce qui n'est pas le cas de près de la moitié (46%) des jeunes ayant participé à l'enquête.

Treize pourcent des jeunes ont déjà consommé un ou des produits amincissants tels que les laxatifs, les coupe-faim, les barres ou boissons repas ou encore les brule-calories (entre 1% et 3%).

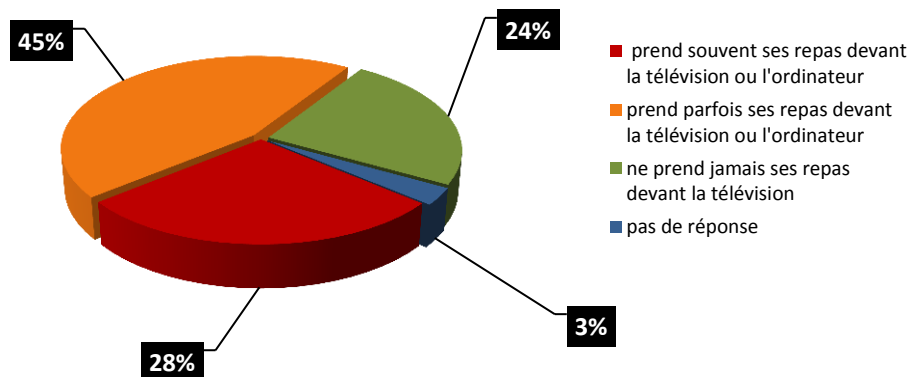
Neuf pourcent des jeunes vont souvent manger à l'extérieur, dans un *fast food*, pour faire comme tout le monde. Plus du tiers (35%) des jeunes vont quelques fois manger dans un *fast food* pour la même raison.

Treize pourcent des jeunes ne peuvent pas manger à leur faim. Lorsque c'est le cas, c'est parce qu'il « *faut en laisser pour les autres* », parce que la nourriture proposée n'est pas à leur goût, parce qu'il « *n'y a pas beaucoup de nourriture* », parce que cela fait grossir, à cause de douleurs au ventre et/ou par manque de temps.

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 | 57 | 30 | 11 |
| J'aime découvrir de nouveaux aliments | 57 | 32 | 8 |
| J'aime manger | 84 | 12 | 2 |
| Je suis difficile par rapport à l'alimentation | 20 | 41 | 31 |
| Il est difficile de prendre des repas en famille | 18 | 25 | 52 |
| J'arrête de manger quand je n'ai plus faim | 52 | 29 | 16 |
| Je voudrais être plus mince | 34 | 15 | 46 |
| Je fais attention à mon apparence et cela se reflète dans mes habitudes alimentaires (calcul des calories, saut de repas) | 21 | 39 | 36 |
| J'ai déjà consommé des produits amincissants (laxatifs, coupe-faim, barres ou boissons repas, <i>brule-calories</i> , etc.) | 13 | 14 | 69 |
| Je ne peux pas manger à ma faim | 15 | 17 | 63 |
| Je vais souvent manger à l'extérieur dans un <i>Fast food</i> pour faire comme tout le monde | 9 | 35 | 53 |

Près de la moitié (45%) des jeunes prennent parfois leur repas devant la télévision ou devant l'ordinateur. Cette situation est plus fréquente pour 28% des jeunes, alors que près du quart (24%) des jeunes ne prennent jamais leur repas devant l'un ou l'autre de ces objets de divertissement.

FIGURE 4 FRÉQUENCE DE LA PRISE DE REPAS DEVANT LA TÉLÉVISION OU L'ORDINATEUR


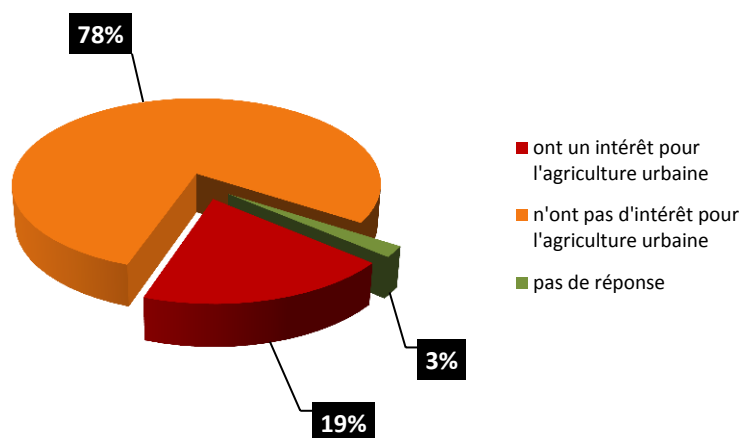
4. LA CONNAISSANCE DES RESSOURCES EXISTANTES

Parmi les ressources du territoire offrant des activités à la communauté, l'agriculture urbaine (58% des jeunes), le Groupe d'entraide de Mercier-Ouest (35%), l'épicerie populaire (30%) et les ateliers de cuisine (30%) sont les plus connues par les jeunes ayant participé à l'enquête. Le Centre NAHA est la ressource la moins connue (16%).

| TABLEAU 8 CONNAISSANCE DES ORGANISMES EXISTANTS ET DES ACTIVITÉS OFFERTES (en % de répondants) ³ | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| Ressources et activités | Ressource connue par le jeune | Ressource que le jeune ne connaît pas |
| Le GEMO (Groupe d'entraide de Mercier-Ouest) | 35 | 54 |
| Le Centre NAHA | 16 | 81 |
| Les cuisines collectives | 22 | 74 |
| L'épicerie populaire | 30 | 64 |
| Les ateliers de cuisine | 30 | 64 |
| L'agriculture urbaine | 58 | 40 |

Moins du quart (19%) des jeunes affirment avoir un intérêt pour l'agriculture urbaine, ce qui n'est pas le cas de 78% des jeunes.

FIGURE 5 INTÉRÊT DES JEUNES POUR L'AGRICULTURE URBAINE



Plus du quart (26%) des jeunes ont déjà suivi un ou plusieurs ateliers de cuisine, ce qui n'est pas le cas de 72% des jeunes ayant participé à l'enquête.

³ L'addition des pourcentages n'égal pas systématiquement les 100%, ce qui s'explique par le fait que certains parents n'ont pas répondu à la question.

5. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Près du tiers (32%) des jeunes sortent pour jouer dehors ou pour rencontrer des amis minimalement sept fois par semaine; 21% sortent trois fois par semaine et 13% quatre fois par semaine. À l'autre extrême et toujours sur une base hebdomadaire, 6% des jeunes ne font jamais ce type de sorties.

| TABLEAU 9 NOMBRE HEBDOMADAIRE DE SORTIES (en % de répondants) | |
|---|---------------------------|
| Fréquence | Pourcentage de répondants |
| Jamais | 6 |
| Une fois par semaine | 5 |
| Deux fois par semaine | 7 |
| Trois fois par semaine | 21 |
| Quatre fois par semaine | 13 |
| Cinq fois par semaine | 9 |
| Six fois par semaine | 6 |
| Sept fois par semaine ou plus | 32 |

La durée moyenne de ces sorties est de plus de 60 minutes (67%). Pour 19% des jeunes, on parle de sorties d'une durée de 30 à 60 minutes.

| TABLEAU 10 DURÉE DE CHACUNE DES SORTIES (en % de répondants) | |
|--|---------------------------|
| Durée | Pourcentage de répondants |
| Moins de 30 minutes | 10 |
| De 30 à 60 minutes | 19 |
| Plus de 60 minutes | 67 |

Près du quart (23%) des jeunes ne font ce type de sortie que durant l'été; 74% sortent pour jouer ou pour rencontrer des amis tout au long de l'année.

6. LES PARCS

Parmi les jeunes qui ont participé à l'enquête, 79% fréquentent un parc situé à proximité de leur domicile ou de leur école, ce qui n'est pas le cas de 16% des jeunes. Seul 1% des jeunes ayant participé à l'enquête habitent et étudient loin d'un parc.

Les parcs fréquentés :

- ▼ Parc Saint-Donat
- ▼ Parc Jean-Amyot
- ▼ Parc Maisonneuve
- ▼ Vaisseau d'or
- ▼ Parc Joseph-Paré
- ▼ Parc Guillaume-Couture
- ▼ Parc Louis-Riel
- ▼ Parc Rougemont
- ▼ Parc Guybourg
- ▼ Parc Félix-Leclerc

La piscine/plan d'eau (33%), les discussions entre amis (24%) et la balançoire (18%) sont les installations/activités les plus populaires sur les sites de parc. L'installation la moins populaire : les jeux d'échelle (6%).

| TABLEAU 11 ACTIVITÉS PRATIQUÉES AU PARC (en % de répondants) ⁴ | |
|---|---------------------------|
| Type d'activité | Pourcentage de répondants |
| Balançoire | 18 |
| Jeux d'échelle (à grimper) | 6 |
| Discussions entre amis | 24 |
| Piscine/plan d'eau | 33 |
| Jeux spontanés (lancer un ballon, course, corde à danser, etc.) | 13 |
| Autre | 8 |

⁴ 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 activités pratiquées au parc

- ▼ basketball
- ▼ soccer
- ▼ football
- ▼ baseball
- ▼ hockey
- ▼ patin à roues alignées
- ▼ chiller entre amis
- ▼ la marche
- ▼ patinage
- ▼ vélo
- ▼ course
- ▼ ping-pong
- ▼ natation
- ▼ jouer (avec frères ou sœurs, avec le chien)
- ▼ traîneau
- ▼ fumer
- ▼ fumer un joint

Plus de la moitié des jeunes (58%) estiment que les installations présentes dans le parc répondent à leurs besoins; 25% des jeunes ne sont pas de cet avis.

Les améliorations à apporter aux installations présentes

- ▼ la rénovation des installations
- ▼ l'installation d'un terrain de soccer (parc Vaisseau-d'or)
- ▼ l'augmentation du nombre de terrains de soccer
- ▼ l'installation de buts de soccer
- ▼ l'installation de glissades plus intéressantes
- ▼ l'installation d'espaces pour se réchauffer
- ▼ l'aménagement d'une piste cyclable
- ▼ l'installation d'un plus grand nombre de modules
- ▼ l'installation d'un plus grand nombre de balançoires
- ▼ l'aménagement d'une piscine
- ▼ l'augmentation du nombre de jeux
- ▼ l'ouverture de la patinoire plus tôt dans la saison
- ▼ prévoir plus de bancs pour s'asseoir
- ▼ construire un parc pour les adolescents
- ▼ effectuer une meilleure gestion du vandalisme
- ▼ aménager un meilleur éclairage la nuit
- ▼ trouver le moyen d'y intéresser plus les jeunes

7. L'ÉCOLE

Plus de la moitié (59%) des jeunes ayant participé à l'enquête considèrent que leur école leur propose un temps d'activités physiques obligatoires insuffisant. Ainsi, plus du tiers (36%) des jeunes estiment que ces périodes d'activités obligatoires sont suffisantes.

Plus du tiers (38%) des jeunes participent aux activités physiques non obligatoires organisées par l'école. Plus de la moitié (60%) des jeunes ne pratiquent pas d'activités physiques non obligatoires à l'école. Lorsque c'est le cas, les jeunes évoquent ...

- ▼ le manque de temps
- ▼ l'absence de hockey cosom
- ▼ le peu d'attrait des activités proposées
- ▼ le manque d'informations concernant ces activités
- ▼ le manque d'intérêt pour les activités physiques
- ▼ les récupérations sur l'heure du midi
- ▼ des maux de ventre
- ▼ le fait que cela ne contribue pas aux notes (au bulletin)

Les améliorations souhaitables au niveau des activités physiques offertes par les écoles

- ▼ augmenter le nombre d'heures consacrées au sport et aux activités physiques
- ▼ aménager le terrain vague (en faire des terrains de jeu)
- ▼ proposer du hockey sur glace
- ▼ proposer de la course
- ▼ proposer des activités physiques plus intéressantes
- ▼ proposer une plus grande variété d'activités
- ▼ proposer des activités touchant tous les types de personnes
- ▼ proposer des activités sur l'heure du midi
- ▼ proposer du cheerleading
- ▼ organiser des équipes sportives
- ▼ y consacrer plus de temps
- ▼ aménager des douches
- ▼ mieux informer les jeunes relativement à ce type d'activités

8. LES DÉPLACEMENTS

Près de la moitié (45%) des jeunes se rendent habituellement à l'école en transport en commun; 39% s'y rendent à pied. Seulement 2% des jeunes optent pour le vélo pour effectuer le parcours entre l'école et leur domicile.

| TABLEAU 12 MOYENS DE DÉPLACEMENT POUR SE RENDRE À L'ÉCOLE (en % de répondants) | |
|--|---------------------------|
| Moyens | Pourcentage de répondants |
| À pied | 39 |
| En vélo | 2 |
| En automobile | 6 |
| En transport en commun | 45 |
| Autre moyen de transport | 6 |
| Pas de réponse | 2 |

Certains jeunes optent pour d'autres moyens de transport, tels que le longboard, le skate et le patin à roues alignées.

Une forte majorité (90%) des jeunes jugent qu'il est facile et sécuritaire de se déplacer dans leur quartier; 9% des jeunes ne sont pas de cet avis.

Du point de vue des jeunes ne se sentant pas en sécurité durant leurs déplacements dans le quartier, les éléments suivants sont à considérer

- ▼ le manque d'éclairage
- ▼ le type de personnes (désœuvrées)
- ▼ la violence (adolescents)
- ▼ le quartier n'est pas sécuritaire

9. LA TÉLÉVISION ET LES ORDINATEURS

Entre 22% et 21% des jeunes passent deux heures ou quatre heures par jour devant un ordinateur, un ipod et/ou un téléphone intelligent. Pour 18% des jeunes et 12% des jeunes, on parle respectivement d'une heure par jour et de minimalement 7 heures par jour. Seuls 2% des jeunes ne consacrent pas de temps quotidien à ce type d'activité.

TABLEAU 13 NOMBRE QUOTIDIEN D'HEURES PASSÉES DEVANT LA TÉLÉVISION, UN ORDINATEUR OU AUTRE (en % de répondants)

| Nombre d'heures | Pourcentage de répondants |
|------------------------------|---------------------------|
| Aucune | 2 |
| Une heure par jour | 18 |
| Deux heures par jour | 22 |
| Trois heures par jour | 13 |
| Quatre heures par jour | 21 |
| Cinq heures par jour | 9 |
| Six heures par jour | 2 |
| Sept heures par jour ou plus | 12 |

10. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE

Majoritairement, les jeunes pratiquent une activité physique en dehors de l'école minimalement sept fois par semaine (23% des jeunes). Dix-sept pourcent effectuent une ou plusieurs activités physiques en dehors de l'école deux fois par semaine. Respectivement 13% des jeunes pratiquent une ou plusieurs activités physiques trois fois ou quatre fois par semaine ou aucune activité physique.

TABLEAU 14 NOMBRE HEBDOMADAIRE D'HEURES CONSACRÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DEHORS DE L'ÉCOLE (en % de répondants)

| Fréquence | Pourcentage de répondants |
|-------------------------------|---------------------------|
| Jamais | 13 |
| Une fois par semaine | 7 |
| Deux fois par semaine | 17 |
| Trois fois par semaine | 13 |
| Quatre fois par semaine | 13 |
| Cinq fois par semaine | 8 |
| Six fois par semaine | 4 |
| Sept fois par semaine ou plus | 23 |
| Pas de réponse | 2 |

La durée moyenne de ces activités est de plus de 60 minutes (56%). Près du quart (24%) des jeunes pratiquent une ou plusieurs activités physiques en dehors de l'école durant 30 à 60 minutes et 17% durant moins de 30 minutes.

TABLEAU 15 DURÉE DE CHACUNE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUÉES EN DEHORS DE L'ÉCOLE (en % de répondants)

| Durée | Pourcentage de répondants |
|---------------------|---------------------------|
| Moins de 30 minutes | 17 |
| De 30 à 60 minutes | 24 |
| Plus de 60 minutes | 56 |
| Pas de réponse | 3 |

Entre 28% et 35% des jeunes connaissent les ressources du territoire offrant des activités de loisirs, et ce quelle que soit la ressource considérée.

TABLEAU 16 CONNAISSANCE DES ORGANISATIONS OFFRANT DES SERVICES DE LOISIRS (en % de répondants)

| Organisations | Organisation connue par le jeune | Le jeune ne connaît pas cette organisation |
|---|----------------------------------|--|
| Service de loisirs St-Fabien | 29 | 69 |
| Service de loisirs Notre-Dame-des-Victoires (NDV) | 35 | 63 |
| Centre de loisirs et d'activités culturelles (CLAC) de Guybourg | 30 | 67 |
| Centre récréatif et communautaire (CRC) St-Donat | 28 | 71 |

Plus de la moitié (63%) des jeunes ont déjà participé à une ou plusieurs activités organisées en dehors de l'école, ce qui n'est pas le cas de 36% des jeunes ayant participé à l'enquête.

Lorsque les jeunes ont participé à une ou plusieurs activités organisées en dehors de l'école, ils s'étaient inscrits ...

- ▼ au Kung Fu
- ▼ au camping
- ▼ aux scouts
- ▼ à la natation
- ▼ au cross-country
- ▼ à la danse
- ▼ au hockey
- ▼ au football
- ▼ à la boxe
- ▼ au tour de l'île à vélo
- ▼ à une compétition de karaté
- ▼ au flag football
- ▼ au cheerleading
- ▼ à la marche pour lutter contre le cancer du sein
- ▼ au zumbathon
- ▼ au basketball
- ▼ au hockey cosom
- ▼ au basketball
- ▼ au patinage
- ▼ à la danse hip hop
- ▼ au Parkour
- ▼ à différentes sorties

Ces activités étaient organisées par ...

- ▼ une école d'arts martiaux
- ▼ les Scouts métropolitains
- ▼ le centre de natation Réjeau-Lacoursière
- ▼ L'Impact
- ▼ Urbanellement
- ▼ JSH
- ▼ un club de Kung Fu
- ▼ la Fédération québécoise de boxe olympique (FQBO)
- ▼ le Centre St-Denis
- ▼ lire, s'amuser, créer (LSC)
- ▼ mon ancienne école
- ▼ le Centre Alphonse-Desjardins
- ▼ l'École et la Maison des Jeunes
- ▼ CJL Rosemont
- ▼ la maison des jeunes Magi
- ▼ la Piaule de Guybourg
- ▼ DJ sports
- ▼ le Centre de danse DTL
- ▼ la Ville de Montréal
- ▼ le Centre jeunesse
- ▼ Patro Le Prévost

Treize pourcent des jeunes ont déjà entendu parler de la boîte spontanée disponible dans le Parc Jean-Amyot et au Projet Harmonie. Rares (1%) sont ceux qui l'ont utilisée.

11. LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES

La grande majorité (73%) des répondants à l'enquête sont des filles.

L'âge moyen est de 15 ans. La taille moyenne est de 1,65 mètre et le poids moyen est de 59 kilogrammes.

Une forte majorité (71%) des jeunes se considèrent sportifs
