

Lynda Binhas, Ph.D.



**Alimentation et activités physiques
des enfants âgés de 6 à 12 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	11
5.	LES ACTIVITÉS PHYSIQUES	13
6.	LES PARCS	14
7.	L'ÉCOLE	16
8.	LES DÉPLACEMENTS	17
9.	LA TÉLÉVISION ET LES ORDINATEURS	18
10.	LES ACTIVITÉS PHYSIQUES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE	19
11.	LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES	22

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 6-12 ans, les rapports concernant les 0-5 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 104 parents résidant dans le quartier Mercier-Ouest et ayant au moins un enfant âgé de 6 à 12 ans. Le nombre de parents joints nous assure d'une représentativité des résultats sur l'ensemble des parents ayant un enfant âgé entre 6 et 12 ans, avec un degré de précision de $\pm 10\%$. Ainsi, les résultats obtenus auprès des parents ayant participé à l'enquête peuvent, sans restriction, être généralisés à l'ensemble des parents d'un ou plusieurs enfants âgés de 6 à 12 ans vivant dans Mercier-Ouest.

3. LES HABITUDES ALIMENTAIRES

Une forte majorité (90%) des enfants prennent le petit déjeuner à la maison tous les matins, 5% de trois à cinq fois par semaine et 2% moins de trois fois par semaine. Un très faible pourcentage (2%) d'enfants ne prennent jamais le petit déjeuner à la maison.

TABLEAU 1 FRÉQUENCE DE LA PRISE DU PETIT DÉJEUNER À LA MAISON	
Fréquences	Pourcentage de répondants
Tous les matins	90
De 3 à 5 fois par semaine	5
Moins de 3 fois par semaine	2
Jamais	1
Pas de réponse	2
TOTAL	100

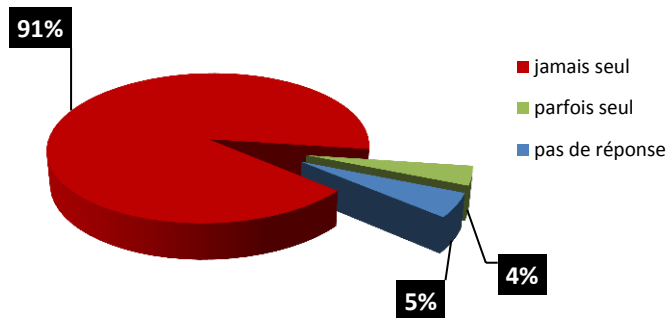
Une grande majorité (87%) des enfants dînent à l'école ou au service de garde avec une boîte à lunch, et respectivement 9% et 2% dînent à la maison, à l'école ou au service de garde avec un repas fourni par l'institution. Aucun enfant ne dîne à l'extérieur, donc en dehors de la maison, de l'école ou du service de garde.

TABLEAU 2 PRISE DU DÎNER	
Prise du dîner	Pourcentage de répondants
À la maison	9
Boîte à lunch à l'école ou au service de garde	87
Repas fourni à l'école ou au service de garde	2
À l'extérieur (argent donné par les parents)	0
Pas de réponse	2
TOTAL	100

Lorsque l'enfant dîne à la maison, il mange majoritairement (92%) un repas maison, alors que pour 3% des enfants, 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.

FIGURE 1 CONTEXTE DE LA PRISE DU DÎNER



Lorsque les enfants dînent à la maison, ils ne sont jamais seuls dans 91% des familles et parfois seuls dans 4% des familles

La moitié (50%) des parents sont satisfaits des services alimentaires offerts par l'école ou le service de garde que fréquente leur enfant. Près du quart (21%) se disent plus ou moins satisfaits et 6% des parents se montrent insatisfaits des services alimentaires offerts. Près du quart (23%) des parents n'ont pas répondu à la question.

Du point de vue des parents, certaines améliorations pourraient être apportées aux services alimentaires offerts par l'école ou le service de garde. Parmi ceux-ci figurent ...

- ▼ l'augmentation des portions de légumes et de fruits frais (moins de légumes cuits)
- ▼ l'augmentation des portions de fruits
- ▼ l'offre d'une plus grande variété de fruits et légumes frais (moins de pâtes)
- ▼ l'offre d'une alimentation plus variée et de produits frais pour les repas fournis. Accès à plus de ressources pour des repas maison à chauffer au micro-onde
- ▼ l'offre d'une plus grande variété de menus santé
- ▼ une diminution des collations sucrées (pattes d'ours ou autres biscuits)
- ▼ s'assurer que les aliments/repas soient chauds lorsqu'ils sont servis aux enfants
- ▼ la mise à disposition d'un micro-onde
- ▼ l'offre de dîners, la mise sur pied d'une cafétéria
- ▼ l'offre de repas sans traces de noix, sans traces d'arachides. *Je ne comprends pas pourquoi ça ne fait pas partie des critères de sélection d'un traiteur*

Le temps moyen consacré à la préparation de la boîte à lunch est de 11 à 20 minutes (44% des parents). Plus du quart (29%) des parents y consacrent de 5 à 10 minutes, alors que respectivement 13% et 7% des parents prennent de 21 à 30 minutes ou plus de 30 minutes de leur temps pour préparer la boîte à lunch de leur enfant.

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

Aliments	Pourcentage de répondants
Sandwich avec viandes froides, salade d'œuf ou de thon	14
Dîner congelé, en conserve, en sachet	1
Salade, crudités, fruits frais	16
soupe	5
Fromage, yogourt, lait	16
eau	9
Jus de fruits ou de légumes	16
Chocolat, bonbons, croustilles	1
Gâteaux, biscuits, barres tendres, pâtisseries	10
Boisson gazeuse, boisson aux fruits	1
Noix et fruits séchés	1
autre	8

Dans la boîte à lunch des enfants, on retrouve plus fréquemment une salade, des crudités et/ou des fruits frais (16%), du fromage, du yogourt et/ou du lait (16%), un jus de fruits ou de légumes (16%), un sandwich avec viandes froides, salade d'œuf ou de thon (14%). Les dîners congelés, en conserve ou en sachet (1%), les boissons gazeuses et boissons aux fruits (1%), les noix et les fruits séchés (1%), les soupes (5%) se retrouvent beaucoup moins souvent dans la boîte à lunch des enfants.

Dans la boîte à lunch on retrouve aussi ³ ...

- ▼ un repas chaud/repas maison (restes du souper de la veille)
- ▼ des pâtes
- ▼ Jus de fruits, fruits frais
- ▼ des repas maison à base de légumes secs (lentilles) ou de pommes de terre
- ▼ du hummus, du pâté, du riz, du poulet, du brocoli, du chili, du spaghetti, des sardines, du riz, des œufs brouillés, pas de gâteaux et de pâtisseries, biscuits et barres tendres à l'occasion, pas de noix (interdites)
- ▼ des barres tendres
- ▼ des produits de soya, des barre énergie maison
- ▼ des repas à base de soya (sans viande), des fruits en conserve
- ▼ des muffins maison

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.

³ Il s'agit là des éléments de réponse obtenus au choix de réponse *autre* proposé à la question concernant les aliments que l'on retrouve dans la boîte à lunch.

TABLEAU 4 FRÉQUENCE QUOTIDIENNE DES REPAS ET COLLATIONS(en % de répondants)

Fréquence	Pourcentage de répondants
1 fois par jour	2
2 fois par jour	2
3 fois par jour	15
4 fois par jour	17
5 fois par jour	34
6 fois par jour	23
7 fois par jour	3
8 fois par jour ou plus	3

En tenant compte du dîner (boîte à lunch), les parents offrent, en moyenne, de la nourriture à leur enfant cinq fois par jour (34% des parents). Près du quart (23%) des parents proposent à leur enfant un repas et des collations six fois par jour, 17% et 15% quatre fois et trois fois par jour. Rares sont les parents qui ne proposent un repas et des collations qu'une fois (2%) ou que deux fois par jour (2%) ou encore qui en proposent sept fois (3%) ou 8 fois et plus (3%) par jour.

TABLEAU 5 FRÉQUENCE QUOTIDIENNE DE LA 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	1	11	24	26	13	18	7
Produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires, céréales pour petit déjeuner, gruau, semoule de blé, etc.)	0	11	25	36	15	11	2
Produits laitiers (lait, yogourt, fromage, etc.)	1	9	25	27	21	9	6
Viandes et substituts (bœuf, porc, poisson, poulet, œufs, noix, beurre d'arachides, tofu, etc.)	1	11	51	23	8	3	2
Eau	5	7	11	15	16	12	30
Boissons gazeuses ou boissons aux fruits	48	20	10	2	1	0	0
Bonbons, chocolat, etc.	45	33	10	2	0	0	0
Gâteaux, biscuits, barres tendres, pâtisseries, etc.	15	53	19	6	4	0	0
Chips et autres collations en sac	66	19	5	0	0	0	0
Aliments frits (pogo, croquettes de poulet ou de poisson, frites, etc.)	65	20	2	1	2	0	0
Nourriture provenant d'un restaurant (à consommer sur place ou à emporter)	84	6	0	0	0	0	0
Boissons énergisantes	91	1	0	0	0	0	0

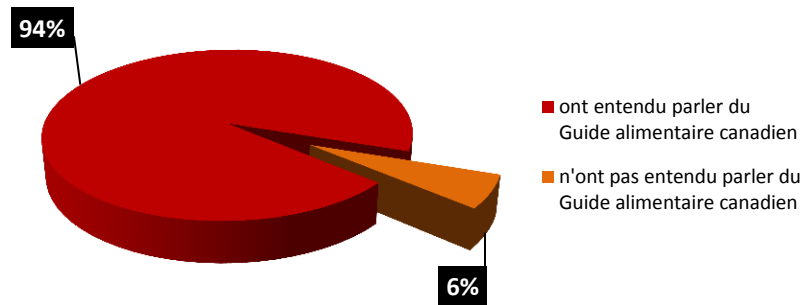
L'eau surclasse tous les types d'aliments proposés dans la liste des aliments ciblés, puisque 30% des parents en offrent plus de six fois par jour à leur enfant. Les produits céréaliers tels que le pain, le riz, les pâtes, les céréales pour petit déjeuner, le gruau, la semoule de blé se placent en deuxième position; 36% des parents en offrent trois fois par jour à leur enfant et 25% deux fois par jour. En troisième position, on retrouve les fruits et légumes frais ou cuits (26% trois fois par jour et 24% deux fois par jour).

Majoritairement (51%), 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.

La nourriture de restaurants, les chips et autres collations en sac ainsi que les aliments frits tels que les pogos, croquettes de poulet ou de poisson et les frites sont les aliments les moins fréquemment offerts sur une base quotidienne. Entre 65% et 84% n'en offrent jamais à leur enfant; 6% à 20% en offrent une fois par jour.

Enfin, plus de la moitié (53%) des parents offrent à leur enfant des gâteaux, biscuits, barres tendres et/ou pâtisseries sur une base quotidienne, à raison d'une fois par jour. Respectivement 33% et 20% des parents offrent à leur enfant des bonbons et du chocolat ou des boissons gazeuses/boissons aux fruits ou une fois par jour.

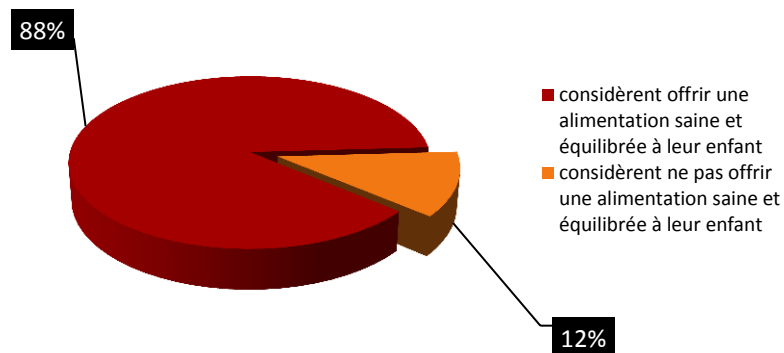
FIGURE 2 LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN



Une forte majorité (94%) des parents ayant participé à l'enquête ont entendu parler du Guide alimentaire canadien.

Moins du quart (12%) des parents estiment que l'alimentation de leur enfant est une alimentation qui n'est ni saine, ni équilibrée. Ainsi, une forte majorité (88%) 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 (19% des parents) et le manque de connaissances en nutrition (12%).

TABLEAU 6 ÉLÉMENTS CONTRIBUANT À L'OFFRE, PAR LES PARENTS, D'UNE ALIMENTATION PEU SAIN ET PEU ÉQUILIBRÉE ⁴ (en % de répondants)

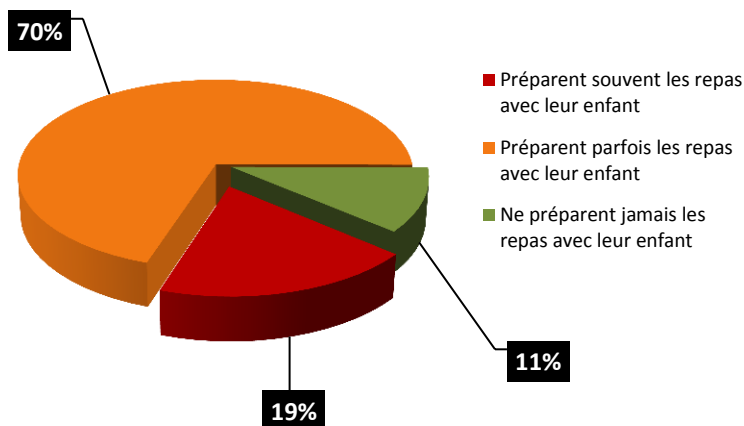
Éléments	Pourcentage de répondants
Manque de ressources financières	0
Difficulté à s'approvisionner (magasins d'alimentation trop éloignés)	0
Manque de temps	19
Manque de connaissances en nutrition	12
Autre	50
Pas de réponse	19

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 difficile en regard de la nourriture (25% des parents font face à cette situation)
- ▼ l'enfant n'aime pas les légumes/n'aime pas tous les légumes (25% des parents font face à cette situation)

Moins du quart (19%) des parents préparent souvent les repas avec leur enfant. Plus de la moitié (70%) vont parfois les préparer avec leur enfant, alors que 11% des parents n'impliquent pas leur enfant dans la préparation des repas.

FIGURE 4 FRÉQUENCE DE LA PRÉPARATION DES REPAS AVEC LES ENFANTS



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.

Tant la préparation des repas que la découverte de nouveaux aliments ne semblent pas poser problème, puisque 83% des parents aiment préparer les repas et puisque 80% des parents sont ouverts à la découverte de nouveaux aliments.

Généralement (82%), les enfants aiment manger. Ils sont peu difficiles (41%) ou ne sont pas difficiles (42%) en ce qui concerne l'alimentation et cessent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim (86%). Moins du quart (22%) des enfants ne mangent pas systématiquement le contenu de leur boîte à lunch, ce qui n'est pas le cas de 76% des enfants.

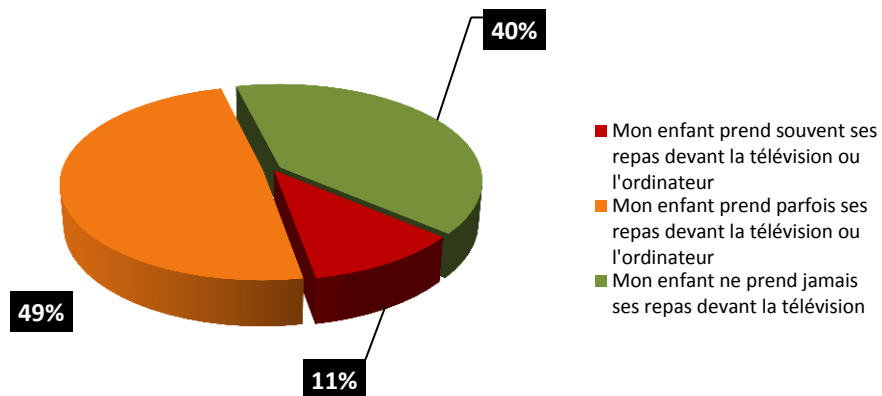
Dans 73% des familles, la prise de repas est un moment familial, ce qui est plus ou moins le cas dans 16% des familles et rarement le cas dans 11% des familles.

Les parents ne sont généralement pas préoccupés par la minceur (74%) ou le surpoids (80%) de leur enfant et rares sont les enfants qui adoptent des habitudes alimentaires reliées à des préoccupations relatives à leur apparence (entre 4% et 8%) ou qui ont déjà consommé un ou des produits amincissants tels que les laxatifs, les coupe-faim, les barres ou boissons repas ou encore les brûle-calories (entre 1% et 3%).

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	83	12	4
J'aime découvrir de nouveaux aliments	80	19	1
Mon enfant aime manger	82	15	2
Mon enfant est difficile par rapport à l'alimentation	13	41	42
Il est difficile de prendre des repas en famille	11	16	73
Mon enfant arrête de manger quand il n'a plus faim	86	12	2
Mon enfant ne mange pas la boîte à lunch que je lui prépare	1	22	76
Je suis préoccupé(e) par la minceur de mon enfant	6	19	74
Je suis préoccupé(e) par le surpoids de mon enfant	9	9	80
Mon enfant est préoccupé par son apparence et cela se reflète dans ses habitudes alimentaires (calcule ses calories, saute des repas, etc.)	4	8	87
Mon enfant a déjà consommé des produits amincissants (laxatifs, coupe-faim, barres ou boissons repas, brûle-calories, etc.)	1	3	95

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



Dans près de la moitié (49%) des familles l'enfant prend parfois ses repas devant la télévision ou devant l'ordinateur. Cette situation est plus fréquente dans 11% des familles et inexistante dans 40% des familles.

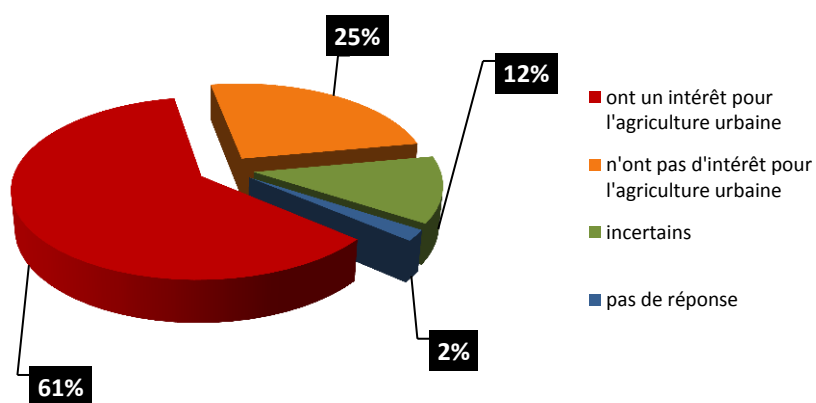
4. LA CONNAISSANCE DES RESSOURCES EXISTANTES

Parmi les ressources du territoire offrant des activités à la communauté, les ateliers de cuisine (50% des parents), les cuisines collectives (49%) et l'agriculture urbaine (44%) sont les plus connues par les parents ayant participé à l'enquête. La moins connue de toutes les ressources est l'épicerie populaire (20%).

TABLEAU 8 CONNAISSANCE DES ORGANISMES EXISTANTS ET DES ACTIVITÉS OFFERTES (en % de répondants) ⁵		
Ressources et activités	Ressource connue par le parent	Ressource que le parent ne connaît pas
Le GEMO (Groupe d'entraide de Mercier-Ouest)	23	74
Le Centre NAHA	29	68
Les cuisines collectives	49	49
L'épicerie populaire	20	77
Les ateliers de cuisine	50	50
L'agriculture urbaine	44	56

Plus de la moitié (61%) des parents affirment avoir un intérêt pour l'agriculture urbaine, ce qui n'est pas le cas de 25% des parents. Moins du quart des parents (12%) n'était pas en mesure de se positionner en regard de ce type d'agriculture.

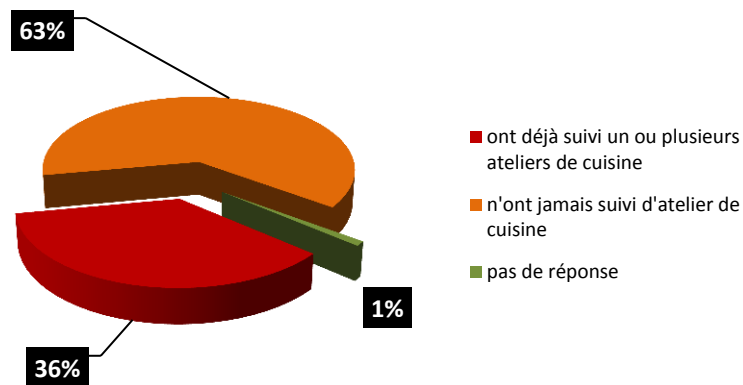
FIGURE 6 INTÉRÊT DES PARENTS POUR L'AGRICULTURE URBAINE



⁵ 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.

Plus du tiers (36%) des enfants ont déjà suivi un ou plusieurs ateliers de cuisine, ce qui n'est pas le cas de 63% des enfants dont les parents ont participé à l'enquête.

FIGURE 7 LES ATELIERS DE CUISINE



5. LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Près du quart (21%) des enfants effectuent des sorties d'agrément trois fois par semaine; 18% une fois par semaine et 15% quatre fois par semaine. Soulignons le fait que 13% des enfants effectuent ce type de sortie minimalement sept fois par semaine. À l'autre extrême et toujours sur une base hebdomadaire, 3% des enfants ne font jamais ce type de sorties, qu'ils soient seuls ou accompagnés.

TABLEAU 9 NOMBRE HEBDOMADAIRE DE SORTIES D'AGRÉMENT (en % de répondants)	
Fréquence	Pourcentage de répondants
Jamais	3
Une fois par semaine	18
Deux fois par semaine	16
Trois fois par semaine	21
Quatre fois par semaine	15
Cinq fois par semaine	8
Six fois par semaine	5
Sept fois par semaine ou plus	13

La durée moyenne de ces sorties est de plus de 60 minutes (41%). Pour 38% des enfants, on parle de sorties d'une durée de 30 à 60 minutes et pour 11% des enfants de sorties de moins de 30 minutes.

TABLEAU 10 DURÉE DE CHACUNE DES SORTIES D'AGRÉMENT (en % de répondants)	
Durée	Pourcentage de répondants
Moins de 30 minutes	11
De 30 à 60 minutes	38
Plus de 60 minutes	41
Ne sait pas	9
Pas de réponse	1

Seulement 10% des enfants ne font ce type de sortie que durant l'été; 89% effectuent des sorties d'agrément avec leur tout au long de l'année.

6. LES PARCS

La presque totalité (98%) des enfants 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
- ▼ Pélican
- ▼ Saint-Victor
- ▼ Parc Guybourg
- ▼ Parc de Renty
- ▼ Parc de l'école secondaire Louis-Riel
- ▼ Parc Beaubien
- ▼ Guillaume-Couture
- ▼ Louis-Riel
- ▼ Rougemont
- ▼ Félix-Leclerc
- ▼ Duquesne
- ▼ Pierre-Bédard
- ▼ Marie Reine des cœurs

La balançoire (60%) et le jeu d'échelle (27%) sont les installations les plus populaires pour la réalisation d'activités physiques au parc. Les activités les moins populaires sont la piscine/pataugeoire/jeux d'eau (14%), le carré de sable (15%) et les jeux spontanés tels que le lancer du ballon, la course ou la corde à danser (15%).

TABLEAU 11 ACTIVITÉS PRATIQUÉES AU PARC (en % de répondants) ⁶	
Type d'activité	Pourcentage de répondants
Balançoire	60
Jeux d'échelle (à grimper)	27
Carré de sable	15
Piscine/pataugeoire/jeux d'eau	14
Jeux spontanés (lancer un ballon, course, corde à danser, etc.)	15
Autre	9
Pas de réponse	2

⁶ 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

- ▼ patin
- ▼ vélo
- ▼ trottinette
- ▼ course
- ▼ soccer
- ▼ planche à roulettes
- ▼ jeu de cache-cache
- ▼ tag

Moins du quart (20%) des parents se disent insatisfaits des installations présentes dans le parc que fréquente leur enfant; 75% ne sont pas de cet avis.

Les améliorations à apporter aux installations présentes

- ▼ installation de jets/jeux d'eau
- ▼ augmenter le nombre d'installations pour les jeux d'hiver (glissades, patinoire, espace pour se réchauffer afin de rester dans le parc plus longtemps)
- ▼ augmenter le nombre d'installations pour le jeu
- ▼ augmenter le nombre de balançoires
- ▼ augmenter le nombre de terrains de tennis (parc Félix-Leclerc)
- ▼ augmenter le nombre de glissades fermées
- ▼ prévoir plus de place pour la pratique du patin à roues alignées
- ▼ installation d'une pataugeoire
- ▼ installation d'une piscine extérieure
- ▼ installation d'un terrain de basketball et de soccer
- ▼ installation d'un panier de basketball
- ▼ installation d'une plus grande structure pour les 6-12 ans
- ▼ réparation des modules brisés
- ▼ prévoir un endroit pour faire du vélo et de la planche à roulettes (asphalte plane)
- ▼ prévoir des jeux et structures pour les plus grands (il n'y en a que pour les tout petits)
- ▼ remplacer le sable par des copeaux de bois (comme au parc Guillaume-Couture)
- ▼ changer les jeux (ce sont les mêmes depuis très longtemps) pour apporter une variété
- ▼ propreté des lieux/entretien du parc
- ▼ augmenter la sécurité dans le parc (présence d'adolescents)
- ▼ Contrôle de la fréquentation par les adolescents qui consomment (le jour) des drogues et de l'alcool dans les aires de jeu des petits

7. L'ÉCOLE

Plus de la moitié (67%) des parents ayant participé à l'enquête considèrent que l'école fréquentée par leur enfant offre suffisamment d'activités physiques. Près du quart (22%) des parents ne sont pas de cet avis. Dix pourcent des parents ne sont pas en mesure de se prononcer sur ce point.

Une forte majorité (72%) des parents sont satisfaits des activités physiques offertes par l'école; 11% se montrent insatisfaits et 15% des parents ne sont pas en mesure de se prononcer sur ce point.

Les améliorations souhaitables au niveau des activités physiques

- ▼ augmenter le nombre de périodes d'activité physique (idéalement tous les jours)
- ▼ offrir plus d'activités d'éducation physique en maternelle
- ▼ augmenter le nombre d'activités physiques le midi
- ▼ augmenter le nombre de jeux de ballon
- ▼ faire courir les enfants (course ou athlétisme) et les faire sortir pendant les périodes d'éducation physique
- ▼ diversifier les activités physiques
- ▼ offrir des activités parascolaires dès la 3^{ème} année
- ▼ encourager les enfants à jouer durant les périodes de récréation (initier des jeux de ballon, former des équipes)
- ▼ apprendre aux enfants des sports plus spécifiques
- ▼ offrir des activités parascolaires (par exemple, club de course, équipes sportives de basketball, soccer)
- ▼ dynamiser l'animation durant les périodes d'activité sportive parascolaire
- ▼ offrir de la natation
- ▼ offrir des cours de gymnastique
- ▼ offrir un entraînement spécial pour le cross-country
- ▼ organiser des compétitions avec les autres écoles
- ▼ offrir des cours de danse ou de gymnastique après l'école
- ▼ augmenter le nombre de sports d'équipe (soccer, basketball, volleyball, hockey cosom, football, handball et autres) et diminuer le temps consacré à la course
- ▼ offrir des activités physiques après les classes
- ▼ améliorer l'aménagement de la cour et ajouter des jeux
- ▼ acquérir du nouveau matériel
- ▼ assurer une propreté des lieux dédiés à l'activité physique

8. LES DÉPLACEMENTS

Plus de la moitié (62%) des enfants se rendent habituellement à l'école à pied; 24% en automobile et 5% en transport en commun. Seulement 1% des jeunes optent pour le vélo pour effectuer le parcours entre l'école et leur domicile. L'autobus scolaire est aussi un moyen de transport utilisé par les enfants.

TABLEAU 12 MOYENS DE DÉPLACEMENT POUR SE RENDRE À L'ÉCOLE (en % de répondants)	
Moyens	Pourcentage de répondants
À pied	62
En vélo	1
En automobile	24
En transport en commun	5
Autre moyen de transport	8

Plus de la moitié (64%) des parents jugent que les déplacements dans le quartier sont sécuritaires pour leur enfant; 36% des parents ne sont pas de cet avis.

Du point de vue des parents ne sentant pas leur enfant en sécurité dans ses déplacements dans le quartier, les éléments suivants sont à considérer

- ▼ la vitesse des voitures
- ▼ le non-respect des arrêts obligatoires par les automobilistes et les conducteurs de camion
- ▼ la présence de grandes rues dans le quartier
- ▼ la présence de personnes désœuvrées
- ▼ l'absence de sécurité sur la piste cyclable
- ▼ l'absence de brigadier scolaire
- ▼ l'absence de lignes jaunes (pour les traversées)
- ▼ la présence d'adolescents qui approchent les jeunes
- ▼ la présence d'une maison de transition dans le quartier

La moitié des parents seraient prêts à laisser leur enfant se rendre à pied à l'école si un accompagnement d'*autobus pédestre* était organisé. Les *autobus pédestres*, ou *Trottibus*, suivent un trajet prédéterminé avec des arrêts planifiés pour prendre les jeunes et les accompagner en marchant jusqu'à l'école. L'accompagnement se fait par des *conducteurs* bénévoles placés à l'avant et à l'arrière du convoi, assurant ainsi la sécurité des enfants et soutenant leur motivation.

Les parents qui ne se disent pas prêts à laisser leur enfant se rendre à l'école en *autobus pédestre* ou en *Trottibus* mettent de l'avant ...

- ▼ la non concordance de ce type de transport avec l'horaire du parent
- ▼ l'âge de l'enfant (considéré trop jeune)
- ▼ l'âge de l'enfant (assez grand pour aller tout seul à l'école)
- ▼ la proximité de l'école
- ▼ la trop grande distance entre le domicile et l'école
- ▼ le fait de pouvoir être avec son enfant (durant le trajet)
- ▼ l'âge des bénévoles impliqués dans ce type de transport (trop jeunes et peu vigilants)
- ▼ le fait de posséder une automobile
- ▼ la non connaissance de ce type de transport

Près de la moitié (42%) des parents seraient prêts à laisser leur enfant se rendre à l'école en vélo s'il pouvait bénéficier d'un atelier pratique de conduite sécuritaire à vélo.

9. LA TÉLÉVISION ET LES ORDINATEURS

En moyenne, dans 49% des familles l'enfant âgé de six à douze ans passe une heure par jour devant la télévision ou devant un ordinateur, un ipod et/ou un téléphone intelligent. Dans, respectivement, 31% et 11% des familles, on parle de deux heures et de trois heures par jour. Seuls 6% des parents ne permettent pas à leur enfant de passer du temps devant la télévision ou devant l'ordinateur. Dans quatre pourcent des familles, l'enfant passe quotidiennement 4 heures devant la télévision ou un ordinateur.

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

Nombre d'heures	Pourcentage de répondants
Aucune	6
Une heure par jour	49
Deux heures par jour	31
Trois heures par jour	11
Quatre heures par jour	4
Cinq heures par jour	0
Six heures par jour	0
Sept heures par jour ou plus	0

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

Majoritairement, les enfants pratiquent une activité physique en dehors de l'école entre une fois (29%) et deux fois par semaine (27%). Dix-neuf pourcent effectuent une ou plusieurs activités physiques en dehors de l'école trois fois par semaine; 11% quatre fois par semaine et respectivement 3% cinq fois ou six fois par semaine.

TABLEAU 14 FRÉQUENCE HEBDOMADAIRE DU TEMPS CONSACRÉ À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN DEHORS DE L'ÉCOLE (en % de répondants)

Fréquence	Pourcentage de répondants
Jamais	8
Une fois par semaine	29
Deux fois par semaine	27
Trois fois par semaine	19
Quatre fois par semaine	11
Cinq fois par semaine	3
Six fois par semaine	3
Sept fois par semaine ou plus	0

La durée moyenne de ces activités est de 30 à 60 minutes (51%). Plus du tiers des enfants pratiquent une ou plusieurs activités physiques en dehors de l'école durant plus d'une heure par semaine et 5% durant moins de 30 minutes.

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

Durée	Pourcentage de répondants
Moins de 30 minutes	5
De 30 à 60 minutes	51
Plus de 60 minutes	36
Ne sait pas/pas de réponse	8

Parmi les ressources du territoire offrant des activités de loisirs, les plus connues sont le Centre de loisirs St-Fabien (72%) et le Centre récréatif et communautaire Donat (68%). Le Service de loisirs Notre-Dame-des-Victoires (44%) et le Centre de loisirs et d'activités culturelles de Guybourg (47%) sont moins connus.

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

Organisations	Organisation connue par le parent	Le parent ne connaît pas cette organisation
Service de loisirs St-Fabien	72	26
Service de loisirs Notre-Dame-des-Victoires (NDV)	44	51
Centre de loisirs et d'activités culturelles (CLAC) de Guybourg	47	47
Centre récréatif et communautaire (CRC) St-Donat	68	31

Plus de la moitié (69%) des parents ont déjà fait participer leur enfant à une ou plusieurs des activités offertes par l'une ou l'autre de ces ressources, ce qui n'est pas le cas de 25% des parents ayant participé à l'enquête.

Lorsque les enfants ont participé à une ou plusieurs activités organisées en dehors de l'école, les parents les avaient inscrits ...

- ▼ au soccer
- ▼ au karaté
- ▼ au patinage
- ▼ au judo
- ▼ au taekwondo
- ▼ au tennis
- ▼ à la natation
- ▼ à la gymnastique
- ▼ à la mini gymnastique
- ▼ au badminton
- ▼ à l'escrime
- ▼ au hockey
- ▼ au hockey cosom
- ▼ à l'escalade
- ▼ arbre en arbre
- ▼ à la danse
- ▼ cours de cirque
- ▼ au cross-country
- ▼ au waterpolo
- ▼ au ski
- ▼ au théâtre
- ▼ au ballet classique
- ▼ au patinage artistique
- ▼ au cheerleading
- ▼ au camp de sport au Centre Claude Robillard
- ▼ au marathon des p'tis

Une majorité significative (71%) des parents ont déjà fait participer leur enfant à une activité organisée en dehors de l'école, et ce quelle que soit l'activité. Ce qui n'est pas le cas de 22% des parents ayant participé à l'enquête.

Lorsque les enfants ont participé à une ou plusieurs autres activités organisées en dehors de l'école, les parents les avaient inscrits ...

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ▼ au soccer | ▼ à la danse |
| ▼ au karaté | ▼ à la danse multidisciplinaire |
| ▼ au patinage | ▼ au ballet jazz |
| ▼ au judo | ▼ cours de cirque |
| ▼ au taekwondo | ▼ au cross-country |
| ▼ au tennis | ▼ au waterpolo |
| ▼ à la natation | ▼ au ski |
| ▼ à la gymnastique | ▼ au ski alpin |
| ▼ à la gymnastique récréative | ▼ au théâtre |
| ▼ au badminton | ▼ au ballet classique |
| ▼ à l'escrime | ▼ au patinage artistique |
| ▼ au hockey | ▼ au cheerleading |
| ▼ au hockey cosom | ▼ au snowboard |
| ▼ à l'escalade | ▼ au hip hop |
| ▼ arbre en arbre | ▼ au kayak |

Les contraintes financières semblent être un obstacle à la participation des enfants à des activités physiques dans 21% des familles. Une forte majorité (74%) des parents estiment que le budget ne figure pas dans la liste des freins à l'offre d'activités physiques à leur enfant.

Six pourcent des parents connaissent le principe de la boîte spontanée disponible dans le Parc Jean-Amyot et au Projet Harmonie. Un pourcent des enfants ont déjà utilisé cette boîte spontanée.

Dans 72% des familles, l'enfant pratique d'autres activités physiques en dehors de l'école, alors que ce n'est pas le cas dans 26% des familles.

11. LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES

La très grande majorité (86%) des répondants à l'enquête sont des femmes. L'enfant au sujet duquel le questionnaire a été complété est une fille dans 52% des cas.

L'âge moyen de l'enfant est de 8 ans. Sa taille moyenne est de 1 mètre 35 et son poids moyen est de 27 kilogrammes.

Plus de la moitié (62%) des répondants à l'enquête détiennent un diplôme universitaire, 18% un diplôme collégial et 10% possèdent un diplôme secondaire.

TABLEAU 17 NIVEAU DE SCOLARITÉ DU PARENT AYANT COMPLÉTÉ LE QUESTIONNAIRE (en % de répondants)	
Niveau de scolarité	Pourcentage de répondants
Primaire	9
Secondaire	10
Collégial	18
Universitaire	62
Pas de réponse	1

Le revenu familial annuel moyen des répondants est de 100 000\$ et plus (28% des répondants). Respectivement 18% et 16% des répondants affichent un revenu familial annuel situé dans la fourchette des 20 000\$ à 39 999\$ et un revenu inférieur à 20 000\$.

TABLEAU 18 REVENU ANNUEL FAMILIAL (en % de répondants)	
Revenu	Pourcentage de répondants
Moins de 20 000\$	16
De 20 000\$ à 39 999\$	18
De 40 000\$ à 59 999\$	12
De 60 000\$ à 79 999\$	10
De 80 000\$ à 99 999\$	10
100 000 ou plus	28