

POUR UN QUÉBEC EN FORME

# PLATEFORME

*Informations, idées  
et pistes d'actions*



---

## Comité de rédaction

Steeve Ager, conseiller principal en activité physique  
Lucie Lapiere, conseillère principale, transfert de connaissances  
Chantal de Montigny, conseillère en alimentation  
Manon Paquette, conseillère principale en alimentation  
Julie Strecko, conseillère en alimentation

## Révision linguistique

Andrée LeMay

## Réviseurs externes

Mireille Blais

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Yovan Fillion, Lyne Mongeau, Martine Pageau

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Véronique Martin

Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine

Silvio Manfredi

Direction de Santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Laval

Guy Thibault

Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Monique Dubuc

Kino-Québec

Sophie Desfossés

Ville de Trois-Rivières

Karine Gauthier

Table sur les saines habitudes de vie de la Ville de l'Ancienne-Lorette

Nathalie Hébert

CPE Le cheval sautoir

Stéphanie Leblanc

Maison des enfants le Dauphin

Catherine Lizotte

Jeunes en mouvement Brome-Missisquoi

Élise Paradis

Regroupement des CPE des régions de Québec et Chaudière-Appalaches

Luc Potvin

CSSS Baie des Chaleurs/Regroupement Baie-des-Chaleurs Active et en santé

Sandra Vigneault

CLD de l'Érable

Claudia Bennicelli

Vivre en Ville

Denis Cormier, agronome

Expert-conseil en agroalimentaire

Marie-Pierre Arsenault, Marc Bernier, Claire Chouinard,

Diane Le May, Hélène Potvin, Laurélie Trudel, Mathieu Vallet

Québec en Forme

## Édition

Québec en Forme

**Ce document est la propriété intellectuelle de Québec en Forme.**

**Le présent document est publié et est disponible  
en version électronique sur :**

**quebecenforme.org**

ISBN : 978-2-9813316-0-1

Dépôt légal

- Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012

- Bibliothèque et Archives Canada, 2012

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable de Québec en Forme. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, et à condition d'en mentionner la source.

© Québec en Forme, 2012

# TABLE DES MATIÈRES

<b>3</b>	<i>Préambule</i>		
<b>5</b>	<i>Introduction</i>		
	1. PORTRAIT DE NOTRE SOCIÉTÉ		
<b>9</b>	1.1. <i>Une nouvelle réalité à connaître et à comprendre</i>		
<b>12</b>	1.2 <i>Les initiatives déjà en place</i>		
<b>13</b>	1.3 <i>Des impacts positifs et quantifiables</i>		
	2. DES ÉLÉMENTS SUR LESQUELS PRENDRE APPUI		
<b>18</b>	2.1 <i>Les recommandations concernant l'alimentation et l'activité physique des jeunes</i>		
<b>19</b>	2.2 <i>Quelques bons principes d'intervention</i>		
		3. DES IDÉES POUR PASSER À L'ACTION	
<b>23</b>		3.1 <i>Les piliers sur lesquels la Plateforme est construite</i>	
<b>24</b>		3.2 <i>Les multiples facteurs qui influencent les jeunes en matière d'alimentation et d'activités physiques</i>	
<b>26</b>		3.3 <i>Trois objectifs, sept stratégies, simplissimo!</i>	
<b>27</b>		3.4 <i>Les exemples d'actions selon différentes échelles d'intervention</i>	
<b>28</b>		3.5 <i>Un enjeu, des stratégies</i>	
<b>29</b>		<b>Conclusion : Le monde d'Olivia</b>	
		RÉFÉRENCES	
<b>33</b>		<i>Bibliographie</i>	
<b>36</b>		<i>Lectures suggérées</i>	
<b>37</b>		<i>Lexique</i>	
<b>39</b>		<i>Statistiques</i>	

# LISTE DES TABLEAUX

---

**19** TABLEAU 1.  
*Principes d'intervention*

---

**25** TABLEAU 2.  
*Facteurs associés à l'alimentation et à un mode de vie physiquement actif chez les jeunes*

---

**26** TABLEAU 3.  
*Objectifs et stratégies pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif chez les jeunes*

---

**27** TABLEAU 4.  
*Objectifs, stratégies et exemples d'actions pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif chez les jeunes*

---

SOUS-PLI



## Préambule

---

La *Plateforme* est une nouvelle mouture du cadre de référence élaboré pour le personnel de Québec en Forme en 2008.

Depuis, l'organisation a évolué, elle a développé ses connaissances et, à la suite de sa fusion avec la Société de gestion du Fonds des saines habitudes de vie, elle n'intervient plus exclusivement sur la scène locale. Enfin, depuis 2002, les partenaires locaux ont souvent demandé qu'on les informe davantage sur les stratégies porteuses en vue de changements durables.

Plusieurs travaux, événements et partenaires ont contribué à nourrir notre réflexion. Citons le groupe de travail qui a mis à jour les données scientifiques, le Forum 2010 portant sur la qualité des interventions locales, le bilan 2007-2010 des Regroupements locaux de partenaires, les expériences acquises au cours des sept dernières années à œuvrer à la mobilisation des communautés locales, les projets d'envergure provinciale et divers travaux menés en partenariat à différentes échelles.

*On a priorisé l'utilisation de données et de statistiques du Québec. On a aussi puisé à des sources extérieures lorsque les statistiques ou les données pouvaient s'appliquer au contexte québécois.*

Enfin, on reconnaît l'importance des parents dans l'acquisition et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes. Cependant, dans notre approche populationnelle, le milieu familial n'est pas considéré comme un lieu d'intervention au même titre que l'école, les services de garde ou le quartier. Les familles peuvent toutefois être la cible de campagnes, de politiques ou de programmes qui, en plus de sensibiliser les parents, permettront à ces derniers d'avoir davantage accès aux opportunités et aux moyens pour les appuyer dans leur rôle de modèle et de soutien pour leurs enfants.



# Introduction

---

La *Plateforme* de Québec en Forme vient compléter la planification stratégique 2011-2014. Il n'est donc pas étonnant de constater que ce qui est présenté s'inscrit dans les trois grandes orientations de cette planification, soit : la mobilisation des communautés, la modification des environnements et la transformation de la norme sociale.

La Plateforme est un document de base visant à doter l'organisation et son personnel, de même que ses partenaires – en particulier ses partenaires locaux et régionaux – de références communes pour des actions stratégiques et concertées. Le présent document vise à clarifier, pour bon nombre d'acteurs déjà impliqués auprès des jeunes et pour ceux désireux de s'investir, les changements escomptés par Québec en Forme en ce qui concerne l'alimentation et l'activité physique des jeunes.

Plus précisément, afin d'augmenter le pourcentage de jeunes, notamment dans les milieux défavorisés, qui ont adopté et qui maintiennent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif favorables à leur plein développement et à leur réussite éducative, tous sont invités à partager les mêmes objectifs, stratégies et actions à entreprendre à court et moyen termes. La réussite d'un défi de cette ampleur passe par des partenariats et la complémentarité entre tous les acteurs concernés, y compris les jeunes et leurs parents.

Mentionnons d'entrée de jeu le foisonnement d'initiatives en promotion de l'alimentation et de l'activité physique au Québec et ailleurs, et spécifions aussi que la plupart d'entre elles sont élaborées à partir des mêmes documents de référence. Comme plusieurs de ces initiatives, l'action de Québec en Forme se situe dans une approche écologique<sup>1</sup>. Selon cette approche, l'alimentation et l'activité physique des jeunes sont influencées par des facteurs individuels et environnementaux<sup>2</sup>. La Plateforme concorde avec la vision des environnements favorables développée par le ministère de la Santé et des

Services sociaux (à laquelle Québec en Forme a contribué) en plus d'être complémentaire au Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 — Investir pour l'avenir.

Le document présente en rafale plusieurs des changements survenus dans la société québécoise au cours des vingt ou trente dernières années, différents aspects de l'environnement des jeunes fortement associés à l'activité physique et à l'alimentation, des statistiques ainsi que des effets actuels et à venir.

De façon à faire contrepoids aux tendances lourdes et aux impacts pressentis sur les jeunes, la Plateforme comporte des objectifs vers lesquels convergent des stratégies et des exemples d'actions susceptibles d'être entreprises par des partenaires de divers secteurs et de différents paliers d'intervention. Différents moyens offerts par Québec en Forme à ses partenaires – accompagnement,

expertise, transfert de connaissances, partenariats, soutien en communication et en évaluation, soutien financier – visent également à renverser les tendances lourdes qui influencent le mode de vie des jeunes et de leurs parents.

En fait, notre Plateforme n'est rien de plus que la toile de fond sur laquelle vous êtes tous invités à imaginer et à créer un présent et un futur où les jeunes de toutes les régions du Québec ont une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Elle s'inscrit dans une vision du changement pour laquelle il est nécessaire de rejoindre un grand nombre de personnes, décideurs, acteurs et intervenants afin de former une masse critique dédiée à nos jeunes.

*Le document présente  
des objectifs vers  
lesquels convergent  
des stratégies  
et des exemples  
d'actions.*

<sup>1</sup> L'approche écologique en promotion et en éducation pour la santé considère que la santé est le résultat dynamique des interactions entre les individus et leurs environnements (Green et coll., 1999).

<sup>2</sup> L'environnement peut être analysé sous l'aspect physique, économique, politique et socioculturel.





# 1. PORTRAIT DE NOTRE SOCIÉTÉ

- 1.1 *Une nouvelle réalité à connaître et à comprendre*
- 1.2 *Les initiatives déjà en place*
- 1.3 *Des impacts positifs et quantifiables*



# 1.1

## Une nouvelle réalité à connaître et à comprendre

---

La société dans laquelle les jeunes évoluent aujourd'hui est différente de celle dans laquelle ont grandi la plupart des personnes qui proposent des projets et des activités afin qu'ils mangent mieux et bougent plus. Or, la disparition de plusieurs repères a modifié l'alimentation et l'activité physique des jeunes. Il s'agit de tendances lourdes nichées dans différents secteurs de la société et avec lesquelles il est nécessaire de composer pour innover dans la formulation de solutions durables.

LE QUOTIDIEN DES PARENTS ET DES ENFANTS A BIEN CHANGÉ DEPUIS LES ANNÉES 70 ET 80.

Ainsi :

- en 2009, 82 % des mères qui avaient au moins un enfant de moins de 16 ans étaient sur le marché du travail, contre 33 % en 1976 (ISQ, 2011);
- le temps consacré à la préparation des repas est passé de 9 heures par semaine, en 1986, à 5 heures en 2005 (Pronovost, 2007, p. 26), ce qui entraîne, entre autres choses, une perte des savoirs culinaires (Kornelsen, 2009) et une diminution des occasions d'acquérir des compétences culinaires au foyer (Santé Canada, 2010);
- un enfant sur deux, soit 213 000 enfants, fréquente un service de garde, où 89 % du temps est consacré à des activités sédentaires (Pate et coll., 2008);
- entre 37 % et 50 % des jeunes souper régulièrement devant le téléviseur ou Internet (Desrosiers et coll., 2005), ce qui favorise, surtout chez les garçons, la consommation d'aliments à faible valeur nutritive (Marquis et Wright, 2007);
- les adolescents passent en moyenne plus de 30 heures par semaine devant la télévision ou un écran d'ordinateur (Barnett et coll., 2010).





## **Le saviez-vous?**

**Il y a un dépanneur à proximité (15 min. de marche) de près des deux tiers des écoles<sup>5</sup> et un restaurant-minute à proximité du tiers des écoles (Robitaille et coll., 2009). En milieu urbain, la probabilité de voir des restaurants-minute près des écoles secondaires est 30 fois plus grande dans les quartiers défavorisés (Kestens et Daniel, 2010).**

LES JEUNES PEUVENT SE PROCURER DES ALIMENTS N'IMPORTE OÙ ET À N'IMPORTE QUELLE HEURE, CE QUI FAIT D'EUX UNE CLIENTÈLE CONVOITÉE PAR L'INDUSTRIE DE LA RESTAURATION RAPIDE.

Mais il y a plus :

- les jeunes, particulièrement les adolescents, sautent des repas, notamment le déjeuner, et ils collationnent avec des boissons sucrées<sup>3</sup> gazeuses ou à saveur de fruits, des biscuits, des friandises ou des croustilles (Sebastian et coll., 2008);
- 14 % à 29 % des aliments consommés par les jeunes sont des aliments plus riches en gras et en sel, et pauvres en fibres, en calcium et en phosphore (Bédard et coll., 2010);
- 34 % des enfants de 6 à 8 ans consomment chaque jour des grignotines, des bonbons ou des boissons gazeuses, et cette proportion s'élève à 44 % chez les 15-16 ans (Desrosiers et coll., 2005);
- plus de 60 % des adolescents consomment des boissons énergisantes<sup>4</sup>. De ce groupe, 12 % en consomment au moins une fois par semaine (Gaudreault et coll., 2008);
- plus de 50 % des jeunes consomment moins de 5 portions de fruits et légumes par jour (Bédard et coll., 2010).

Même si la nutrition est abordée dans le domaine général de formation Santé et bien-être à l'école primaire et dans le programme d'éducation physique et à la santé à l'école secondaire, nombre d'éducateurs physiques y voient mal leur rôle, y trouvent peu de temps et de moyens et se sentent peu outillés. Tant à l'école que dans les services de garde, on remarque peu de formation traitant de la saine alimentation pour les intervenants et les employés des services alimentaires.

<sup>3</sup> Les boissons représentent presque 20 % des calories consommées par les enfants et les adolescents de 4 à 18 ans (Garriguet, 2008).

<sup>4</sup> En plus des problèmes de dépendance et de troubles du sommeil, les jeunes sont à risque d'intoxication ou d'effets indésirables (depuis la simple nausée jusqu'à des problèmes cardiaques graves) liés à la consommation de caféine présente dans ces boissons (Dubbé et coll., 2010).

<sup>5</sup> 77 % dans le cas d'écoles secondaires, d'écoles en milieu urbain ou de milieux défavorisés.

## DÉJÀ ENTRE TROIS ET CINQ ANS, LES JEUNES NE FONT PAS SUFFISAMMENT D'ACTIVITÉS PHYSIQUES CHAQUE JOUR.

Et ce n'est que la pointe de l'iceberg, car :

- le jeu libre, source de développement moteur et principal outil d'apprentissage, ne cesse de diminuer<sup>6</sup>, retardant l'acquisition des habiletés motrices de base, un déterminant de la pratique actuelle et future d'activités physiques et sportives (Barnett et coll., 2009; Lopes et coll., 2010);
- au Québec, la matière Éducation physique et à la santé est obligatoire pour tous les élèves du primaire et du secondaire; cependant, le temps<sup>7</sup> qui lui est consacré varie selon les décisions du conseil d'établissement de chaque école (il est de même pour le temps alloué aux récréations et aux activités physiques parascolaires);
- 49 % des filles et 26 % des garçons de 6 à 11 ans font moins de 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, soit le minimum recommandé (Nolin et Hamel, 2008);
- 65 % des adolescentes et 47 % des adolescents n'atteignent pas cette recommandation (Nolin et Hamel, 2008);
- 34 % des déplacements vers l'école primaire se font à pied ou à vélo, par rapport à 80 % en 1971, bien que 83 % des enfants habitent à moins de 1,6 km de leur école (Lewis et coll., 2009).

Chez les jeunes des Premières Nations et des Inuits, en raison de l'influence occidentale, on remarque une perte des traditions culinaires, d'énormes difficultés dans l'approvisionnement en aliments frais et à coût abordable ainsi que de l'insécurité alimentaire. En plusieurs endroits, les installations et l'animation associées à l'activité physique posent des défis souvent difficiles à surmonter, ce qui favorise les loisirs sédentaires.

Enfin, on ne peut passer sous silence l'évolution des technologies de l'information et des techniques de marketing, chacune soutenant l'omniprésence de la publicité, deux éléments contribuant au façonnement de normes sociales en faveur ou en défaveur d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif.

## Le saviez-vous?

La probabilité qu'une fillette de 10 ans inactive devienne une adulte active à 25 ans n'est que de... 10 %<sup>8</sup>.



## SELON DES RECHERCHES RÉCENTES, LES ENFANTS DE FAMILLES À FAIBLE REVENU :

- sont trois fois plus susceptibles de n'avoir jamais pratiqué d'activités physiques et de sports organisés (Ifedi, 2008);
- consomment moins de fruits et de légumes que ceux vivant dans des ménages dont le revenu est plus élevé (Blanchet et coll., 2009).

Rappelons qu'au Québec, 4,2 % des jeunes de moins de 18 ans vivent en situation d'insécurité alimentaire (Blanchet et Rochette, 2011).

*Ce très bref survol témoigne d'une situation peu enviable, surtout lorsqu'on sait à quel point la sédentarité et une mauvaise alimentation ont des effets néfastes sur le développement des jeunes et sur leur santé. Certains de ces effets sont perceptibles maintenant (poids, estime de soi, attention, etc.) tandis que d'autres se manifesteront dans plusieurs années (maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, etc.). En outre, ces deux habitudes de vie, bien qu'elles n'en soient pas la cause, sont en lien avec d'autres aspects très importants du développement des jeunes dont leurs compétences sociales, leurs habiletés cognitives, leur réussite scolaire et leur bien-être psychologique.*

<sup>6</sup> Entre 1981 et 1997, le jeu libre a diminué de 25 % en raison d'une augmentation du temps consacré à des activités structurées, bien souvent sédentaires, du temps-écran et d'une diminution du temps passé à l'extérieur (Burdette et Whitaker, 2005).

<sup>7</sup> Au primaire, il est indiqué dans le régime pédagogique que deux heures devraient être allouées à l'éducation physique et à la santé. Au secondaire, il s'agit de 50 heures par année, pour chacune des cinq (5) années du secondaire.

<sup>8</sup> En mouvement! [http://www.caaws.ca/onthemove/pdfs/statistiques\\_2004.pdf](http://www.caaws.ca/onthemove/pdfs/statistiques_2004.pdf) page consultée le 31 mai 2011.

## 1.2

# Les initiatives déjà en place

---

Comparativement à beaucoup d'autres endroits dans le monde, il s'est fait de bonnes choses au Québec depuis les vingt ou trente dernières années.

Même si peu d'améliorations ont été observées au chapitre des statistiques populationnelles depuis une vingtaine d'années, il faut vivement souligner qu'on a posé d'importants leviers pour l'alimentation et l'activité physique des jeunes au Québec. Le cumul de ces initiatives a très certainement contribué à modérer les effets d'un mode de vie qui tend à éliminer la dépense d'énergie quotidienne et qui tend à encourager de façon subtile, et parfois moins subtile, l'ingestion de calories vides. Soulignons les efforts mais comprenons que notre défi à tous en est un considérable. Sans prétendre à l'exhaustivité, reconnaissons :

- le Programme Kino-Québec<sup>9</sup>;
- la Politique sur le vélo<sup>10</sup>;
- le Programme national de santé publique 2003-2012<sup>11</sup>;
- le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 — Investir pour l'avenir<sup>12</sup>;
- la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif — Pour un virage santé à l'école<sup>13</sup>;
- l'approche École en Santé<sup>14</sup>;
- la Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé<sup>15</sup>;
- les articles 248 et 249 de la Loi sur la protection du consommateur interdisant toute publicité à but commercial destinée à des personnes de moins de 13 ans;
- La Vision commune des environnements favorables à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids<sup>16</sup>.

Les activités thématiques et campagnes promotionnelles ont aussi rejoint une masse importante de la population, par exemple : le Défi santé 5-30 Équilibre (Acti-Menu), le Grand Défi Pierre Lavoie, le Mois de la nutrition (Les diététistes du Canada), le Mois de l'éducation physique et du sport étudiant (Réseau du sport étudiant du Québec), le Mois du cœur (Fondation des maladies du cœur), le Mois international Marchons vers l'école (Vélo-Québec), la Journée internationale sans diète (ÉquiLibre), les campagnes de Kino-Québec, de ParticipAction, etc.



<sup>9</sup> Géré conjointement par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux et les agences de santé et de services sociaux.

<sup>10</sup> Transport Québec, Du loisir à l'utilitaire, le vélo un moyen de transport à part entière, 2008.

<sup>11</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2003.

<sup>12</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006.

<sup>13</sup> Ministère de l'Éducation, Loisir et Sport, 2007.

<sup>14</sup> Intervention qui propose d'agir de façon globale, en concertation, en matière de promotion et de prévention, pour favoriser la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes à partir de l'école. Entente MELS-MESS, 2003.

<sup>15</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010.

<sup>16</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux, à paraître.

## 1.3

# Des impacts positifs et quantifiables

### DES RETOMBÉES IMPORTANTES MAIS MOINS CONNUES...

La sédentarité et la mauvaise alimentation, étroitement associées à plusieurs maladies chroniques, coûtent cher au système de santé québécois. Il est donc normal de vouloir chiffrer le rendement d'éventuelles interventions visant à réinscrire l'activité physique et une saine alimentation dans le quotidien des jeunes. Ce rendement peut être analysé sous l'angle des économies en coûts de santé, mais il peut aussi être analysé sous l'angle sociétal ou d'un point de vue plus général, celui du bien-être collectif (Ball et coll., 2009). Précisons qu'un cinquième seulement des études économiques cible la création de milieux favorables et, lorsqu'elles le font, l'intervalle de temps est généralement insuffisant. On sait cependant que :

- Les 137 M\$ investis depuis 1991 dans le réseau cyclable de Portland permettront une économie de 470 M\$ en soin de santé et jusqu'à 218 M\$ en carburant d'ici 2040 (Gotschi T, 2011).
- Les interventions visant à augmenter l'activité physique à l'école ont la capacité de produire un volume équivalent à 16 % du volume d'activité recommandé quotidiennement (Wu et coll., 2011).
- Le réaménagement urbain et riverain (habituellement plus favorable aux déplacements à pied et à vélo) permet des retombées fiscales. À Trois-Rivières, elles atteindront 1,5 M\$ par an, 10 ans après que les travaux soient exécutés. De plus, on évalue à 54 M\$ par année les retombées liées aux visiteurs et aux touristes seulement (Société de développement économique de Trois-Rivières, 2005).
- La Véloroute des Bleuets génère des retombées de plus de 8 M\$ dans la région du Lac-Saint-Jean, grâce à ses 200 000 visiteurs (Infrastructure Canada, 2010).
- Les campagnes traditionnelles, les campagnes multimédias et autres contribuent à modifier la norme sociale (Dalziel et Segal, 2007).
- La demande alimentaire intérieure représente près de 34 milliards de dollars (12 % de l'emploi total au Québec et près de 7 % du PIB du Québec attribuable au bio alimentaire (Livre vert du MAPAQ, 2011)). Ce secteur de l'économie québécoise revêt un potentiel énorme sur les habitudes alimentaires des jeunes.

Évidemment, la promotion de la saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif ne se limite pas qu'à ces exemples d'interventions, qui sont en fait présentés pour rassurer les acteurs encore hésitants à joindre le mouvement. La Plateforme ratisse beaucoup plus large.







## 2. DES ÉLÉMENTS SUR LESQUELS PRENDRE APPUI

- 2.1 *Les recommandations concernant  
l'alimentation et l'activité physique des jeunes*
- 2.2 *Quelques bons principes d'intervention*



## 2. Des éléments sur lesquels prendre appui

---

Les milieux susceptibles d'influencer l'alimentation et l'activité physique des jeunes devraient mettre en application les politiques existantes et les suggestions et recommandations émises par diverses parties, notamment le comité scientifique de Kino-Québec<sup>17</sup>, l'Association pour la santé publique du Québec<sup>18</sup> et le ministère de la Santé et des Services sociaux<sup>19</sup>. En complément, ces mêmes milieux devraient connaître les lignes directrices en matière d'apport nutritionnel et volume d'activité physique requis chez les jeunes. Ils devraient aussi maîtriser les principes d'intervention et pouvoir compter sur quelques repères lorsqu'il est question d'investissement.



<sup>17</sup> L'activité physique, le sport et les jeunes. Avis du comité scientifique de Kino-Québec (2011).

<sup>18</sup> Les problèmes reliés au poids au Québec, un appel à l'action (2005).

<sup>19</sup> Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et des problèmes reliés au poids – Investir pour l'avenir (2006).

## 2.1

# Deux recommandations qui donnent le ton

En comprenant que les jeunes ont des besoins différents selon leur condition et leur groupe d'âge, des recommandations sont émises les concernant, celles-ci s'adressant surtout aux adultes responsables des différents milieux de vie où ils évoluent ou encore aux autorités responsables d'émettre des lignes directrices. Ainsi, les jeunes âgés de 0 à 17 ans devraient pouvoir :

- Consommer une variété d'aliments en accordant la plus grande part aux produits céréaliers, aux légumes et aux fruits – de préférence aux jus; choisir des produits laitiers moins gras (sauf pour les tout-petits), des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses; limiter la consommation de boissons riches en calories et faibles en éléments nutritifs et de consommer du sel, du café<sup>20</sup> en modération (Santé Canada, 2007);
- Faire le plus d'activité physique possible; plus le volume et l'intensité sont élevés et les exercices diversifiés, plus les effets seront salutaires (Comité scientifique de Kino-Québec, 2011).



<sup>20</sup> Les boissons énergisantes contiennent une quantité substantielle de caféine.

## 2.2

# Quelques bons principes d'intervention

Lorsqu'on décide d'intervenir, il est nécessaire d'avoir en tête quelques principes, fruits d'un cumul d'expériences d'ici et d'ailleurs. Certains principes sont d'ordre général alors que d'autres contribuent spécifiquement à la qualité de l'intervention auprès des jeunes et enfin, d'autres sont tout indiqués pour un accompagnement auprès des communautés autochtones.

TABLEAU 1. PRINCIPES D'INTERVENTION

## *De façon générale<sup>21</sup>*

- Travailler à la fois sur les environnements, la société et les individus.
- Entreprendre des actions partenariales multi et intersectorielles durables aux paliers provincial, régional et local afin d'en maximiser l'effet.
- Avoir une approche multidisciplinaire et participative.
- Choisir une approche fondée sur l'équité afin de réduire les inégalités sociales.
- S'assurer de la durabilité des interventions.
- Adapter les stratégies nationales aux cultures et réalités locales et régionales.
- S'appuyer sur des données scientifiques, sur les meilleurs travaux.
- Documenter les stratégies et actions, les suivre et les évaluer.
- Intégrer des programmes dans des initiatives déjà existantes.
- Élaborer ou appuyer une politique pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.
- Plaider auprès des décideurs et de la population l'importance d'intensifier l'engagement politique et les ressources allouées à l'alimentation et à un mode de vie physiquement actif.

## *Auprès des jeunes<sup>22</sup>*

- Adapter les activités à leur stade de développement, au contexte dans lequel ils évoluent et à leurs intérêts.
- Diversifier les activités en termes de types, lieux, moments ou contextes, encadrement, mode d'inscription, etc.
- S'assurer que les activités soient menées par des personnes qualifiées.
- S'assurer que les activités impliquent ou se poursuivent avec la famille.
- Miser sur le plaisir.
- Offrir une fréquence, une intensité et une continuité suffisantes.
- Utiliser et maximiser les programmes et ressources reconnus pour éviter de dédoubler les efforts.
- Permettre l'acquisition de connaissances, le développement d'habiletés, d'attitude positive et agir en amont des diverses problématiques, c'est-à-dire, agir dès l'enfance.
- S'inscrire dans une approche favorisant l'appropriation, la responsabilisation et l'autonomie du jeune (c'est-à-dire le développement d'une habitude de vie).

## *Après des communautés autochtones<sup>23</sup>*

- Connaître l'histoire et en reconnaître les enjeux.
- Comprendre la gouvernance des communautés.
- S'ouvrir à un autre mode de vie.
- S'inscrire dans le mouvement d'affirmation identitaire.
- Amorcer un partenariat aux couleurs locales.
- Accompagner vers des changements durables.

<sup>21</sup> Ces principes sont issus de l'analyse des documents suivants : le Plan d'action pour la lutte mondiale contre les maladies non transmissibles (2008), la Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé (2004) de l'Organisation mondiale de la santé, la Charte de Toronto pour l'activité physique (2010), les principes de Ritenbaugh (1999), le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 (2006), le Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé : Freiner l'obésité juvénile (2010) ainsi qu'avec d'autres chartes internationales de promotion de la santé.

<sup>22</sup> Les principes qui se retrouvent dans les pratiques efficaces pour le développement optimal des jeunes enfants Gérard Malcuit et Andrée Pomerleau / LEN-UQAM / (version été 2005).

<sup>23</sup> Québec en Forme (2011). Résultats préliminaires : Apprentissages en lien avec les communautés autochtones.



The top left corner of the slide features a cluster of overlapping triangles in various colors including green, blue, purple, orange, and black. The background of the slide is a light green gradient.

## 3. DES IDÉES POUR PASSER À L'ACTION

- 3.1 *Les piliers sur lesquels la Plateforme est construite*
- 3.2 *Les multiples facteurs qui influencent les jeunes en matière d'alimentation et d'activités physiques*
- 3.3 *Trois objectifs, sept stratégies, simplissimo!*
- 3.4 *Les exemples d'actions selon différentes échelles d'intervention*
- 3.5 *Un enjeu, des stratégies*



## 3.1

# Les piliers sur lesquels la Plateforme est construite

La Plateforme de Québec en Forme repose sur plusieurs piliers : les modèles et les recommandations d'experts, notre expérience quant à la mobilisation des communautés autour de la saine alimentation et de l'activité physique des jeunes, notre volonté d'innover ainsi que les nombreux partenariats établis au fil des ans avec des organismes communautaires, associatifs, gouvernementaux, scolaires, etc.

Québec en Forme reconnaît que :

- Les initiatives à élaborer, selon les secteurs d'activités (transport, éducation, agroalimentaire, aménagement, etc.) ou les milieux de vie (services de garde, écoles, municipalités, etc.), sont modulées en fonction de la capacité d'agir des paliers d'intervention et des relations entre ces derniers.
- Les facteurs individuels tels que les croyances, les attitudes, les valeurs, les connaissances des jeunes et leur environnement physique, économique, politique et socioculturel, influencent leurs comportements. En ce sens, il importe d'agir sur les environnements des jeunes, mais aussi auprès d'eux. Dans un cas comme dans l'autre, les jeunes sont au centre de nos préoccupations.
- Plusieurs des facteurs influençant l'alimentation et l'activité physique interagissent entre eux, et selon le cas, il s'agira de complémentarité et parfois de réciprocité. Un bon diagnostic prend ici tout son sens.
- L'inactivité physique et l'alimentation sont des problèmes complexes et les solutions nécessitent d'être envisagées sous plusieurs facettes. Dès lors, il s'agit de travailler dans une optique multidimensionnelle, c'est-à-dire miser sur plusieurs stratégies pour un même objectif.
- Le gouvernement du Québec s'est doté d'une Vision des environnements favorables<sup>24</sup> et, en ce sens, il est important d'y prendre appui. Cela dit, pour que se concrétise cette vision, il importe que tous (consortiums, promoteurs, tables intersectorielles, regroupements de partenaires locaux, etc.) aient la même compréhension des facteurs associés à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.
- La nécessité, une fois l'état de situation terminé et le diagnostic posé, de prioriser les actions en fonction de leur impact, de leur pertinence compte tenu du contexte d'application et de leur potentiel de changement (incluant le timing et les opportunités à saisir). Dans l'éventualité où des éléments de contexte ne répondent pas à ces critères, il y a lieu d'aller vers des actions prometteuses. Cela dit, pour s'éviter de réinventer la roue et pour faciliter la collaboration entre toutes les parties, il est judicieux que toutes celles-ci connaissent les outils, les ressources, les politiques et les programmes disponibles au palier provincial et ailleurs.

Tous ces éléments ont concouru à l'élaboration de la Plateforme qui précise, sans pour autant prescrire, l'éventail des stratégies à mettre en place à différents paliers d'intervention ainsi que des exemples d'actions susceptibles d'y contribuer. Ces stratégies peuvent conduire les communautés locales et les promoteurs de projets à adopter une vision axée sur le changement. De ce fait, on souhaite voir au Québec des communautés davantage mobilisées, des environnements modifiés et des normes sociales transformées en faveur d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes, de la naissance à 17 ans.



<sup>24</sup> Pour une Vision commune des environnements favorables à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids. Ministère de la Santé et des Services sociaux. À paraître.

## 3.2

# Les multiples facteurs qui influencent les jeunes en matière d'alimentation et d'activités physiques

---

L'alimentation et l'activité physique des jeunes : deux habitudes de vie assujetties à de multiples influences.

La Plateforme de Québec en Forme tient compte des facteurs susceptibles d'exercer une influence sur l'alimentation et l'activité physique des jeunes. Certains de ces facteurs sont modifiables à court ou moyen terme tandis que d'autres ne le sont pas mais nécessitent tout de même être pris en compte au moment dans la planification. Le tableau ci-contre présente quelques-uns des facteurs dont il est question.

Présenté à la page suivante, le tableau discrimine deux types de facteurs. Ceux qui sont du ressort de l'individu, et ceux qui sont du ressort de l'environnement dans lequel il évolue. Les facteurs environnementaux sont ensuite catégorisés sommairement sous les aspects physique, économique, politique ou socioculturel.



TABLEAU 2.  
FACTEURS ASSOCIÉS À L'ALIMENTATION ET À UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF CHEZ LES JEUNES

FACTEURS INDIVIDUELS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexe</li> <li>• Âge</li> <li>• Poids</li> <li>• Génétique</li> <li>• Attitudes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissances</li> <li>• Croyances</li> <li>• Habiletés</li> <li>• Stades de développement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiment d'efficacité personnelle</li> <li>• Valeurs</li> <li>• Préférences</li> <li>• Etc.</li> </ul>
FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX		
<b>Physiques</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mixité</li> <li>• Densité et perméabilité des quartiers</li> <li>• Équipements</li> <li>• Installations</li> <li>• Salles de classe</li> <li>• Gymnases</li> <li>• Parcs</li> <li>• Espaces verts</li> <li>• Cours d'école</li> <li>• Installations sportives</li> <li>• Pistes cyclables</li> <li>• Voies piétonnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corridors scolaires</li> <li>• Jardins</li> <li>• Marchés publics ou saisonniers</li> <li>• Supermarchés</li> <li>• Épiceries</li> <li>• Dépanneurs</li> <li>• Cafétéria</li> <li>• Restaurants</li> <li>• Cantines</li> <li>• Vendeurs ambulants</li> <li>• Machines distributrices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variété et qualité d'aliments</li> <li>• Grosseur des portions</li> <li>• Fréquence au menu</li> <li>• Cuisines</li> <li>• Fontaines d'eau</li> <li>• Salles à manger</li> <li>• Espace tablettes</li> <li>• Etc.</li> </ul>
<b>Économiques</b>		
COÛT DE :		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Services</li> <li>• Aliments</li> <li>• Activités</li> <li>• Programmes</li> <li>• Inscriptions</li> <li>• Titres de transport en commun</li> <li>• Infrastructures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coûts de production, de transformation et de promotion</li> <li>• Bons-rabais</li> <li>• Taxes</li> <li>• Crédits d'impôt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesures alimentaires</li> <li>• Incitatifs financiers</li> <li>• Subventions</li> <li>• Programmes d'aide</li> <li>• Etc.</li> </ul>
<b>Politiques</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lois</li> <li>• Politiques et règlements liés aux aliments et à l'activité physique tel que achat local</li> <li>• Stationnement</li> <li>• Aménagements piétonniers</li> <li>• Signalisation</li> <li>• Loisirs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonage et lotissement</li> <li>• Horaires</li> <li>• Transport collectif</li> <li>• Limite de vitesse</li> <li>• Politique alimentaire</li> <li>• Politique agricole</li> <li>• Schéma d'aménagement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plan d'urbanisme</li> <li>• Politique sur le vélo</li> <li>• Politique familiale</li> <li>• Politique du sport et de l'activité physique</li> <li>• Code de vie étudiante</li> <li>• Étiquetage</li> <li>• Etc.</li> </ul>
<b>Socioculturels</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attitudes, croyances, valeurs, coutumes et traditions de la communauté, des pairs, etc.</li> <li>• Qualification des intervenants, programme de formation et d'éducation, etc.</li> <li>• Soutien social (réseaux d'entraide, associations, clubs, regroupements, ligues, comités, normes sociales, chartes, réseaux sociaux, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campagnes médiatiques, promotion, publicité, marketing, téléromans, plans de communication, etc.</li> <li>• Perception de la sécurité (risques d'accidents et d'agressions, sécurité alimentaire, etc.)</li> <li>• Soutien et encadrement parental, encadrement scolaire, encadrement sportif, etc.</li> <li>• Offre de services et d'activités (pertinence, diversification, accessibilité)</li> </ul>	

### 3.3

# Trois objectifs, sept stratégies, simplissimo!

La *Plateforme* de Québec en Forme agira comme un levier lorsque les objectifs – et subséquemment les stratégies et les actions s’y rattachant – de tous seront orchestrés de façon stratégique et concertée dans un but commun. Ainsi planifié, le cumul des efforts risque d’avoir un effet catalyseur d’une grande portée.

Son contenu est guidé par une analyse des avancées réalisées par tous nos partenaires au cours des trois dernières années, par les opportunités que l’on voit poindre à l’horizon, celles-ci ayant aussi été confrontées avec une analyse de la littérature scientifique et aussi par notre désir d’innover au bénéfice des jeunes.

La Plateforme propose trois grands objectifs en vue d’augmenter le pourcentage de jeunes, notamment dans les milieux défavorisés, qui ont adopté et qui maintiennent une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif favorables à leur plein développement et à leur réussite éducative.

Pour chacun, deux ou trois stratégies auxquelles les partenaires des paliers d’intervention locaux, régionaux et provinciaux peuvent contribuer.

TABLEAU 3. OBJECTIFS ET STRATÉGIES POUR UNE SAINTE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF CHEZ LES JEUNES

<i>Objectifs</i>	<i>Stratégies</i>
1. Développer les compétences des jeunes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrir des occasions d’apprentissage et d’expérimentation aux jeunes et à leurs parents.</li> <li>• Assurer la qualité des interventions et des activités.</li> </ul>
2. Augmenter l’accessibilité à une offre de qualité en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer l’offre de service incluant l’offre alimentaire.</li> <li>• Améliorer le cadre bâti.</li> </ul>
3. Contribuer à l’essor de normes sociales favorables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer, sensibiliser.</li> <li>• Exercer un rôle d’influence auprès des organisations, des réseaux et des décideurs.</li> <li>• Mobiliser un réseau d’acteurs intersectoriels.</li> </ul>

TABLEAU 4. OBJECTIFS, STRATÉGIES ET EXEMPLES D' ACTIONS POUR UNE SAINÉ ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF CHEZ LES JEUNES

		EXEMPLES D' ACTIONS		
OBJECTIFS	STRATÉGIES	LOCAL	RÉGIONAL	PROVINCIAL
1. Développer les compétences des jeunes.	Offrir des occasions d'apprentissage et d'expérimentation aux jeunes et à leurs parents.  Assurer la qualité <sup>1</sup> des interventions.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer des activités ou des programmes d'expérimentation, de découvertes, d'éducation, aux horaires et programmations habituels.</li> <li>Offrir un ensemble d'activités sportives, récréatives et éducatives.</li> <li>Intégrer ou développer des activités parents-enfants dans différents milieux.</li> <li>Diffuser les différentes offres de services en matière de formation et de mise à jour.</li> <li>Soutenir la formation continue et la mise à jour des intervenants.</li> <li>Adopter des critères de qualité et des mécanismes de suivi.</li> <li>Valoriser et renforcer les compétences parentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Répertorier et diffuser l'information aux connaissances se rapportant aux ressources professionnelles, matérielles, financières, et au contenu pédagogique, didactique, etc.</li> <li>Soutenir et accompagner la pratique des différents milieux.</li> <li>Répertorier et diffuser les opportunités de formation.</li> <li>Adapter et au besoin développer les modalités de soutien, de formation, d'aide aux intervenants.</li> <li>Faciliter le déploiement et l'actualisation d'une offre de service provinciale.</li> <li>Soutenir l'évaluation des activités et des programmes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer des activités et des programmes d'éducation, de sensibilisation, de découverte, d'initiation, etc. pour divers contextes d'implantation.</li> <li>Partager et diffuser les connaissances (formation, documentation, Web 2.0, forums, congrès, etc.).</li> <li>Développer des connaissances.</li> <li>Développer des contenus de formation (incluant la formation de formateurs)<sup>1</sup>.</li> <li>Partager et diffuser les contenus de formation (formation, documentation, Web 2.0, forums, congrès, etc.).</li> <li>Développer des connaissances.</li> </ul>
2. Augmenter l'accessibilité à une offre de qualité en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif.	Améliorer l'offre de service, y compris l'offre alimentaire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Établir des ententes de services, des prêts de locaux, d'équipements, de ressources.</li> <li>Maximiser les ressources professionnelles et matérielles (ex. : jumeler des petits magasins d'alimentation en zones mal desservies avec des grossistes, partage des animateurs entre les camps de jour et les centres communautaires, etc.).</li> <li>Améliorer les conditions d'utilisation (coût, horaire, modalités d'inscription, transport, équipement, etc.).</li> <li>Soutenir des activités diverses dans les réseaux de coopération et de solidarité (cuisines collectives, groupes d'achat, bazars sportifs, etc.).</li> <li>Doter les milieux de vie de politiques ou de lignes directrices (ex. : services de garde, centres communautaires, centres sportifs, etc.).</li> <li>Améliorer le marchandisage en faveur des produits sains, dans les dépanneurs et marchés d'alimentation.</li> <li>Créer des incitatifs économiques pour le déploiement d'initiatives (ex. : commerces alimentaires, sentiers récréotouristiques, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Encourager et soutenir les partenariats.</li> <li>Diffuser des exemples d'ententes, de partenariats, etc.</li> <li>Développer et promouvoir diverses options d'approvisionnement.</li> <li>Développer des circuits courts pour la commercialisation d'aliments frais, des routes des saveurs en association avec les producteurs du terroir, etc.</li> <li>Assurer la qualification des responsables de l'offre dans les milieux de vie des jeunes (cuisiniers, gestionnaires, commerçants, urbanistes, aménagistes, spécialistes en transport, etc.) et les ressources d'expertise.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer des connaissances.</li> <li>Partager et diffuser les connaissances (formation, documentation, Web 2.0, forums, congrès, etc.).</li> <li>Instaurer des services-conseils (ex. : services destinés aux restaurateurs, à l'industrie agroalimentaire, aux municipalités et milieux de vie des jeunes).</li> <li>Mobiliser et soutenir les acteurs d'influence et de soutien en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif.</li> </ul>
	Améliorer le cadre bâti.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir divers aspects des projets / plans dédiés à la revitalisation, l'aménagement, l'entretien et la sécurité des lieux, et lorsqu'il s'agit de développements domiciliaires, renforcer les principes de densité, mixité et perméabilité.</li> <li>Contingenter certains commerces à proximité des écoles et autres lieux fréquentés par les jeunes.</li> <li>Encourager le développement de commerces de proximité spécialisés en aliments frais.</li> <li>Assurer des aménagements piétonniers et cyclistes sécuritaires, efficaces et confortables.</li> <li>Aménager des jardins communautaires, des parcs, des terrains sportifs, des berges, des sentiers pédestres, cours d'école, etc.</li> <li>Aménager des lieux conviviaux à l'allaitement, des aires de repos, des cuisines, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soutenir les initiatives intersectorielles (agroalimentaire, transport, urbanisme, plein air, éducation, etc.) misant sur la polyvalence et la proximité des lieux d'achat (en portant une attention spéciale aux aliments frais) et aux lieux de loisirs actifs.</li> <li>Aider et au besoin orienter les acteurs locaux pour qu'ils bénéficient d'options de financement existant, de ressources conseils, de partage d'expériences, etc.</li> <li>Intégrer aux outils de planification, d'éducation et de développement régional, des initiatives/mesures pour répondre à la demande croissante de milieux de vie actifs et pourvus d'aliments sains (ex. : schéma d'aménagement - protection des terres agricoles, frein à l'étalement urbain, etc.).</li> <li>Assurer la qualification des aménagistes, urbanistes et autres, susceptibles d'aménager les milieux de vie des jeunes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partager le savoir-faire acquis lors de projets pilotes.</li> <li>Élaborer des politiques et des programmes basés sur des données probantes.</li> <li>Développer des connaissances.</li> </ul>
3. Contribuer à l'essor de normes sociales favorables.	Communiquer et sensibiliser.  Mener des actions d'influence auprès des organisations, des réseaux, et des décideurs de tous les secteurs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concevoir des activités de promotion et de sensibilisation (kiosques, défis, ateliers, démonstrations, portes ouvertes, etc.).</li> <li>Faire connaître les lieux, les activités, les horaires, les politiques, les mesures, etc., dans des canaux de communication susceptibles de rejoindre les jeunes et leurs parents habituellement non interpellés par la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif.</li> <li>Reconnaître les bonnes initiatives publiquement.</li> <li>Plaider (lettres ouvertes, mémoires, pétitions, représentations, etc.), en utilisant, au besoin, le matériel développé par les partenaires régionaux et provinciaux.</li> <li>Soutenir ou créer des alliances, des réseaux de citoyens, des coalitions.</li> <li>Apporter les petites et les grandes réussites à l'attention des décideurs des différents milieux de vie des jeunes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coordonner, avec les paliers nationaux et locaux, une programmation d'initiatives (campagnes, journées thématiques, défis, tournées, etc.) visant différents acteurs ou les jeunes et leurs parents.</li> <li>Rassembler et diffuser les informations sur les ressources disponibles dans la région.</li> <li>Amorcer au besoin des activités à caractère et d'une ampleur régionale.</li> <li>Soutenir les efforts de représentation faits aux paliers locaux et nationaux, dans un effet de levier.</li> <li>Prendre part au débat public (consultations, lettres ouvertes, coalitions, représentations, réseaux sociaux, colloques, forums, etc.), en utilisant au besoin le matériel conçu par les partenaires locaux et provinciaux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concevoir et déployer des initiatives (campagnes, journées thématiques, défis, tournées, etc.) susceptibles de convenir ou de s'adapter aux besoins et capacités des acteurs locaux.</li> <li>Anticiper les besoins des acteurs régionaux et locaux.</li> <li>Participer, contribuer à la définition d'un calendrier de campagnes ou promotions provinciales.</li> <li>Développer des connaissances.</li> <li>Diffuser les résultats et les enjeux d'initiatives nationales, auprès des instances responsables, des jeunes et des parents.</li> <li>Produire des outils de transfert de connaissances montrant les effets ou les apprentissages.</li> <li>Développer des connaissances.</li> <li>Développer l'argumentaire.</li> </ul>
	Mobiliser un réseau d'acteurs intersectoriels.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercer un leadership pour des actions concertées et cohérentes entre les milieux de vie des jeunes et leurs parents.</li> <li>Mobiliser les acteurs susceptibles d'améliorer l'accès dans une optique gagnant-gagnant (par ex. : entente entre un centre de la petite enfance et un fournisseur local).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiliser les ressources professionnelles de différents secteurs pour une alliance commune.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faciliter la diffusion ou l'implantation des initiatives auprès des intervenants ou réseaux d'intervenants.</li> <li>Partager et diffuser les connaissances (formation, documentation, Web 2.0, forums, congrès, etc.).</li> <li>Développer des connaissances.</li> </ul>

<sup>1</sup> Voir : Principes d'intervention, p. 19.

<sup>ii</sup> Cette action peut selon le cas, s'appliquer à plus d'une stratégie.

## 3.4 Les exemples d'actions selon différentes échelles d'intervention

La Plateforme n'est qu'un point de départ. En collaboration avec les partenaires et les différents acteurs, les actions seront raffinées et adaptées au fil du temps et des expérimentations. Précisons néanmoins qu'il est nécessaire d'utiliser plusieurs stratégies et actions pour un même objectif, et qu'un processus de planification stratégique peut grandement contribuer à établir une suite logique d'objectifs, de stratégies et d'actions convergeant vers une même finalité, réduisant ainsi le risque d'éparpillement. Le vieil adage « Qui trop embrasse, mal étreint » prend ici tout son sens.

En somme, avant de passer à l'action, toute personne ou tout groupe de personnes aura vraiment avantage à distinguer l'endroit où ses actions ont cours et leur portée.

← Le tableau sous pli de cette page propose pour les différents paliers une série d'actions réalisable à court ou moyen terme. Évidemment, aucune de ces actions n'est mutuellement exclusive et une synergie entre les paliers locaux, régionaux et provinciaux maximise leur portée et leur potentiel de « durabilité ».



## 3.5 Un enjeu, des stratégies

Avec près de 60 % de jeunes qui ne font pas suffisamment d'activité physique et plus de 50 % qui ne mangent pas suffisamment de fruits et de légumes – pour ne prendre que ces deux seuls indicateurs – et sachant à quel point un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation sont essentiels au développement des jeunes, l'enjeu concerne tous les secteurs de la société.

Il s'agit d'un enjeu trop énorme pour ne pas agir en comprenant, comme nous l'avons mentionné, que certaines de ces actions auront des effets à court terme et d'autres à plus long terme.

Concrètement, les actions données en exemple ne sont pas assujetties à un ordre séquentiel puisqu'on ne peut prétendre à la similarité parfaite de tous les milieux. De plus, les facteurs déterminants exercent une importance plus ou moins grande selon les milieux, les individus et le contexte dans lequel ils évoluent, et ce, à différentes périodes de leur vie. De plus, il faut tenir compte de l'âge des jeunes en question, de leur niveau de maturation physique et psychologique et de certaines périodes charnières de leur développement comme l'entrée à l'école ou le passage du primaire au secondaire. Dans les divers milieux ou secteurs, le contexte politique et social, le synchronisme, les ressources disponibles et les opportunités sont aussi des éléments déterminants dans les choix d'actions.

Il convient toutefois d'utiliser plusieurs stratégies, et ce, dans une suite logique, celles-ci ayant été formulées à partir des réponses apportées à l'état de situation. En matière de stratégies, la Plateforme ne mentionne pas de façon explicite l'élaboration de politiques ou de mesures, mais de façon générale, Québec en Forme soutient le développement de ce genre d'initiatives susceptibles de concourir à l'atteinte de ses objectifs.



# Conclusion : le monde d'Olivia

---

Si tout le monde met la main à la pâte, le quotidien de milliers d'enfants pourrait avoir l'air de ceci dans un proche avenir. Selon la formule consacrée :

*Il était une fois, une petite fille prénommée Olivia...*

Dans son milieu de garde, elle a suffisamment d'espace pour courir, grimper et gambader joyeusement, peu importe le temps qu'il fait, peu importe la période de l'année. Aller dehors est un plaisir pour les éducatrices qui l'aident à grandir, si bien qu'Olivia est « connectée » très tôt avec la nature, avec les éléments. On reconnaît l'importance fondamentale du jeu pour son développement. On lui apprend à être à l'écoute de son corps et bien dans sa peau. Abeilles et vers de terre sont les fidèles compagnons de cette petite maraichère qui, du haut de ses quatre ans, manie la pelle et le râteau. Hourra pour la récolte de tomates, les fines herbes et autres délices du jardin! C'est frais, ça sent bon, c'est coloré! Très tôt, elle et ses amis ont accès à des connaissances, à des activités et à un environnement qui les motivent à faire pour eux-mêmes des choix santé. On ne fait pas que regarder les images, on goûte, on expérimente, on cuisine! Déjà elle manipule le pilon, le fouet, le couteau économe!

Au fil des jours, elle grandit, se développe et maîtrise de nouvelles habiletés par le jeu, le plaisir, la découverte, sous l'œil attentif d'éducateurs adéquatement formés pour discerner quand intervenir et aussi, quand ne pas intervenir. L'air de rien, les adultes autour d'elles pensent à l'impliquer dans le choix et le déroulement des activités. En ayant le temps, l'espace, l'équipement ou les services nécessaires, elle a tout pour bien s'alimenter, boire de l'eau et être physiquement active, selon son quotidien et celui de sa famille.

Dans son quartier, ses lieux d'intérêts sont accessibles à pied et à vélo. Les adultes qui y vivent ou s'y déplacent anticipent la présence d'enfants sur la voie publique et veillent à leur sécurité par leur propre conduite et les règles d'aménagement qu'ils ont adoptées. Il y a de la vie dans son quartier, le plus beau et sympathique quartier du monde! En cet endroit, on n'hésite pas à se dire bonjour, comment ça va? Les mamans peuvent même repérer facilement les aires d'allaitement pour leur poupon, fini les casse-têtes! L'hiver, on déneige son allée, on organise du covoiturage pour les activités des jeunes entre 15 h et 18 h, on fait une patinoire collective, une montagne pour glisser. Tout le monde participe! Pas besoin d'être un enfant, puisque c'est

dans le cœur qu'on est jeune! Les courts déplacements, elle et sa famille les font à pied ou à vélo! Saint-Élie-de-Caxton a ses traverses de lutins, le quartier d'Olivia est aménagé au grand complet. Il a ses traverses d'enfants, ses sentiers, ses routes et surtout, on y apaise la circulation – on s'y sent en sécurité! Dans son quartier, il y a toujours un petit prétexte à sortir faire une course d'appoint pour un produit frais. Olivia et ses parents profitent de différentes modalités d'achat ou de production locale – les fraises de madame Bearegard sont les meilleures!

Même chose pour les pommes de Monsieur Pépin! Marchands et restaurateurs sont les protagonistes de la saveur et de la découverte! Les fêtes, les festivals et autres événements de masse ont aussi pris le pas.

À chaque étape qui la mène vers l'autonomie, Olivia est entourée par des adultes de différents secteurs qui modulent leur intervention en fonction des stades de développement des enfants; car ils ont compris à quel point les activités physiques qui lui plaisent sont différentes de celles qui plaisent aux garçons, particulièrement à l'adolescence. Ils font de l'heure des repas un temps d'arrêt avec en prime un petit quelque chose de convivial, un pur bonheur pour les cinq sens! Personne ne mange à la sauvette, de façon distraite... On savoure, on discute, on a conscience de ce qu'on mange, quel plaisir!

Bien sûr, derrière tous ces acteurs, il y a une espèce de toile invisible, constituée de règles, codes, mesures de soutien, politiques ou autres outils semblables, qui une fois compris, adoptés, et implantés font qu'il devient chaque fois de plus en plus normal et facile d'opter pour des choix santé. En somme, on a revu pour Olivia les horaires sous l'angle des réalités familiales d'aujourd'hui et on a résolu les freins majeurs à l'adoption de ces deux habitudes de vie, dont les coûts, l'accès, etc. À son école et dans son quartier, les occasions sont multiples, les lieux sont de qualité, le personnel est qualifié. Les camps de jours, les activités parascolaires, les activités à la grille horaire, tout y est! Olivia est resplendissante, en santé et comme on dit, « ben allumée »! Les adultes qui l'entourent l'ont compris, ils voient à son avenir qui se dessine maintenant.

*Au fil des jours, elle grandit, se développe et maîtrise de nouvelles habiletés par le jeu, le plaisir, la découverte.*





# RÉFÉRENCES



# Bibliographie

---

Abath A. et G. Demers (2008). « Sports collectifs dans le milieu de l'éducation – Pour recruter et garder les officiels, rouage essentiel de la pratique sportive ». Rapport d'une étude effectuée pour le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Québec : Université Laval.

Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé (2009). « Portrait des jeunes sherbrookoïses de 4 à 16 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive – principaux constats issus du rapport final ». En ligne. <<http://www.quebecenforme.org/a-propos/publications/portrait-des-jeunes-sherbrookoises.aspx>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Ball J., M. Desmeules, A. Kwan, L. Jacobsen, W. Luo et B. Jackson (2009). « Investir en prévention – la perspective économique ». Agence de la santé publique du Canada. En ligne. <<http://www.phac-aspc.gc.ca/ph-sp/pdf/preveco-fra.pdf>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Barnett T.A., J. O'Loughlin, C.M. Sabiston, I. Karp, M. Bélanger, A. Van Hulst et M. Lambert (2010). « Teens and Screens: The Influence of Screen Time on Adiposity in Adolescents ». *American Journal of Epidemiology*, vol. 172, n° 3, p. 255-262.

Bédard B., L. Dubois, R. Baraldi, N. Plante, R. Courtemanche et M. Boucher (2010). « Les jeunes Québécois à table : regard sur les repas et collations. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes — nutrition 2004 ». Institut de la statistique du Québec. En ligne. <[http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2010/nutrition\\_jeunes\\_queb.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2010/nutrition_jeunes_queb.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Bergeron J.-F., C. Batailler, S. Dostie et V. Lamarche (2007). « Portrait des réseaux de distribution des fruits et légumes frais du Québec ». Groupe Agéco. En ligne. <[http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/.../Rapport\\_Distribution\\_Fruitslegumes.pdf](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/.../Rapport_Distribution_Fruitslegumes.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Bergeron P., S. Rayburn, J. Laguë, Y. Jen, L. Lapierre, E. Robitaille et J. Stecko (2010). « L'impact de l'environnement bâti sur l'activité physique, l'alimentation et le poids – Avis scientifique ». Institut national de santé publique du Québec. En ligne. <[http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1108\\_ImpactEnvironBati.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1108_ImpactEnvironBati.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Blanchet, C. (2009). « Coup d'œil sur l'alimentation des adultes québécois — Résumé du rapport "La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois" ». Institut national de santé publique du Québec. En ligne. <[http://www.agrireseau.qc.ca/bovinslaitiers/.../983\\_NutritionResume\\_FNL.pdf](http://www.agrireseau.qc.ca/bovinslaitiers/.../983_NutritionResume_FNL.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Blanchet, C., C. Plante et L. Rochette (2009). « La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois ». Institut national de santé publique du Québec. En ligne. <[http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/931\\_Rapport\\_NutritionAdultes.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/931_Rapport_NutritionAdultes.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Blanchet, C. et Rochette, L. (2011). Sécurité et insécurité alimentaire chez les Québécois. Institut national de santé publique du Québec.

Brown, W., K. Pfeiffer, K. McIver, M. Dowda, C. Addy et R. Pate (2009). « Social and environmental factors associated with preschoolers' on sedentary physical activity ». *Child Development*, n° 80, p. 45-58.

Burdette L. et R. Whitaker (2005). « Resurrecting free play in young children ». *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, n° 159, p. 46-50.

Caraher, M. et K. Angus (2003). « Review of research on the effect of food promotion to children ». Glasgow : Center for Social Marketing, University of Strathclyde. En ligne. <<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/foodpromotiontochildren1.pdf>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Colley, R., M. Tremblay, S. Cragg, C. Craig, I. Janssen, J. Spence et D. Willms (2010). « Bulletin 2010 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes ». *Jeunes en forme Canada*. En ligne. <<http://www.activehealthykids.ca/fr-ca/Francais.aspx>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

Colman, R. et D. Colin (2000). « Cost of obesity in Quebec ». En ligne. <<http://www.gpiatlantic.org/pdf/health/obesity/que-obesity.pdf>>. Consulté le 21 avril 2011.

Conseil québécois du loisir, Alliance de recherche universités-communautés en économie sociale (ARUC-ES) (2007). « Le loisir accessible : un droit pour tous. Cadre de référence pour l'accessibilité au loisir ».

Conseil régional de développement de l'île de Montréal (2003). « Rapport d'analyse de la problématique entourant les services de garde en milieu scolaire pour les 5 à 12 ans lors des périodes de fermeture scolaire ».

Dalziel, K. et L. Segal (2007). « Time to give nutrition interventions a higher profile : cost effectiveness of 10 nutrition interventions ». *Health Promotion International*, vol. 22, n° 4, p. 271-283.

Demers, S. (2007). « Étude sur les activités de promotion de sports et d'activités physiques menées par les fédérations sportives québécoises et leurs proches partenaires ». Direction du sport et de l'activité physique, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Desrosiers H, Bédard B, Dubois L, Gray-Donald K et Lachance B. (2005). Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans, Québec, Institut de la statistique du Québec, 163 p.

Desrosiers, H. et H. Eid (2007). « La pratique d'activités physiques et sportives en dehors des heures de classe chez les enfants de 6 ans ». Institut de la statistique du Québec. En ligne. <[http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2007/portrait\\_oct07\\_fr.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2007/portrait_oct07_fr.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.

- Dubé, P. A., L. Plamondon et P.Y. Tremblay (2010) « Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique ». Institut national de santé publique du Québec. En ligne. <[http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167\\_BoissonsEnergisantes.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Dupuis, R. et Doyon, M. Agriculture et Agroalimentaire Canada (2002). « Impact des activités de l'industrie bioalimentaire au Canada – Évaluation pour le secteur bioalimentaire ».
- Garriguet, D. (2008). « Consommation de boissons par les enfants et les adolescents. » Statistique Canada. En ligne. <<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008004/article/6500820-fra.pdf>>. Consulté le 7 avril 2011.
- Gaudreault M, Gagnon M, Arbour N. Être jeune aujourd'hui : habitudes de vie et aspirations des jeunes des régions de la Capitale-Nationale, du Saguenay–Lac-Saint-Jean et des Laurentides. Série Enquête interrégionale 2008. ÉCOBES, Cégep de Jonquièrre 2009.
- Gotschi, T. (2011). « Costs and Benefits of Bicycling Investments in Portland, Oregon ». *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 8, sup. 1, p. S49-S58.
- Gouvernement du Québec, ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine (2011). « Portrait des services de garde ». En ligne. <<http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/portrait/pages/index.aspx>>. Consulté le 31 mars 2011.
- Gouvernement du Québec (2008). « Régime pédagogique de l'éducation au préscolaire, de l'enseignement au primaire et de l'enseignement au secondaire ». Loi sur l'instruction publique.
- Gouvernement du Québec (2010). « Vers un système de santé plus performant et mieux financé. Budget 2010-2011. » En ligne. <<http://www.budget.finances.gouv.qc.ca/Budget/2010-2011/fr/documents/VersSystemeSante.pdf>>. Consulté le 6 mai 2011.
- Green, L., I. Rootman et B. Poland (1999). *Settings for health promotion*. Thousand Oaks : Sage publication.
- Ifedi, F (2005). « La participation sportive au Canada ». Statistique Canada. En ligne. <<http://www.statcan.gc.ca/pub/81-595-m/81-595-m2008060-fra.pdf>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Infrastructure Canada. « Créer des emplois. Profil des projets au Québec. Optimisation de la Véloroute des Bleuets. » En ligne. <<http://www.buildingcanada-chantierscanada.gc.ca/regions/qc/qc-proj-fra.html>>. Consulté le 8 novembre 2010.
- Institut de la statistique du Québec (2011). « Chapitre 4 : Les familles et le marché du travail » dans « Un portrait statistique des familles au Québec ». En ligne. <[http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF\\_Portrait\\_stat\\_chapitre4\\_11.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/SF_Portrait_stat_chapitre4_11.pdf)>. Consulté le 5 avril 2011.
- Jeunes en forme Canada (2011). « Aperçu du bulletin de l'activité physique ». En ligne. <<http://www.activehealthykids.ca/Francais.aspx?lang=fr-ca>>. Consulté le 31 mai 2011.
- Kestens, Y. et M. Daniel (2010). « Social inequalities in food exposure around schools in urban area ». *American Journal of Preventive Medicine*, n° 39, p. 33-40.
- Kornelsen, S. (2009). « Is that the way the cookie crumbles? Consumer deskilling in food systems and the journey toward food sovereignty ». 28<sup>th</sup> Annual Organic Agriculture Conference, January 22-25, Guelph. En ligne. <<http://printfu.org/deskilling>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Labonté, J.F. (2009). « Les services de garde en milieu scolaire (SGMS), de leur création en 1979 au comité ministériel de 2009 ». *Le Cœur militant, Journal du personnel en service de garde en milieu scolaire de la FTQ*.
- Lavallée, C. (2004). « Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois - volet nutrition ». Institut de la statistique du Québec. En ligne. <[http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2004/Enq\\_nutrition.pdf](http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2004/Enq_nutrition.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Ledoux, M., L. Mongeau et M. Rivard (2002). « Chapitre 14 : Poids et image corporelle » dans « Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999 » Institut de la statistique du Québec. En ligne. <<http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/enfant-ado.htm>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Lemieux, M., G. Thibeault, G. Godin, F. Bowen, F. Croteau, P. Gauthier, L. Gauvin, M. Juneau, S. Laberge, J. Laguë, L. Lapierre, B. Nolin, A. Tremblay et F. Trudeau (2011). « L'activité physique, le sport et les jeunes : Avis du comité scientifique Kino-Québec ». En ligne. <<http://www.kino-quebec.qc.ca/avis.asp>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Lewis, P., Y. Bussière, M. Carlier, M. C. Côté, K. Fortin-Lacasse, S. Gagné, L. Lapierre, M. Lessard, M.J. Thivierge, J. Torres (2009). « Le transport actif et le système scolaire à Montréal et à Trois-Rivières. Analyse du système d'acteurs concernés par le transport actif des élèves des écoles primaires du Québec. » En ligne. <[http://mapageweb.umontreal.ca/lewis/p/GVM\\_rapport\\_final.pdf](http://mapageweb.umontreal.ca/lewis/p/GVM_rapport_final.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Lopes, V.P., L. Rodrigues, J. Maia et R. Malina (2010). « Motor coordination as predictor of physical activity in childhood ». *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, édition de mars 2010.
- Mainville, S., N. Batiotila, B. Bérubé, C. Gilbert, D. Lacasse, C. Lebossé et coll. (2006). « Les services de garde en milieu scolaire : inscrire la qualité au coeur des priorités. Avis au ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport. » En ligne. <<http://www.cse.gouv.qc.ca/fichiers/documents/publications/Avis/50-0452.pdf>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Marquis, M. et J. Wright (2007). « Choix et comportements alimentaires d'enfants québécois ». *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, édition d'avril 2007.
- Martinez, S. (2007). *The U.S. Food marketing system: Recent developments, 1997-2006*. U.S. Department of Agriculture.
- Nesle, M. (2002). *Food politics: how the food industry influences nutrition and health*. London : University of California Press.

- Nolin, B. et D. Hamel (2008). « L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque », sous la direction de M. Fahmy, L'État du Québec 2009 : tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui. Montréal : Fides, pp. 271-277.
- Organisation mondiale de la santé (2010). « Ensemble de recommandations sur la commercialisation des aliments et des boissons non alcoolisées destinés aux enfants. » En ligne. <[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242500219\\_fre.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789242500219_fre.pdf)>. Consulté le 31 mai 2011.
- Pate, R., K. McIver, M. Dowda, W. H. Brown et C. Addy (2008) « Directly observed physical activity levels in preschool children ». *Journal of School Health*, vol. 78, n° 8, p. 438-444.
- Pronovost, G. (2007). « Le temps dans tous ses états : temps de travail, temps de loisirs et temps pour la famille à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle ». Institut de recherche en politiques publiques. En ligne. <<http://www.irpp.org/fr/pm/archive/pmvol8no1.pdf>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Pronovost, G., J. Robitaille et C. Payer (2010). « Sondage sur les attitudes des jeunes en regard de la nature et des activités de plein air. » Fondation Monique-Fitz-Back pour l'éducation au développement durable et Établissements verts Brundtland (Centrale des syndicats du Québec). En ligne. <<http://www.csq.qc.net/sites/1676/Rapportpreliminaire.pdf>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Ramsay, J., M. Boisvert et V. Dumas (2010). « Analyse économique du système sportif fédéré québécois ». Diobri Gestion Marketing.
- Robitaille, E. (2009). « Indicateurs géographiques de l'environnement bâti et de l'environnement des services influant sur l'activité physique, l'alimentation et le poids corporel ». Institut national de santé publique. En ligne. <<http://www.inspq.qc.ca/publications/notice.asp?E=p&NumPublication=1001>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Santé Canada 2010. « Amélioration des compétences culinaires, synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques ». En ligne. <<http://www.santecanda.gc.ca>>.
- Sebastian, R. S., L. E. Cleveland et J. D. Goldman (2008). « Effect of snacking frequency on adolescents' dietary intakes and meeting national recommendations ». *Journal of Adolescent Health*, vol. 42, n° 5, p. 503-511.
- Société de développement économique de Trois-Rivières (2005). *Trois-Rivières sur Saint-Laurent : un aménagement urbain et riverain pour les gens d'ici et d'ailleurs*.
- Sutton, S. F. et S. Kemp. « Children as partners in neighborhood placemaking : lessons from intergenerational design charrettes ». *Journal of Environmental Psychology*, n° 22, p. 171-189.
- Thibault, A. (2007). « Les camps de jour publics : un programme en révision ». Observatoire québécois du loisir. En ligne. <[http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/oql\\_4\\_13.pdf](http://www.loisirmunicipal.qc.ca/userfiles/file/oql_4_13.pdf)>. Consulté le 31 mai 2011.
- Torres, J. (2009). « L'enfant et la ville : aménager pour grandir ensemble. Tendances contemporaines de la famille ». Institut Vanier de la famille. En ligne. <[http://www.vifamily.ca/media/node/218/attachments/enfant\\_ville.pdf](http://www.vifamily.ca/media/node/218/attachments/enfant_ville.pdf)>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Tremblay, D. G. (2003). « Avons-nous besoin de temps? » *Options politiques*, août 2003, p. 53-57.
- Turcotte, M. (2008). « Le temps passé en famille lors d'une journée de travail typique, 1986 à 2005 ». *Tendances sociales canadiennes*. Statistique Canada. En ligne. <<http://www.statcan.gc.ca/bsolc/olc-cel/olc-cel?catno=11-008-X20060079574&lang=fra>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Turcotte, M. (2005). « General Social Survey on Time Use: Cycle 19. The time it takes to get to work and back ». *Statistics Canada*. En ligne. <<http://www.statcan.gc.ca/bsolc/olc-cel/olc-cel?catno=89-622-X&CHROPG=1&lang=eng>>. Consulté le 1<sup>er</sup> août 2011.
- Vérificateur général du Québec (2008). « Chapitre 8 : Services de garde en milieu scolaire », dans « Rapport général à l'Assemblée nationale pour l'année 2007-2008 ». En ligne. <<http://www.sepb.qc.ca/librairies/sfv/telecharger.php?fichier=1199>>. Consulté le 31 mai 2011.
- Wrotniak, B. H., L. Epstein, J. Dorn, K. Jones et V. Kondilis (2006). « The relationship between motor proficiency and physical activity in children ». *Pediatrics*, vol. 118, n° 6, p. 1758-1765.
- Wu, S., D. Cohen, S. Yuyan, M. Pearson, R. Sturm (2011). « Economic analysis of physical activity interventions ». *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 40, n° 2, p. 149-158.
- Young, L. et M. Nestle (2007). « Portion sizes and obesity: responses of fast-food companies ». *Journal of Public Health Policy*, n° 28, p. 238-248.

# Lectures suggérées

---

- « Action strategies toolkit » (2011). Robert Wood Johnson Foundation. En ligne. <[http://www.leadershipforhealthycommunities.org/images/stories/LHC\\_Action\\_Strategies\\_Toolkit\\_100222\[1\].pdf](http://www.leadershipforhealthycommunities.org/images/stories/LHC_Action_Strategies_Toolkit_100222[1].pdf)>.
- « Charte de Toronto pour l'activité physique » (2010). Global Advocacy Council of Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. En ligne. <<http://www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-french-20may2010.pdf>>.
- « Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée » (2010). Gouvernement du Québec. En ligne. <<http://www.jesigneenligne.com/fr/charte.php>>.
- « Le cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé : Freiner l'obésité juvénile » (2010). Agence de la santé publique du Canada. En ligne. <<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/framework-cadre/pdf/ccofw-fra.pdf>>.
- « Le rapport du groupe de travail sur l'amélioration des saines habitudes de vie chez les jeunes. Rapport Perreault » (2005).
- « Local Government Actions to Prevent Childhood Obesity » (2009). Institute of Medicine of the National Academies. En ligne. <<http://www.iom.edu/Reports/2009/Local-Government-Actions-to-Prevent-Childhood-Obesity.aspx>>.
- « Plan d'action gouvernemental 2006-2012 de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids » (2006). Ministère de la Santé et des Services sociaux. En ligne. <<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-289-01.pdf>>.
- « Policy and Decision Maker Perspectives on Youth Health and the Built Environment » (2009). ENACT. En ligne. <[http://www.ahprc.dal.ca/pdf/enact/Focusgroups\\_Sumthemes\\_12Mar09.pdf](http://www.ahprc.dal.ca/pdf/enact/Focusgroups_Sumthemes_12Mar09.pdf)>.
- « Pour une vision commune des environnements favorables à l'alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids ». (À paraître). Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- « Stratégies éprouvées et prometteuses pour promouvoir la pratique régulière d'activités physiques au Québec » (2004). Comité scientifique de Kino-Québec. En ligne. <<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/avisstrategies.pdf>>.
- « Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé » (2004). Organisation mondiale de la santé. En ligne. <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_french\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_french_web.pdf)>.
- « Stratégie pancanadienne pour l'activité physique » (2004). Coalition pour la vie active. En ligne. [http://www.activeliving.ca/pdf/PAStrategy-Fr\\_Fe2004.pdf](http://www.activeliving.ca/pdf/PAStrategy-Fr_Fe2004.pdf).
- « Les problèmes reliés au poids au Québec : Un appel à l'action » (2005). Association pour la santé publique du Québec, Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP). En ligne. <<http://client.k3media.com/PDF%20final%20Un%20appel%20%E0%20l'action.pdf>>.
- « Vision de la saine alimentation » (2010). Ministère de la Santé et des Services sociaux. En ligne. <<http://mssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/4b1768b3f849519c852568fd0061480d/62c2cf260b418eab852576e400736b7b?OpenDocument>>.

# Lexique

**ACCESSIBILITÉ<sup>25</sup>** : L'accessibilité est un terme qui a plusieurs sens. Par exemple, au sens géographique, il exprime :

- la distance entre le lieu de résidence d'une personne et l'installation la plus proche;
- le nombre d'installations sportives et récréatives, épiceries, marchés publics, etc., compris dans un secteur ou un rayon donné;
- la distance moyenne entre le lieu de résidence d'une personne et l'ensemble des installations ou un certain nombre d'entre elles.

L'accessibilité peut aussi être conceptualisée selon divers aspects : économique, pratique (ensemble des avantages de quelque chose), égalité des chances et, pour une activité de loisir, qualité des échanges, capacité de comprendre et de pratiquer.

**ACTEURS** : Les professionnels, les gestionnaires, les élus, les propriétaires, les fournisseurs, les chercheurs, etc. Toute personne susceptible, à un moment ou à un autre, d'être concernée par le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation des jeunes.

**ACTIVITÉS PHYSIQUES<sup>26</sup>** : « Toutes les formes de mouvement s'accompagnant d'une dépense calorique comme les sports encadrés et non encadrés, jeux, loisirs, déplacements actifs, cours d'éducation physique, tâches quotidiennes, plein air, etc. »

**ALIMENTS SAINS<sup>27</sup>** : Des aliments de valeur nutritive élevée. Une saine alimentation priorise ces aliments, sur le plan de la fréquence et de la quantité. Un aliment « santé » n'existe pas. Un aliment en soi ne peut à lui seul contribuer grandement à la santé ou, en revanche, lui poser un grand risque.

**CADRE BÂTI<sup>28</sup>** : L'ensemble des ouvrages et éléments construits par l'homme qui constituent nos villes et villages, allant des grandes zones urbaines à l'aménagement rural ou à l'espace personnel, y compris les lieux intérieurs et extérieurs.

**DIAGNOSTIC<sup>29</sup>** : « Le diagnostic vise à établir ce qu'il faut savoir pour agir. Il inventorie plusieurs constats, mais il ne tranche pas. Les forces, les faiblesses et les potentiels de développement qu'il identifie permettent de cerner les enjeux; ce sont ces enjeux qui constituent la base de référence pour l'identification des priorités d'action. [...] Un diagnostic des environnements propices à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif chez les jeunes s'attarde aux aspects physique (ce qui est disponible), économique (les coûts), politique (les politiques, les règlements) et socioculturel (les normes et les croyances). »

**DISPONIBILITÉ** : La disponibilité d'un aliment, d'une activité, d'un service ou d'une installation signifie leur présence à un endroit et à un moment donné, mais pas nécessairement leur accessibilité. La disponibilité est en fait un préalable à l'accessibilité.

**ENVIRONNEMENTS FAVORABLES AUX SAINES HABITUDES DE VIE ET À LA PRÉVENTION DES PROBLÈMES RELIÉS AU POIDS<sup>30</sup>** : « L'ensemble des éléments de nature physique, socioculturelle, politique et économique qui exerce une influence positive sur l'alimentation, la pratique d'activité physique, l'image corporelle et l'estime de soi. Les éléments peuvent faire partie du micro ou du macroenvironnement et doivent être considérés dans leur réalité objective ou perçue, ainsi que dans la complexité de leurs interrelations. »

**IMAGE CORPORELLE<sup>31</sup>** : « Perception systématique, cognitive et affective, consciente et inconsciente, qu'un individu a de son corps, acquise au cours de son développement et à travers ses relations sociales. Dans la mesure où l'image corporelle contribue à modeler le concept de soi, une modification de cette image influencera la façon dont la personne se considère. »

**JEUNES** : Garçons et filles de 0 à 17 ans.

**MARCHANDISAGE** : Ensemble des méthodes et techniques ayant trait à la présentation et à la mise en valeur des produits sur les lieux de vente.

<sup>25</sup> Adaptation de Robitaille (2009) et Conseil québécois du loisir (2007).

<sup>26</sup> <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/PlanActionKino.pdf>.

<sup>27</sup> Inspiré de la Vision de la saine alimentation, ministère de la Santé et des Services sociaux (2010).

<sup>28</sup> Shum, M. (2010). Centre de collaboration nationale en santé environnementale. [http://www.nccch.ca/sites/default/files/CIPHI\\_NL\\_2010\\_Atelier\\_environment\\_bati.pdf](http://www.nccch.ca/sites/default/files/CIPHI_NL_2010_Atelier_environment_bati.pdf).

<sup>29</sup> Cadre de référence en mobilisation. Québec en Forme (2011).

<sup>30</sup> MSSS (2011) - document en consultation.

<sup>31</sup> Lachance B, Pageau M, Roy S. Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 - Investir pour l'avenir. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/PlanActionKino.pdf>

**MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF<sup>32</sup>** : « Un mode de vie où, dans un contexte sécuritaire, des activités physiques ou sportives sont intégrées dans le quotidien, que ce soit pour le loisir ou les déplacements. »

**NORME SOCIALE<sup>33</sup>** : « Règle ou critère régissant notre conduite en société. Une norme est toujours rattachée à un comportement qui découle d'une ou plusieurs valeurs, et impose des règles de conduite à l'égard de ce comportement. Cette règle fait consensus dans la société en général (ou dans un groupe social en particulier), découle d'une ou de plusieurs valeurs (la liberté, l'économie de temps, le profit économique, etc.) et rend le comportement acceptable, désirable ou accessible aux yeux d'une majorité. Il est dès lors considéré comme « normal » de se comporter de telle manière. Dans le cas d'une norme sociale, on s'attend au comportement donné, et cela se manifeste également par l'existence de sanctions positives ou négatives à l'égard du comportement. Par exemple, si l'individu ou l'organisation agit selon le comportement attendu, il pourra bénéficier d'avantages, de récompenses ou d'encouragement de la part de la société (ou du groupe social). À l'inverse, s'il agit autrement, il pourra être impopulaire, ignoré, désapprouvé, boycotté, rejeté, etc. »

**OFFRE ALIMENTAIRE** : Ensemble des aliments que l'on trouve dans un milieu donné ou une région ainsi que leurs caractéristiques (qualité, quantité, degré d'accessibilité, variété, prix, goût, valeur psychologique et sociale, etc.). Ces aliments sont offerts par diverses sources d'approvisionnement : producteurs, distributeurs, importateurs, réseaux parallèles de soutien alimentaire, etc.

**OFFRE DE SERVICE** : Ensemble des activités et des services dans un milieu donné ou une région ainsi que leurs caractéristiques (type d'activités, conditions de pratique), animation, installations et équipements, etc.). Ils sont offerts par différents acteurs de la communauté : municipalité, école, service de garde à l'enfance, associations sportives, organismes communautaires, etc. Dans ce document, l'offre alimentaire est incluse dans la définition de l'offre de service.

**REGROUPEMENTS LOCAUX DE PARTENAIRES** : Groupes intersectoriels accompagnés et financés par Québec en Forme sur la base d'une planification stratégique élaborée à partir d'un diagnostic de la communauté.

**SAINE ALIMENTATION<sup>34</sup>** : « 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. »

<sup>32</sup> <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/PlanActionKino.pdf>

<sup>33</sup> Renaud L. - Les médias et la santé - De l'émergence à l'appropriation des normes sociales. En ligne : [http://www.grms.uqam.ca/Pages/docs/Livres/Medias\\_sante\\_normes\\_soc\\_GRMS\\_2010.pdf](http://www.grms.uqam.ca/Pages/docs/Livres/Medias_sante_normes_soc_GRMS_2010.pdf) (consulté en février 2010).

<sup>34</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux, Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, Québec, 2010.

# Statistiques

## TENDANCES SOCIÉTALES

- De 1986 à 2005, la journée de travail a augmenté en moyenne de 30 minutes tandis que les horaires atypiques, les quarts de travail brisés et le travail sur appel sont devenus de plus en plus fréquents (Turcotte, 2008).
- Pendant les périodes de relâche, 202 000 enfants fréquentent les camps de jour (Thibault, 2007).
- Plus des trois quarts (80 %) des enfants qui fréquentent un service de garde en milieu scolaire y passent au moins 2,5 h par jour et 3 jours par semaine (Conseil régional de développement de l'île de Montréal, 2003). Ces services embauchent 12 500 éducatrices et techniciennes et le roulement du personnel éducateur nuit grandement au développement qualitatif des services de garde (Labonté, 2009).
- La proportion d'adultes qui dit manquer de temps est passée de 23 %, en 1992, à 29 % en 2005 (Pronovost, 2007).

## ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT

- Le format de frites dans certains restaurants-minute est passé de 2,4 oz en 1955, à 6 oz en 2006 (Young et Nestle, 2007).
- Le nombre d'aliments transformés et préparés a connu un essor sans précédent depuis le début des années 80. En 2001, on dénombrait 782 nouveaux produits dans la catégorie « rapide à préparer - portion individuelle »; en 2005, l'industrie avait presque doublé cette production (Martinez, 2007).
- Les jeunes, en particulier les adolescents, mangent plus souvent à l'extérieur, notamment dans des restaurants-minute où ils consomment plus de calories, de gras, de sucre, de sel et moins de fruits, de légumes et de produits laitiers.
- Afin de perdre ou de contrôler leur poids, 15 % des jeunes de 13 et de 16 ans, principalement des filles, ont sauté des repas (Ledoux et coll., 2002).
- De 45 % à 60 % des jeunes âgés 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).

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ENVIRONNEMENT

- À l'école, entre 15 h et 18 h, les jeunes consacrent 92 % de leur temps à des activités physiques d'intensité légère ou franchement sédentaire; leurs parents soutiennent en majorité (72 %) qu'après l'école ils n'ont pas accès à des programmes supervisés en activité physique (Jeunes en Forme Canada, 2011).
- Plus de la moitié (56 %) des jeunes de 6 ans ne participent qu'une fois par mois ou presque jamais à des sports avec un entraîneur ou un instructeur (Desrosiers et Eid, 2007).
- En 2006, 20 % des écoles primaires ne se conformaient pas à la directive ministérielle<sup>35</sup> concernant les cours d'éducation physique et à la santé (Gouvernement du Québec, 2008).
- Alors que 57 % des membres des fédérations sportives sont concentrés dans la sphère récréative<sup>36</sup>, la moitié des fédérations consacrent entre 21 et 40 % de leur budget aux sphères dites de compétition et d'excellence (Ramsey et coll., 2010) et peu de fédérations sportives investissent dans la promotion de leur sport (Demers, 2007).
- La pénurie d'arbitres et de juges ainsi que leur taux d'abandon (25 à 30 %) nuit à l'essor et à la qualité du sport, surtout au secondaire (Abath et Demers, 2008). On observe un taux d'abandon semblable chez les animateurs de camps de jour; 50 % des camps de jour ne retiennent pas leurs animateurs d'une année à l'autre et 31 % doivent accepter la totalité des candidats, faute de choix (Thibault, 2007).
- L'offre d'activités physiques semble mieux répondre aux besoins des garçons qu'à ceux des filles; en somme, peu d'activités correspondent aux préférences des filles, soit des activités individuelles et artistiques (Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2009).

<sup>35</sup> Au primaire, il s'agit d'un minimum de 2 heures par semaine, au secondaire il s'agit de 100 heures par année au 1<sup>er</sup> cycle et de 50 heures au 2<sup>e</sup> cycle et ce sont les écoles et les conseils d'établissement qui décident ou non de suivre la règle gouvernementale.

<sup>36</sup> La pratique sportive est divisée en 4 sphères : initiation, récréation, compétition et excellence (Plan de développement de la pratique sportive 2009-2013, Québec).

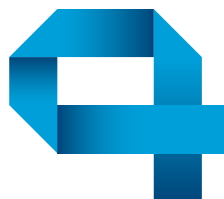
[pourunquebecenforme.org](http://pourunquebecenforme.org)



Québec 

**Prévention**<sup>MD</sup>

Fondation Lucie  
et André Chagnon



**Québec  
EN FORME**