

ANNEXE 1

EXPOSITION ITINERANTE « 15 ANS ET LA VILLE DEVANT SOI »

REDUCTION DES PANNEAUX DE L'EXPOSITION [EN FORMAT LEGAL]

15 ANS ET LA VILLE DEVANT SOI

UNE ENQUÊTE SUR LES SAINES
HABITUDES DE VIE DES ADOLESCENTS

EXPOSITION

SUR LES RÉSULTATS D'UN PROJET DE RECHERCHE
PORTANT SUR 10 ÉCOLES SECONDAIRES À QUÉBEC

Agence de la santé
et des services
sociaux de la Capitale-
Nationale

Québec

Fonds de recherche
Société et culture

Québec

QU'EST-CE QUE DE SAINES HABITUDES DE VIE ?

Les **SAINES HABITUDES DE VIE** sont l'ensemble des **COMPORTEMENTS DE NATURE DURABLE** que tu choisis d'adopter afin d'**AMÉLIORER** et de **MAINTENIR** ton état de **SANTÉ** et qui sont liés à un **MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF** et à de **SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES**.

QU'EST-CE QU'UN MODE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF ?

Un mode de vie physiquement actif est celui où les **ACTIVITÉS PHYSIQUES** ou **SPORTIVES** SONT **INTÉGRÉES** dans le **QUOTIDIEN**, pour le loisir ou les déplacements.¹

Au contraire, les **ACTIVITÉS SÉDENTAIRES** sont caractérisées par peu de mouvements physiques et une **FAIBLE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE** (p. ex. être assis, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo).²

La pratique d'activité physique inclut les **ACTIVITÉS QUOTIDIENNES** (ex. monter les escaliers, pelleter, bricoler, etc.), les **ENTRAÎNEMENTS** qui requièrent des mouvements planifiés, les **SPORTS** assujettis à des règles, mais aussi tous les **DÉPLACEMENTS ACTIFS**.³

On entend par **DÉPLACEMENT ACTIF** tout déplacement utilitaire réalisé à **PIED**, à **VÉLO**, en **PATINS À ROUES ALIGNÉES** ou en **SKATE BOARD**, pour aller à l'école, au travail, au resto, chez des amis, ou faire des courses. Au contraire, un **DÉPLACEMENT PASSIF** se fait avec un mode de **TRANSPORT MOTORISÉ** (automobile, autobus scolaire, autobus de ville, moto, mobylette...).

QU'EST-CE QU'UNE SAINES ALIMENTATION ?⁴

Une saine alimentation doit être **DIVERSIFIÉE** et peut comprendre une grande **VARIÉTÉ D'ALIMENTS** qui se situent sur un continuum, de «peu ou pas nutritifs» à «très nutritifs».

La saine alimentation doit répondre à tous les besoins physiologiques et au **PLAISIR DE MANGER**.

L'alimentation doit être évaluée dans son **ENSEMBLE** et non en fonction d'un seul aliment ou d'un seul repas.

Les aliments de **VALEUR NUTRITIVE PLUS FAIBLE**, soit les aliments d'occasion et d'exception, peuvent y être ajoutés en **MOINDRE QUANTITÉ** et **FRÉQUENCE**.



SAVAIS-TU QUE ...?



EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

...l'activité physique régulière est associée à une diminution du risque de divers problèmes de santé (embonpoint, obésité, diabète de type II, etc.).
(Gosselin et al 2011, Leger 2005, Katz 2005, Wells 2005)

...la plus grande proportion des adolescents ne fait pas 60 minutes par jour d'activité physique modérée (comme la marche) tel que le recommandent les guides d'activité physique canadiens pour les enfants et les jeunes.
(Statistique Canada d'activité physique chez les jeunes 2007)

...plus d'un jeune québécois sur deux n'atteint pas le niveau d'activité physique recommandé pour en tirer des bénéfices sur le plan de sa santé.
(Bouché & Nadeau 2008)

...les adolescents sont moins actifs physiquement que leurs pairs d'il y a quelques décennies.
(Dumontais & Fortin 1998, Lefebvre et al 2002)

...dans la vie moderne, les déplacements actifs représentent la principale source d'activité physique.
(Boutin, Kluck et Dawson 2008)

...le tiers des adolescents de 15 à 17 ans au Québec passe plus de 20 heures devant un écran.
(Statistique Canada 2011)



EN MATIÈRE DE DÉPLACEMENT ACTIF

...les déplacements à pied ou à vélo ont régressé au point de représenter moins de 10 % de l'ensemble des déplacements au sein des agglomérations canadiennes.
(Gosselin et al 2011, Lefebvre et al 2008, Fortin & Desjardis 2008, Tardif 2008)

...l'étalement urbain incite l'usage de modes de transport motorisés, principalement l'automobile.
(Gosselin et al 2011, Lefebvre et al 2008, Fortin & Desjardis 2008, Tardif 2008)

...habiter dans une banlieue en périphérie de la ville augmente les chances pour un adolescent de dépendre d'un mode de transport motorisé.
(Bouché, Vandecasteele et Desjardis 2008)

...habiter dans un quartier plus central augmente les chances que les adolescents se déplacent à pied, à vélo ou en autobus de ville.
(Bouché, Vandecasteele et Desjardis 2008)

...plus d'un jeune Canadien sur deux compte uniquement sur des modes de transport motorisés pour se rendre à l'école ou en revenir.
(Cragg & Cameron 2008)

...le trajet entre la maison et l'école représente une opportunité importante de pratiquer une activité physique de manière régulière pour les jeunes.
(Cragg & Cameron 2008, O'Brien et al 2011, Fotheringham et al 2008, Foster et al 2010, 2011, Spang 2011)



EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

...en moyenne, près du quart des Canadiens âgés de 12 à 17 présentent un surpoids et 10 % sont obèses.
(Statistique Canada 2010)

...57 % des jeunes Québécois de 14 à 18 ans consomment des aliments préparés hors de l'école lors d'une journée de référence.
(Institut de la statistique du Québec 2010)

...28 % des adolescents québécois consomment des aliments provenant d'un commerce de restauration rapide durant une journée type
(Institut de la statistique du Québec 2010)

...plus de la moitié des jeunes Québécois ne consomment pas le minimum de 5 portions de fruits et légumes par jour.
(Institut de la santé du Québec 2008)

...61 % des adolescentes québécoises ne consomment pas le minimum de 2 portions de produits laitiers par jour.
(Institut de la santé du Québec 2008)

...au Québec, 37 % des écoles publiques sont situées à 15 minutes de marche d'au moins un commerce de restauration rapide et 62 % d'au moins un dépanneur.
(Bouché, Bergeron et Lussier 2008)

ÉVOLUTION DE LA COMPOSITION CORPORELLE ET DE LA CONDITION PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

GARÇON				FILLE				
	1981	COMPOSITION CORPORELLE	2007-2009		1981	COMPOSITION CORPORELLE	2007-2009	
	150,9 cm (4 pi 11 po)	Taille	155,8 cm (5 pi 1 po)*		153,1 cm (4 pi 11 po)	Taille	155,9 cm (5 pi 1 po)*	
	41,6 kg (92 livres)	Poids	48,0 kg (106 livres)*		42,7 kg (94 livres)	Poids	47,6 kg (106 livres)*	
	18,1 kg/m ²	Indice de masse corporelle	19,2 kg/m ² *		18,4 kg/m ²	Indice de masse corporelle	19,5 kg/m ² *	
	64,9 cm (25,6 po)	Circonférence de la taille	66,2 cm (26,1 po)*		62,4 cm (24,6 po)	Circonférence de la taille	68,0 cm (26,8 po)*	
	78,0 cm (30,7 po)	Circonférence des hanches	84,0 cm (33,1 po)*		81,2 cm (32,0 po)	Circonférence des hanches	86,0 cm (33,9 po)*	
	0,83	Rapport taille-hanches	0,82*		0,76	Rapport taille-hanches	0,79*	
	TESTS DE CONDITION PHYSIQUE				TESTS DE CONDITION PHYSIQUE			
	49 kg	Force de préhension	44 kg*		43 kg	Force de préhension	40 kg*	
	26,5 cm	Flexion du tronc	21,4 cm*		32,0 cm	Flexion du tronc	28,2 cm*	

Sources et précisions

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

* Définition tirée du document : Pour un virage santé à l'école : Politique-cadre pour une

saine alimentation et un mode de vie actif, MELS, 2007

** Définition tirée de Kink Sarré, 2009 (consulté en avril 2012) :

<http://kinesante.espi.com/2009/11/05/activite-physique-sport-exercice-et-condition-physique-quelques-definitions/>

*** Définition tirée de Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire, Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011.

**** Définitions tirées du document : La Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé, MSSS, 2010

* Valeur significativement différente de l'estimation pour 1981 (p<0,05)

Nota : Les estimations sont fondées sur des valeurs médianes pour les garçons et les filles de 11 à 13 ans. Pour qu'elles soient plus comparables, les estimations de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé pour la souplesse et la force musculaires laissent de côté les participants à l'enquête exclus du test de capacité aérobie.

Tiré de Tremblay et al 2010; Source: Enquête condition physique Canada 1981 ; Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2007-2009.

LES ADOLESCENTS D'HIER À AUJOURD'HUI

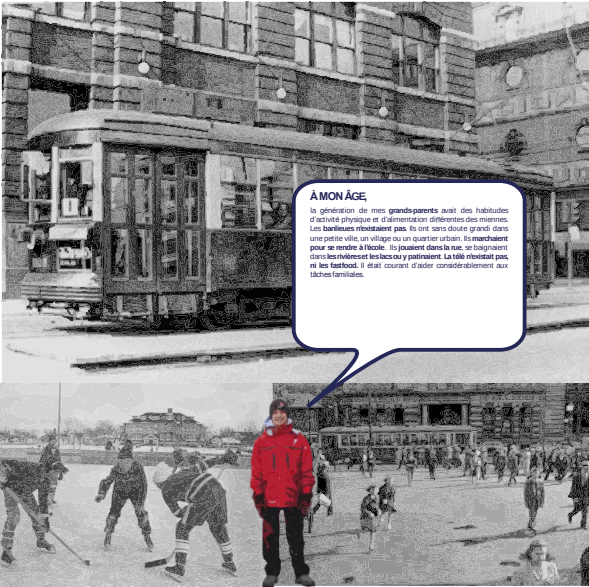
EN 1940

La POPULATION DE QUÉBEC compte déjà 150 000 CITOYENS, mais son TERRITOIRE fait seulement 5 % DE SA SUPERFICIE ACTUELLE, soit l'équivalent de l'arrondissement La Cité-Limoilou.

La MARCHÉ, le VÉLO et le TRAMWAY sont les principaux MOYENS POUR SE DÉPLACER, les autos étant le privilège des familles riches.

La TÉLÉVISION québécoise N'EXISTE PAS. Les ÉQUIPEMENTS DE SPORT dans les écoles sont rares sauf pour les PATINOIRES ET LES TERRAINS DE BALLE MOLLE EXTÉRIEURS. Les FILLES FONT RAREMENT DU SPORT.

Les franchises de RESTAURATION RAPIDE les plus connues (McDonald, PKK, A&W) N'EXISTENT MÊME PAS aux États-Unis. Le réfrigérateur est courant, mais pas le congélateur. C'est l'époque de la STÉRILISATION et de la nourriture en conserve...



EN 1970

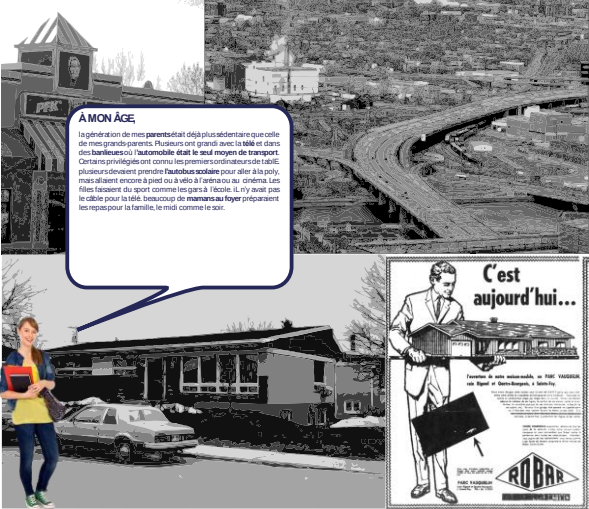
Les BANLIEUES sont déjà BIEN IMPLANTÉES et les AUTOROUTES les entourent pour faciliter l'accès vers le centre-ville. Le pont Pierre-Laporte est inauguré en 1970.

Le nombre de FAMILLES possédant une AUTO AUGMENTE de manière fulgurante. En 1978, au Québec, LE RATIO AUTOMOBILE PAR HABITANT EST DE 1 SUR 2.

Suite à une importante réforme de l'éducation, les piscines, les pistes d'athlétisme, les gymnases et les palestres arrivent avec LA CONSTRUCTION DES POLYVALENTES À LA FIN DES ANNÉES 60.

Les PREMIÈRES FRANCHISES DE RESTAURATION RAPIDE s'implantent au Québec. Le service à l'auto, les centres commerciaux et les cinéparcs célèbrent la CULTURE DE L'AUTOMOBILE.

L'arrivée des CONGÉLATEURS a considérablement modifié les habitudes de consommation alimentaires.



EN 2010

Le territoire de QUÉBEC est 20 FOIS PLUS GRAND QU'EN 1941, avec seulement 3,3 fois plus de résidents.

Depuis 1996, le NOMBRE DE VÉHICULES immatriculés (autos et camions légers) dans l'agglomération de Québec A AUGMENTÉ DE PRES DE 20 %, pour atteindre les 300 000.

Depuis 1976, le nombre de FEMMES de 25 à 44 ans, ACTIVES sur le marché du travail, a DOUBLÉ, passant de 48 % à 85 %.

En 2008, 60 % des JEUNES SONT TRANSPORTÉS EN AUTOBUS SCOLAIRE.

À la fin des années 80, les PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES font leur entrée dans les écoles secondaires.

Les ORDINATEURS PORTABLES existent depuis les années 80, INTERNET depuis les années 90, et le WIFI depuis le début des années 2000.

Les ORDINATEURS DE POCHE et les TÉLÉPHONES INTELLIGENTS existent depuis encore moins d'années et jouissent d'une grande popularité auprès des jeunes.

Le nombre de franchises de RESTAURATION RAPIDE sur le territoire de Québec est énorme avec la contribution depuis la fin des années 80 des sandwicheries (Subway, Quiznos, etc.), des pizzerias et des pâtisseries.

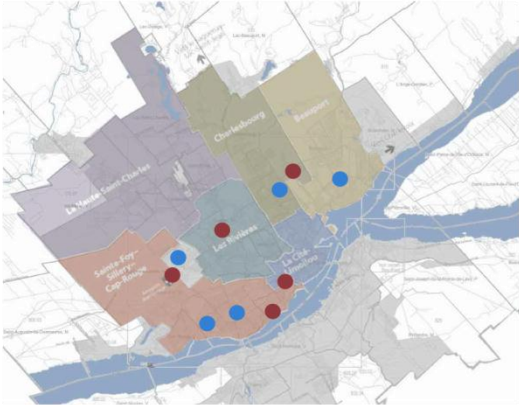
En termes de pratique de consommation, les MAGASINS-ENTRÉPÔTS et, plus récemment, les mégacentres avec leur CINEPLEX, contribuent à la DÉPENDANCE À L'AUTOMOBILE.

En termes de pratiques alimentaires, l'omniprésence du MICRO-ONDES dans la vie quotidienne contribue à la popularité des comptoirs de PRÊT-À-SERVIR.



L'ÉTUDE ET SA MÉTHODOLOGIE

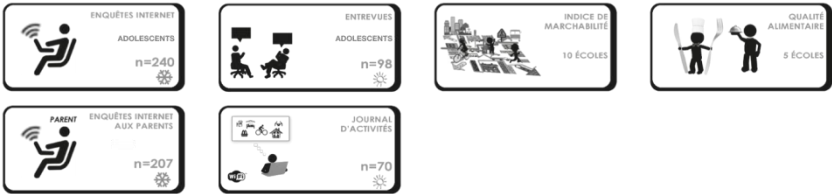
240 ADOS DANS 10 ÉCOLES PARTICIPANTES
5 écoles privées et 5 écoles publiques



QUESTIONS DE LA RECHERCHE

- Quelle est la part des saines habitudes de vie dans le quotidien des adolescents en termes d'activité physique à l'école et autour de la maison et en termes de consommation d'aliments sains ?
- Quelle part de leur activité physique est attribuable à la pratique quotidienne de la marche et du vélo ?
- Quelles caractéristiques de leurs milieux de vie facilitent l'adoption de saines habitudes de vie en termes d'aménagement urbain et d'offre commerciale ?
- Quels facteurs semblent les plus susceptibles d'influencer l'adoption et le maintien de saines habitudes de vies ? Quelle part est attribuable au milieu dans lequel vivent les adolescents et aux endroits qu'ils fréquentent ?

LA MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE



Les élèves de 15 ans ont rempli un questionnaire Internet précisant :

- leurs lieux de résidence et d'école
- la raison du choix de l'école
- le mode de transport vers l'école en am et pm
- les endroits fréquentés autour de la maison, de l'école et ailleurs, et le mode de transport
- les habitudes de sommeil, déjeuner et dîner
- la fréquence et la diversité de la pratique d'activité physique
- le temps devant la télé, consoles vidéo ou l'ordi
- la consommation de boissons et d'aliments sains
- le poids, la taille et la perception de sa silhouette

207 parents ont rempli un questionnaire précisant:

- le type de famille
- le nombre d'enfants
- le revenu familial
- le nombre de voiture(s)
- l'éducation du/des parents
- le ou les lieux de travail
- le ou les modes de transport

Parmi ces 240 élèves : 98 ont aussi été interviewés concernant :

- leurs déplacements
- les rues jugées les plus sécuritaires ou agréables pour la marche
- les rues jugées les plus dangereuses ou désagréables pour la marche
- leurs représentations et appréciations de la marche du vélo, de l'autobus et de l'automobile

70 d'entre eux ont complété un journal de déplacements pendant 7 jours, précisant :

- l'heure des déplacements, où ils allaient
- avec qui
- pour faire quoi
- par quel moyen de transport
- le temps requis pour s'y rendre
- la durée des activités
- l'adresse exacte des endroits fréquentés ou l'intersection la plus près

Parallèlement à l'enquête auprès des adolescents :

Les secteurs domiciliaires et scolaires des adolescents ont été évalués dans leur capacité à faciliter la marche.

L'évaluation est basée sur un indice de marchabilité ou «walkscore», calculé à partir de l'adresse postale et d'une formule mathématique prenant en considération le nombre d'intersections, les mètres linéaires de trottoirs, la proximité des commerces, etc.

Cet indice a été mesuré objectivement pour 5 des 10 secteurs scolaires, à partir d'une analyse urbaine détaillée d'une zone de 1 km de rayon autour de l'école.

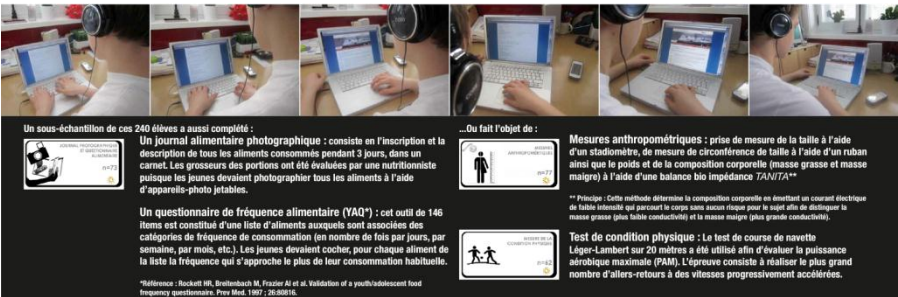
La qualité visuelle ou paysagère des parcours les plus fréquentés à pied par les jeunes de 5 écoles a aussi été analysée à partir de relevés cartographiques et photographiques.

Pour 5 des 10 secteurs scolaires :

Les commerces offrant des aliments chauds ou froids prêts-à-manger dans un rayon marchable autour de l'école ont été visités et évalués.

Un score global (0 à 100) a été attribué à chacun des lieux à l'aide d'une grille d'évaluation de la qualité de l'offre alimentaire comprenant:

- les boissons
- les à-côtés / entrées
- les accompagnements dans l'assiette
- les mets principaux
- les desserts
- la présence de barrières à la saine alimentation: les offres de trio, de portion excessive, etc.
- la présence d'éléments favorisant l'adoption d'une saine alimentation : indicateur de choix santé, produits céréaliers à grains entiers, etc.



L'ÉTUDE ET SES 240 ADOLESCENTS



Les 240 ados de secondaire IV de l'étude ont en moyenne 15 ans et n'ont pas de permis de conduire.

60 % sont des filles, 40 % des garçons;
20 % vivent en garde partagée.



Sur 151 mères ayant déclaré le nombre d'enfants dans leur famille :
17 % ont un seul enfant
58 % ONT 2 ENFANTS
26 % ont 3 enfants

L'indice de masse corporelle (IMC)¹ moyen des adolescents est de 21 kg/m² :
76 % ONT UN POIDS NORMAL
10 % sont plus maigres
10 % font de l'embonpoint
4 % souffrent d'obésité



Sur 151 mères et 128 pères ayant déclaré leur niveau d'éducation :
2/3 ONT UNE FORMATION UNIVERSITAIRE

Le nombre d'heures d'écran pendant une semaine d'école varie:
pour les garçons, de 21 à 31 heures
pour les filles, de 14 à 16 heures



Sur 139 ménages ayant déclaré leur revenu :
43 % gagnent plus de 100 000 \$/an
31 % gagnent entre 50 et 70 000 \$/an

60 % fréquentent une école publique
40 % une école privée

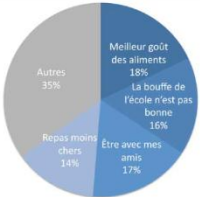
129 familles ont déclaré avoir:
2 voitures 58 %
1 voiture 27 %

Raison principale du choix d'école :
40 % UN PROGRAMME PARTICULIER
27 % sa réputation
17 % parce que c'était l'école du quartier



Les adolescents habitent :
75 % UNE NOUVELLE BANLIEUE OU LA CAMPAGNE
25 % une vieille banlieue ou un quartier central

RAISON PRINCIPALE POUR ACHETER DE LA NOURRITURE EN DEHORS DE L'ÉCOLE (N=116)



Habitudes de déjeuner
86 % déjeunent

Habitudes de dîner
89 % DÎNER À L'ÉCOLE avec des aliments provenant de la maison
7 % mangent à la cafétéria
2 % mangent des aliments achetés à l'extérieur de l'école

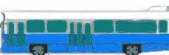
À MOINS DE 3,5 KM , les adolescents considèrent leur école à une DISTANCE DE MARCHÉ RAISONNABLE de leur domicile.
...Plus la distance maison-école est grande, plus ils ont recours aux transports motorisés

PRINCIPAL MODE DE TRANSPORT POUR SE RENDRE À L'ÉCOLE :

33,2 %



22,6 %



16,2 %



24,7 %



2,9 %



DISTANCE MOYENNE ENTRE LE DOMICILE ET L'ÉCOLE

4,9 km



École publique régulière

7,1 km



École publique avec un programme particulier

7,7 km



École privée régulière

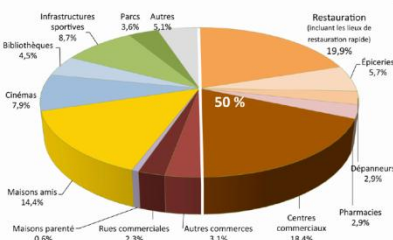
8,4 km



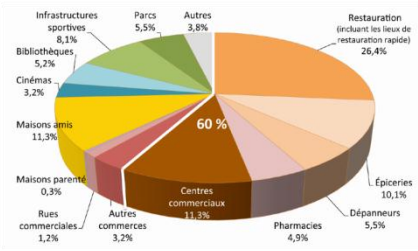
École privée avec un programme particulier

La fréquentation des commerces alimentaires domine autour de la maison et encore plus autour de l'école. *Les filles fréquentent davantage les lieux culturels et la maison des ami-e-s comparativement aux garçons qui fréquentent plus les infrastructures sportives et les commerces alimentaires.

ENDROITS FRÉQUENTÉS AUTOUR DES ÉCOLES TOUS MODES DE TRANSPORT CONFONDUS (647 destinations)



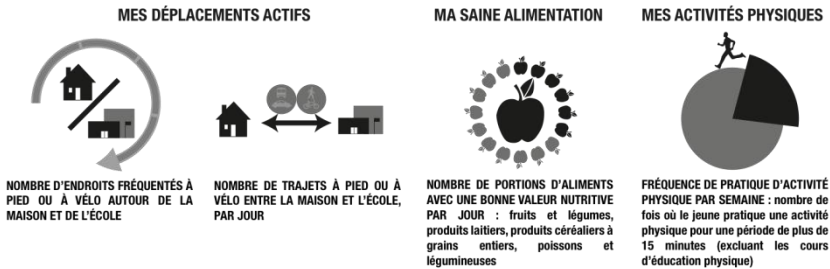
ENDROITS FRÉQUENTÉS À PIED AUTOUR DES ÉCOLES (345 destinations)



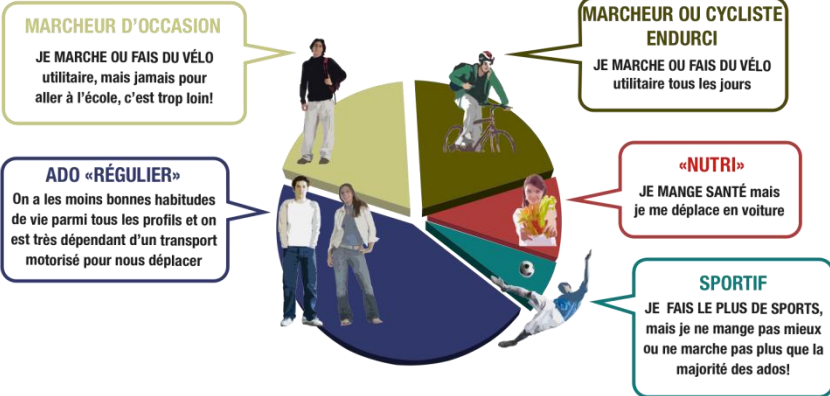
1. L'indice de masse corporelle (IMC)
- Cole, T.J., M. G. Bellizzi, et al. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide : international survey. BMJ 320(7244) : 1240-1243
- Cole, T.J., K.M. Flegal, et al. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents : international survey. BMJ 335(7612):194.

5 PROFILS D'ADOS EN TERMES DE SAINES HABITUDES DE VIE

SI ON CONSIDÈRE...



JE SUIS PLUS DU GENRE À ÊTRE ...



Quel que soit mon profil, selon les recommandations canadiennes, mes saines habitudes de vie gagneraient à s'améliorer en termes soit d'une meilleure alimentation, soit d'un mode de vie plus actif par le biais de la marche, du vélo ou de l'activité physique.

MON APPARTENANCE À UN PROFIL

CE QUI INFLUENCE...

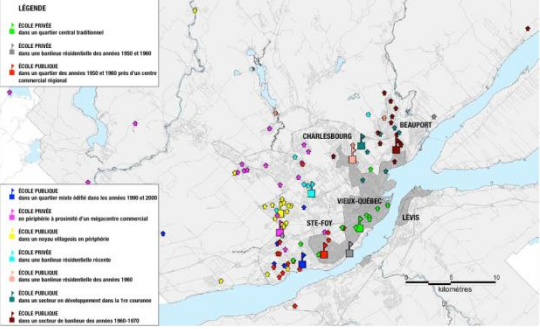
- Le fait que j'habite LOIN de la ville-centre
- Le fait que j'habite un QUARTIER FACILITANT LA MARCHÉ
- Le fait que mon ÉCOLE soit située à MOINS DE 2 KM de chez moi
- Le fait que je fréquente des COMMERCE ALIMENTAIRES À PIED OU À VÉLO autour de mon école et de chez moi
- Le fait que je suive un PROGRAMME PARTICULIER offert par mon école
- Pour certains profils, le fait que je sois un GARÇON ou une FILLE

CE QUI N'INFLUENCE PAS

- Le fait que mon INDICE DE MASSE CORPORELLE soit PLUS ou MOINS ÉLEVÉ
- Le fait qu'il y ait UNE OU PLUSIEURS AUTOS dans ma famille
- Le fait que je passe un peu PLUS ou un peu MOINS de TEMPS DEVANT UN ÉCRAN par semaine
- Le fait que je vienne d'une famille BIPARENTALE ou MONOPARENTALE
- Le fait que j'aie ou non UN ou PLUSIEURS FRÈRES ET SOEURS
- Le fait que les REVENUS et L'ÉDUCATION des mes parents soient PLUS OU MOINS ÉLEVÉS
- Le fait que je fréquente ou non une ÉCOLE PRIVÉE
- Le fait que je DISPOSE de plus ou moins D'ARGENT DE POCHE
- Le fait que j'aie l'habitude ou non de DÉJEUNER
- Le fait que j'apporte ou non mon LUNCH le midi

MOI JE SUIS... COMME PAS MAL D'ADOS

OÙ EST-CE QUE J'HABITE PAR RAPPORT À MON ÉCOLE?



J'AI PLUS DE CHANCE:

- d'habiter dans une nouvelle banlieue ou à la campagne plutôt que dans les quartiers centraux et les anciennes banlieues⁴
- d'habiter à plus de 2 km de mon école⁵
- d'aller à l'école en ayant recours à un mode de transport motorisé⁶
- de ne fréquenter aucun lieu à pied ou à vélo autour de chez moi⁷
- de ne fréquenter aucun lieu à pied ou à vélo autour de mon école⁸

LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE

MES DÉPLACEMENTS ACTIFS

JE NE ME RENDS PAS À L'ÉCOLE À PIED OU À VÉLO



JE FRÉQUENTE 2 ENDROITS À PIED OU À VÉLO AUTOUR DE L'ÉCOLE OU DE CHEZ MOI²



MA SAINES ALIMENTATION

JE MANGE ENVIRON 6 PORTIONS D'ALIMENTS SAINS PAR JOUR



MES ACTIVITÉS PHYSIQUES

JE FAIS 5 PÉRIODES D'AU MOINS 15 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEM³



Salut ! Moi c'est Vincent.

C'est sûr que je dois prendre l'autobus pour aller à l'école, car j'habite assez loin. Je dirais même à plus de 2 km, c'est certain ! À quoi ressemblent mes journées ? Le matin, je me rends à l'école en autobus, le midi, je dine avec la gang, je vais à mon comité étudiant et, après l'école, je rentre directement à la maison.

JE M'APPELLE VANESSA.

Je suis comme pas mal d'ados, j'habite dans un quartier en périphérie de la ville. Comme mon école est à 20 minutes en voiture, c'est trop loin pour marcher.

moi c'est david !

Je ne peux pas dire que je sors marcher autour de mon école. Je n'ai pas le temps. Marcher autour de chez moi? Je n'y pense pas souvent!

le matin, ma mère me donne un "lift" et le soir, je prends l'autobus de ville avec mon ami vincent qui habite près de chez moi. le midi, j'apporte mon lunch à l'école et je reste pour jaser avec ma gang du programme arts études dans l'agora. on a toujours bien des choses à se dire !



1. Les valeurs présentées sont les médianes, la distribution n'étant pas normale.

2. Chaque point devant compter jusqu'à 6 endroits près de son école et 6 endroits près de son domicile.

3. Excluant les cours d'éducation physique et incluant le vélo.

4. Chi-carré p<0,002; V de Cramer : 0,212

5. Chi-carré p<0,022; V de Cramer : 0,180

6. Chi-carré p<0,001; V de Cramer : 0,364

7. Chi-carré p<0,000; V de Cramer : 0,402

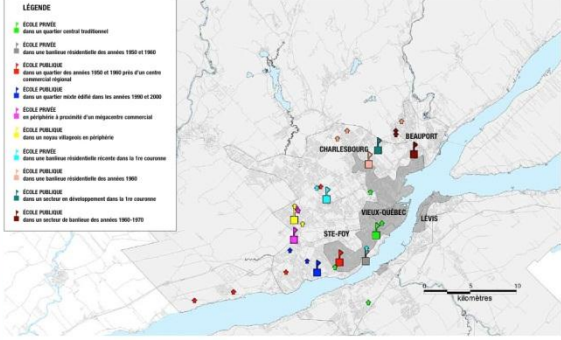
8. Chi-carré p<0,000; V de Cramer : 0,353

MOI JE SUIS... DU GENRE À MANGER SANTÉ

LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE



OÙ EST-CE QUE J'HABITE PAR RAPPORT À MON ÉCOLE ?



J'AI PLUS DE CHANCE:

- d'avoir choisi mon école pour un programme particulier qui y est offert⁴
- d'habiter un quartier qui ne favorise pas la marche ou conçu pour l'automobile⁵
- me déplacer en automobile ou en autobus de ville vers mon école⁶

J'AI LÉGÈREMENT PLUS TENDANCE À:

- ne fréquenter aucun lieu à pied ou à vélo autour de chez moi⁷



MOI, C'EST FANNY.

Je suis du genre à manger santé. Je suis en option musique à l'école et je joue de la basse dans l'harmonie de l'école. J'habite dans un quartier situé en périphérie de la ville. Parfois, la fin de semaine, je vais jouer au volleyball ou faire du snowboard avec ma gang pour m'amuser.

JE M'APPELLE MAXIME.

Comme Fanny, j'ai choisi mon école à CAUSE DU programme spécialisé en musique. Mon école est loin de chez moi. Mes parents viennent me déposer et me chercher à l'école le matin et le soir, car mon quartier n'est pas bien desservi par le réseau d'autobus de ville.

côté bouffe, comme tout le monde, il peut m'arriver parfois de manger au resto, mais au quotidien, je mets dans mon lunch plus de légumes, de fruits et de produits laitiers que mes amies. Pour moi ce n'est pas difficile de bien manger !

Autour de chez moi, je ne marche pas, car mon quartier n'a pas beaucoup de trottoirs et c'est dangereux pour les piétons. J'ai vraiment hâte d'avoir mon permis de conduire pour me déplacer où je veux, quand je veux...

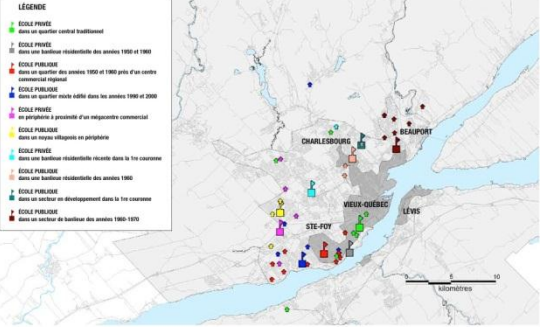


1. Les valeurs présentées sont les médianes, la distribution n'étant pas normale.
2. Chaque jeune pouvait recevoir jusqu'à 5 endroits près de son école et 6 endroits près de son domicile.
3. Excluant les cours d'éducation physique et incluant le vélo.

4. Chi-carré : $p < 0,007$, χ^2 de Cramer : 0,204
5. Chi-carré : $p < 0,013$, χ^2 de Cramer : 0,185
6. Chi-carré : $p = 0,013$, χ^2 de Cramer : 0,173
7. Chi-carré : $p = 0,002$, χ^2 de Cramer : 0,189

MOI JE SUIS DU GENRE... À ME DÉPLACER À PIED OU À VÉLO MAIS PAS POUR ALLER À L'ÉCOLE

OUÛ EST-CE QUE J'HABITE PAR RAPPORT À MON ÉCOLE ?

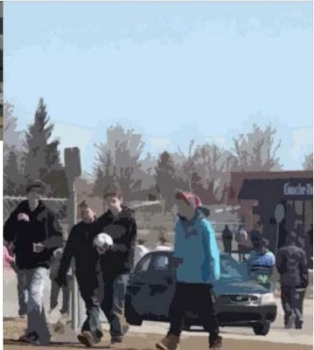


J'AI PLUS DE CHANCE:

- de fréquenter plusieurs endroits à pied ou à vélo autour de mon école dont au moins un commerce alimentaire⁴
- de fréquenter plusieurs endroits à pied ou à vélo autour de chez moi⁵

J'AI LÉGÈREMENT PLUS DE CHANCE:

- d'habiter à plus de 2 km de mon école⁶



LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE

MES DÉPLACEMENTS ACTIFS

JE FRÉQUENTE 3 FOIS PLUS D'ENDROITS À PIED OU À VÉLO AUTOUR DE MON ÉCOLE OU DE MON DOMICILE²



MA SAINTE ALIMENTATION

JE MANGE AU MOINS 2 PORTIONS DE PLUS D'ALIMENTS SAINS PAR JOUR



MES ACTIVITÉS PHYSIQUES

JE NE FAIS PAS PLUS DE PÉRIODES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'AU MOINS 15 MINUTES PAR SEMAINE³



JE N'AI PAS PLUS TENDANCE À ME RENDRE À L'ÉCOLE À PIED OU À VÉLO



JE M'APPELLE Charles

Je ne peux pas aller à mon école à pied, car elle est trop loin de ma maison. Je marche surtout autour de mon école, car je ne peux pas le faire autour de chez moi. Là où j'habite, ce n'est pas le fun de marcher, tout est fait juste pour l'automobile. J'aime sortir de l'école et marcher avec mes amis jusqu'à l'épicerie et le dépanneur. Parfois, je me rends dîner à mon resto préféré proche de l'école avec ma gang.

Salut ! moi c'est thomas.

Il est plus que probable que j'utilise des modes de transport motorisés pour me rendre à mon école, car elle est située trop loin de mon domicile. Il est donc difficile de m'y rendre à pied ou à vélo. Par contre, j'ai plus de chance de marcher pour me rendre aux commerces qui sont proches de chez moi et aux commerces alimentaires qui sont autour de mon école.



1. Les valeurs présentées sont les médianes, la distribution n'étant pas normale.
2. Chaque point peut varier jusqu'à 6 endroits près de son école et 6 endroits près de son domicile.
3. Excluant les cours d'éducation physique et incluant le vélo.

4. Chi-carré = 0,000, V de Cramer = 0,314
5. Chi-carré = 0,000, V de Cramer = 0,321
6. Chi-carré = 0,002, V de Cramer = 0,130

MOI JE SUIS DU GENRE... À ME DÉPLACER À PIED OU À VÉLO

LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE



OÙ EST-CE QUE J'HABITE PAR RAPPORT À MON ÉCOLE ?



MOI, JE M'APPELLE OLIVIER.

Je suis du genre à me DÉPLACER À PIED OU À VÉLO, Y COMPRIS POUR ME RENDRE à l'école. J'habite en ville et mon quartier est super marchable.

JE M'APPELLE JULIE.

J'ai choisi de ne pas fréquenter une école avec un programme scolaire spécialisé, car c'est trop loin de chez moi. Je préfère aller à mon école de quartier. Elle est super proche et je peux donc m'y rendre à pied sans problème!

Moi, c'est philippe.

J'habite dans un quartier où il est très facile de se déplacer à pied. Je me rends à mon école à pied ou à vélo, car j'ai choisi de fréquenter l'école secondaire qui est proche de mon domicile. Je fréquente à pied aussi bien les commerces autour de chez moi que les lieux alimentaires qui se trouvent autour de mon école.



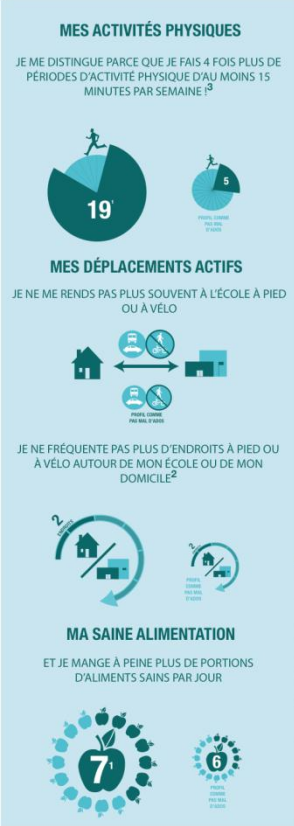
1. Les valeurs présentées sont les médianes, la distribution n'étant pas normale.
2. Chaque jeune pouvait nommer jusqu'à 8 endroits près de son école et 8 endroits près de son domicile.
3. Excluant les cours d'éducation physique et incluant le vélo.

4. Chi-carré $p < 0,000$, V de Cramer : 0,435
5. Chi-carré $p < 0,000$, V de Cramer : 0,528
6. Chi-carré $p < 0,000$, V de Cramer : 0,530
7. Chi-carré $p < 0,001$, V de Cramer : 0,201

8. Chi-carré $p < 0,010$, V de Cramer : 0,220
9. Chi-carré $p < 0,000$, V de Cramer : 0,211

MOI JE SUIS... DU GENRE À FAIRE DU SPORT

LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE



OÙ EST-CE QUE J'HABITE PAR RAPPORT À MON ÉCOLE ?



MOI, C'EST PIERRE-LUC,

numéro 10 de l'équipe de soccer, et moi je suis du genre à faire du sport. à l'école, je suis en option informatique. j'ai choisi cette école, car je voulais absolument être dans ce programme spécialisé! j'habite dans un quartier qui est en périphérie de la ville et souvent je me rends chez mes amis en vélo. après l'école, quand je n'ai pas d'entraînement avec mon équipe, je vais à pied chez phil, un ami qui habite près de l'école. parfois, on passe au club vidéo sur le trajet pour se louer un film.

Salut ! Je m'appelle Mathieu.

Pierre-Luc et moi, on forme une belle équipe sur le terrain de soccer ! Contrairement à Pierre-Luc, j'ai choisi mon école de quartier. Même si j'habite près de l'école, mon père m'y dépose quelques matins par semaine, car c'est sur le trajet pour se rendre à son travail.

Pour ce qui est de mes activités, je n'ai pas souvent le temps de sortir dîner avec la gang au resto ou de marcher autour de l'école ! Le midi et le soir, j'ai souvent des pratiques avec l'équipe. Bien que je n'aie pas vraiment le temps de marcher autour de chez moi, il m'arrive parfois de sortir avec mes amis pour aller au parc pour jouer au basket. J'ai un horaire pas mal chargé avec mon sport et l'école !

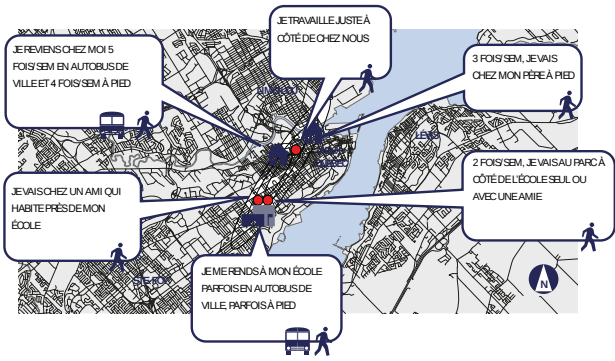


1. Les valeurs présentées sont les médianes, la distribution n'est pas normale.
2. Changer pour aller à l'école jusqu'à 5 minutes près de son école et 6 minutes près de son domicile.
3. Excluant les cours d'éducation physique et incluant le vélo.

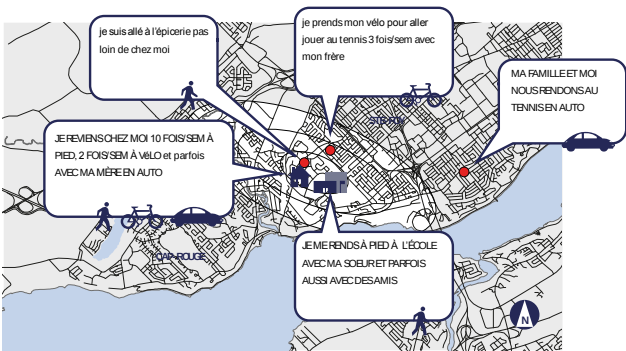
4. Chi-carré = <0,004, V de Cramer = 0,0309
5. Chi-carré = <0,001, V de Cramer = 0,142
6. Chi-carré = 0,002, V de Cramer = 0,128

QU'EST-CE QUI INFLUENCE... MES DÉPLACEMENTS AU COURS D'UNE SEMAINE¹ ?

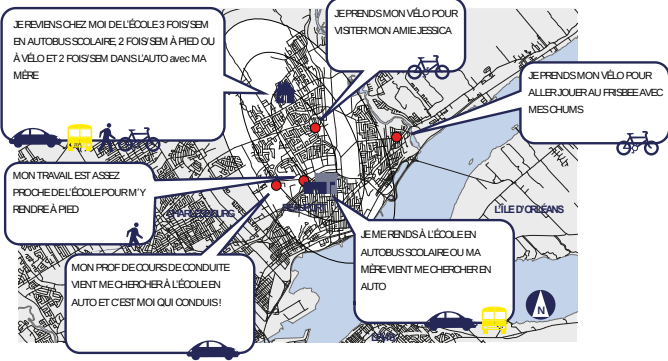
LE FAIT QUE MES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES SOIENT PROCHES DE CHEZ-MOI OU DE MON ÉCOLE



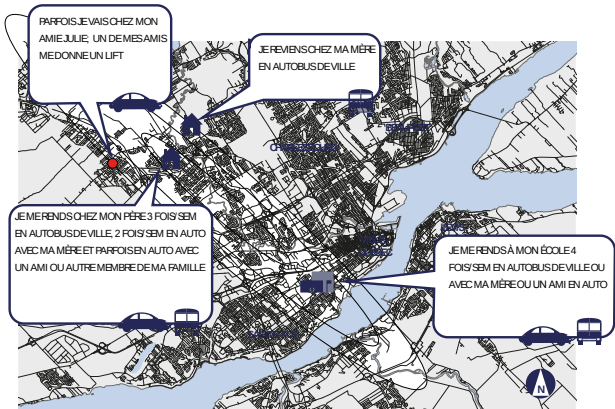
À L'INVERSE, LE FAIT QUE CERTAINES DE MES DESTINATIONS SOIENT LOIN DE CHEZ-MOI



LE FAIT QUE MON ÉCOLE ET MES ACTIVITÉS SOIENT LOIN DE CHEZ-MOI



LE FAIT QUE L'ENSEMBLE DE MES ACTIVITÉS SOIENT TRÈS DISPERSÉES DANS LA VILLE



¹ Une semaine de 5 jours d'école.



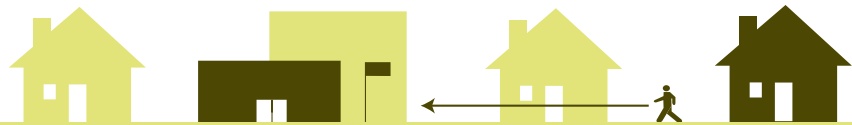
QU'EST-CE QUI ME FAIT RÊVER? CHANGER MA VILLE



ET SI DES PROMENADES ÉTAIENT
AMÉNAGÉES POUR QUE TU PUISSES
MARCHER ET TE DÉPLACER
FACILEMENT À VÉLO?



ET SI LES PARCOURS QUE TU
EMPRUNTES ÉTAIENT BORDÉS DE TES
COMMERCES ET LIEUX DE LOISIRS
FAVORIS?



1,2,3 Conception: Emeric Boucher, Alejandra De La Cruz et Mathieu Boissinot, étudiants à la maîtrise en Design urbain
4 Conception: Emeric Boucher, Bruno-Clément Boudreault et Jessy Di Natale, étudiants à la maîtrise en Design urbain



QU'EST-CE QUI ME FAIT RÊVER? CHANGER MON ÉCOLE



1



2

ET SI DES LIEUX DE RENCONTRE ET DES AIRES
DE JEUX REMPLAÇAIENT LES PARKINGS ET LES
ESPACES NON AMÉNAGÉS?



3

ET SI CES ESPACES TE PERMETTAIENT DE FAIRE
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN TOUTES SAISONS?



4



AVANT



1. Conception : Emeric Boucher, Alejandra De La Cruz, Mathieu Boissinot, étudiants à la maîtrise en Design urbain
2. Conception: Jessy Di Natale, étudiante en Design urbain
3. Conception: Marc-Olivier Blouin, Caroline Chauvel et François Fortin, étudiants à la maîtrise en Design urbain
4. Conception: Geneviève Béliveau, Matthieu Déborbe et Louis Mazerolle, étudiants à la maîtrise en Design urbain



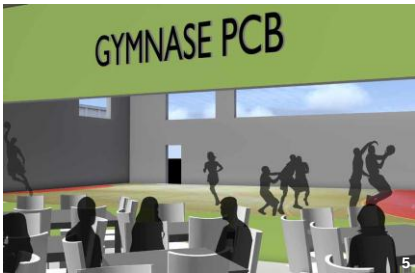
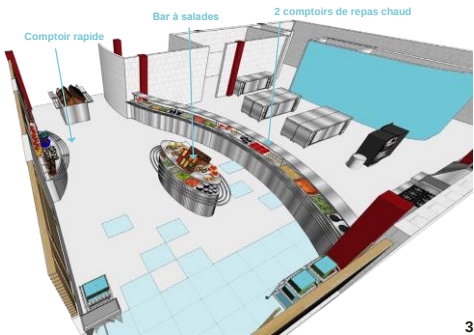
QU'EST-CE QUI ME FAIT RÊVER? CHANGER MA CAFÉTÉRIA



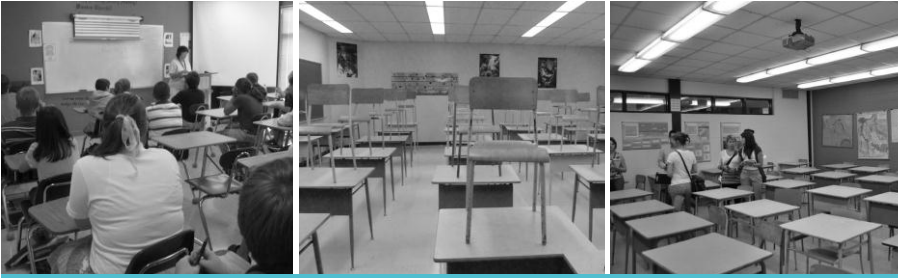
ET SI LA CAFÉTÉRIA DEVENAIT UN
ENDROIT «BRANCHÉ», CONFORTABLE
ET RASSEMBLEUR? ET POURQUOI PAS
DANS DES ESPACES EXTÉRIEURS?



ET SI TA CANTINE T'OFFRAIT UN PLUS
GRAND CHOIX DE REPAS SANTÉ, UN
COMPTOIR DE DÉGUSTATION ET DES METS
PRÉPARÉS DEVANT TOI, SELON TES GOÛTS



- 1 Conception : Geneviève Béliveau, Matthieu Déborbe et Louis Mazerolle, étudiants à la maîtrise en Design urbain
2,3 Conception : Émilie B.Beaulé, Laurence Jodoin-N., Mélissa Laporte, Virginie Poitras et Karine Spérano, étudiantes à la M.Arch.
4,5 Conception : Marie-Christine D.Croteau, Pierre-Élie D.Lapointe, Virginie Jalbert, Valérie Lottie-Lang et Marie-Ève Renault, étudiantes à la M.Arch.



QU'EST-CE QUI ME FAIT RÊVER? CHANGER MA CLASSE



ET SI LES CLASSES ÉTAIENT DANS DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS ET STIMULANTS? DEHORS COMME À L'INTÉRIEUR?



ET SI TU AVAIS LA POSSIBILITÉ DE SUIVRE CERTAINS DE TES COURS ASSIS SUR DES BALLONS, OU BIEN DEBOUT, EN PROFITANT DE VUES VERS L'EXTÉRIEUR?



1,2 Conception : Geneviève Béliveau, Matthieu Déborbe et Louis Mazerolle, étudiants à la maîtrise en Design urbain
3,4 Conception : Stéphane Blanchet, Marie-Christine Bussièrès, Émilie Caron, Christelle Jacques et Karine Taillon, étudiants à la M.Arch.
5 Conception : Marie-Christine D.Oroteau, Pierre-Élie D.Lapointe, Virginie Jalbert, Valérie Lottie-Lang et Marie-Ève Renault, étudiants à la M.Arch.



CHANGER MES HABITUDES DE VIE...

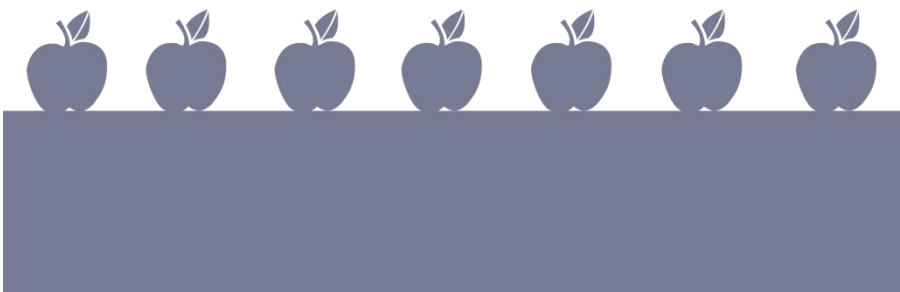
10 RAISONS POUR ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF ET AVOIR UNE SAINES ALIMENTATION

1. AVOIR DE L'ÉNERGIE
2. ME SENTIR MIEUX DANS MA PEAU
3. ÊTRE PLUS CONCENTRÉ DANS MES COURS
4. AVOIR UNE MEILLEURE SANTÉ
5. AVOIR PLUS DE PLAISIR À FAIRE DU SPORT
6. MIEUX RÉUSSIR DANS MES ÉTUDES
7. MIEUX DORMIR
8. MIEUX GÉRER MON STRESS
9. GÉRER MON POIDS PLUS FACILEMENT
10. RELEVER MES PROPRES DÉFIS



10 ASTUCES POUR AMÉLIORER MES HABITUDES ALIMENTAIRES

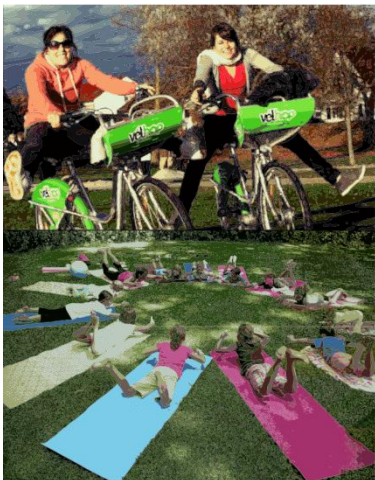
1. DÉJEUNER TOUS LES JOURS
2. FAIRE LES BONS CHOIX AU RESTO ET POUR MES COLLATIONS
3. PRIORISER LES ALIMENTS DE BONNE VALEUR NUTRITIVE
4. BOIRE DE L'EAU ET DE VRAIS JUS DE FRUITS PLUTÔT QUE DES BOISSONS SUCRÉES
5. DÉCOUVRIR LE PLAISIR DE MANGER
6. CONSOMMER DES PRODUITS LAITIERS TOUS LES JOURS
7. APPRENDRE À ME PRÉPARER UN LUNCH SANTÉ ET ÉQUILIBRÉ POUR L'ÉCOLE
8. APPRENDRE À ÉCOUTER MES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ ET ME FAIRE CONFIANCE
9. ÊTRE OUVERT À MANGER DE NOUVEAUX ALIMENTS
10. MANGER PLUS SOUVENT EN FAMILLE





CHANGER MES HABITUDES DE VIE...

10 ASTUCES POUR AVOIR UN MODE DE VIE PLUS ACTIF ?



1. TROUVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUE J'AIME
2. ORGANISER DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR AVEC MA GANG
3. M'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES DE MON ÉCOLE
4. ALLER MARCHER SUR L'HEURE DU DÎNER
5. PRÉFÉRER LES ESCALIERS AUX ASCENSEURS
6. ME DÉPLACER À PIED OU À VÉLO LE PLUS SOUVENT POSSIBLE
7. SORTIR LA TÉLÉ ET L'ORDI DE MA CHAMBRE
8. PASSER MOINS DE TEMPS À JOUER À DES JEUX VIDÉO
9. RESTER DEBOUT DURANT MES PAUSES
10. PROMENER MON CHIEN



10 DÉCISIONS POUR PRENDRE MA VIE EN MAIN

1. PRIORISER LES HABITUDES DE VIE QUE JE VEUX CHANGER EN PREMIER
2. ME FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES ET PRÉCIS (ex.: manger 1 portion de fruit de plus par jour OU prendre une marche de 15 minutes tous les midis)
3. RELEVER LE DÉFI AVEC DES AMIS ET PERSÉVÉRER 6 À 8 SEMAINES au moins...
4. RELEVER LE DÉFI D'APPRENDRE À CUISINER
5. APPRENDRE À FAIRE DE BONS CHOIX À L'ÉPICERIE
6. OFFRIR DE PRÉPARER UN REPAS À MA FAMILLE OCCASIONNELLEMENT
7. SUGGÉRER À MES PARENTS DE MARCHER OU PRENDRE MON VÉLO POUR DE COURTS DÉPLACEMENTS
8. APPRENDRE À ME DÉBROUILLER AVEC LES AUTOBUS DE VILLE SI CE N'EST DÉJÀ FAIT
9. LANCER DES INITIATIVES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ ET L'AMÉNAGEMENT DE MON ÉCOLE (cafétéria, terrains extérieurs, escaliers, classes, etc.)
10. M'INTÉRESSER AUX QUESTIONS QUI TOUCHENT LE DÉVELOPPEMENT DE MON QUARTIER OU DE MA VILLE (par exemple, faire une demande pour un nouveau skate park ou une piste cyclable)





NOS REMERCIEMENTS

L'ÉQUIPE DES CHERCHEURS ET CRÉATEURS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

PROFESSIONNELS DE RECHERCHE

Michael Doyle, CRAD (architecture)
Julie Hins, CRIUCPQ
Michelle Ladd Chavez, CRAD (design urbain)
Jacky Rioux, CRAD (sociologie)
Maggie Vallières, CRIUCPQ

CANDIDATS AUX CYCLES SUPÉRIEURS

Nabila Bachiri, doctorat en aménagement
Rémy Barbonne, stagiaire postdoctoral, DSP
Catherine Dufour, maîtrise en kinésiologie

AUXILIAIRES DE RECHERCHE

Sophie Boucher, maîtrise en design urbain et aménagement
Caroline Déry, bac. en sociologie
Michel Després, maîtrise en sociologie
Philippe Gagnon, bac. en histoire
Christelle Jacques, maîtrise en architecture
Laurence Jodoin-Nicole, maîtrise en architecture
Valérie Lévesque, maîtrise en kinésiologie
Marie-Ève Labrecque, bac. en nutrition
Ève Larouche-Laliberté, bac. en sociologie
Geneviève Nolet, bac. en nutrition
Audrey Paradis, maîtrise en psychopédagogie
Riel Michaud-Beaudry, bac. en sociologie
Catherine Rousseau, bac. en nutrition
Christine Tremblay, maîtrise en géographie
Martin Tremblay-Brault, maîtrise en géographie

STAGIAIRES

Véronique Gingras, stagiaire en nutrition
Lisa-Marie Gravel, stagiaire en nutrition
Anne-Marie Hudon, stagiaire en nutrition
Raphaëlle Jacob, stagiaire en nutrition
Charles Olivier, stagiaire en kinésiologie
Catherine Ouellette, stagiaire en nutrition

DESIGNERS

_M.Sc.DU :
Geneviève Bélieveau
Marc-Olivier Blouin
Emeric Boucher
Mathieu Boissinot
Caroline Chauvel
Mathieu Déborbe
Alejandra De La Cruz
François Fortin
Louis Mazerolle
M.Arch:
Émilie B. Beaulé
Stéphane Blanchet

Marie-Christine Bussièrès
Émilie Caron
Marie-Christine D. Croteau
Pierre-Élie D. Lapointe
Virginie Jalbert
Laurence Jodoin-Nicole
Mélessa Laporte
Valérie Lottie-Lang
Virginie Poitras
Marie-Ève Renault
Karine Spéranut
Christelle Jacques
Karine Taillon

ÉLÈVES DE SECONDAIRE 4

Ayant participé à la
Journée d'initiation
William Arbour
Marie-Michelle Bouchard
Marie-Ève Caron
Geneviève Desmeules
Samuel Doucet
Lauriane Fiamand
Julie-Pier Galarneau
Antoine Lachance
Ariane Langevin
Aude Lavoie-Charland
David Martin
Oella Mbonihankuye
Patrick Trudel



...et nos 240 adolescents qui ont bien voulu participer à la recherche de manière anonyme mais combien généreuse!

CHERCHEUSES PRINCIPALES

En architecture et aménagement:
Carole Després, coordonnatrice du projet, École d'architecture
Nabila Bachiri, candidate au doctorat en aménagement
Geneviève Vachon, École d'architecture
Marie-Hélène Vandersmissen, Dép. de géographie et dir. CRAD

LES PARTENAIRES ET COLLABORATEURS DU PROJET

Dans le domaine de l'aménagement:

Accès Transports Viabiles (ATV)
Réseau de transport de la Capitale (RTC)
Communauté Métropolitaine de Québec (CMQ)
Transports Québec (MTQ)
Ville de Québec
Ville de L'Ancienne-Lorette

Dans les domaines de la santé et de l'éducation:

Association des cadres scolaires de Québec
Commission scolaire des Découvreurs
Commission scolaire des Premières seigneuries
CSSS de la Vieille Capitale
Direction de la santé publique - Capitale nationale
École secondaire de Robebelle
École secondaire de L'Ancienne-Lorette
École secondaire de la Seigneurie
Ministère de l'éducation, des sports et des loisirs (MELS)
Québec en Forme
Réseau du sport étudiant du Québec (RSEQ-QCA)

NOS COMMANDITAIRES

Fonds de recherche
Société et culture
Québec

VRM.ca



En santé:

Natalie Alméras, Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (CRIUCPQ)
Vicky Drapeau, Département d'éducation physique
Ann Royer, Agence de la santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale, Direction de santé publique