

PORTRAIT DES JEUNES  
SHERBROOKOIS DE 4 À 17 ANS  
EN MATIÈRE D'ALIMENTATION  
ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
ET SPORTIVE – PRINCIPAUX  
CONSTATS ISSUS DU  
RAPPORT FINAL

NOVEMBRE 2009

ALLIANCE SHERBROOKOISE POUR DES JEUNES EN SANTÉ

# L'alimentation et l'activité physique des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans. Quelles sont leurs pratiques ? Qu'est-ce qu'on leur offre ?

## Principaux constats issus du Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans

Au printemps 2007, la Ville de Sherbrooke, le Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS), la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS), Québec en forme et l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie s'associent pour agir sur les habitudes de vie des jeunes. Ils visent à mettre sur pied un plan d'action dont la première étape est de réaliser un portrait des habitudes de vie des jeunes Sherbrookoïses âgés de 4 à 17 ans au regard de l'alimentation et de l'activité physique et sportive. Cette étude vise également à documenter l'offre qui leur est faite dans la communauté, plus particulièrement en milieu scolaire et dans les divers organismes ou associations sportives et de loisirs de Sherbrooke.

Le résultat de cette première étape du projet collectif est aujourd'hui disponible aux partenaires en version préliminaire, sous la forme d'un rapport global exhaustif. Le portrait des jeunes Sherbrookoïses est présenté en trois parties.

- Le volet « pratiques des jeunes » fait état des données recueillies à l'aide de questionnaires remplis par 8 612 parents d'enfants de niveau primaire et par 5 250 jeunes de niveau secondaire. Les taux de participation respectifs de 79 % et de 83 % sont d'ailleurs jugés exceptionnels par les chercheurs.
- Le volet « offre des établissements scolaires » illustre les données recueillies auprès des directeurs de toutes les écoles primaires et secondaires de la CSRS ainsi qu'auprès des responsables des activités parascolaires, des services alimentaires et des services de garde.
- Le volet « offre dans la communauté », quant à lui, reflète l'information obtenue auprès des responsables d'organismes municipaux associatifs et communautaires de Sherbrooke. En tout, 64 organismes du milieu ont été rencontrés.

## Un portrait fiable et documenté : une assise solide pour un plan d'action

À partir de ces résultats et de consultations auprès d'experts dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique et sportive, les partenaires ont choisi de mettre en évidence les constats significatifs. Ces constats, qui serviront de base à l'élaboration du plan d'action, ont été choisis parce qu'ils reflètent trois types de données.



1. Les **feux verts** illustrent les bons coups, là où les jeunes, les écoles et les organismes municipaux de Sherbrooke réussissent bien sur le plan de l'alimentation et de l'activité physique et sportive.



2. Les **feux jaunes** reflètent, quant à eux, les données qui sont insatisfaisantes et qui mériteraient de s'y attarder, sans pour autant être jugées alarmantes.



3. Les **feux rouges** sont ceux qui interpellent **tous les acteurs** de Sherbrooke, leur demandant de s'arrêter pour réfléchir à ces données, considérées inquiétantes. Ces constats nous interpellent à l'action.

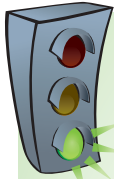
Le Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans est un regard statique (une photo) sur la situation qui prévalait au moment de l'enquête, soit au printemps 2008. Depuis ce temps, des aménagements dans les services alimentaires, des modifications dans l'offre des organismes ou des changements dans les pratiques des jeunes ont pu se produire.

Dans les deux sections qui suivent, à moins de spécifications, le mot jeune désigne tant les jeunes du primaire que ceux du secondaire. Pour plus de détails sur chaque constat, il sera possible de se référer à la section correspondante du rapport global.





## Les pratiques des jeunes et l'offre en alimentation



### Les pratiques en alimentation des jeunes

- Presque tous les jeunes du primaire prennent un déjeuner chaque matin, ce qui favorise leurs apprentissages.

*Plusieurs écoles de Sherbrooke bénéficient du soutien d'organismes communautaires leur permettant d'offrir un service de dépannage alimentaire aux enfants, qui peut prendre la forme d'un petit déjeuner complet pris à l'école avant le début des cours.*

- Beaucoup de jeunes du primaire à Sherbrooke bénéficient d'un contexte social favorable au souper puisqu'ils prennent régulièrement ce repas en famille.

*Un contexte social favorable se définit par le fait de prendre un repas assis en famille, mais également par le fait de ne pas le faire devant un poste de télévision ou un écran d'ordinateur.*

### L'offre en alimentation du milieu scolaire

- La majorité des écoles de la CSRS offre des repas composés d'aliments provenant des quatre groupes du Guide alimentaire canadien, des légumes d'accompagnement avec l'assiette principale et du lait comme breuvage à chaque repas, ce qui confirme que ces écoles ont entamé un virage santé.
- Toutes les écoles ont ou sont en voie d'éliminer les boissons avec sucre ajouté, les aliments frits et les pommes de terre frites de leur menu.
- Presque toutes les écoles primaires ont participé au Défi moi j'croque, une activité de promotion des saines habitudes de vie destinée aux jeunes.

*Ce défi invite les jeunes à réaliser diverses activités qui font la promotion des fruits et des légumes afin de donner le goût aux élèves d'en consommer davantage.*



### Les pratiques en alimentation des jeunes

- On constate une augmentation importante du nombre de jeunes qui **sautent leur déjeuner** entre l'âge de 12 et 17 ans.

- Plus de la moitié des jeunes, qu'ils soient d'âge primaire ou secondaire, ne consomment pas de poisson chaque semaine, et cela, bien que le *Guide alimentaire canadien* recommande de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

- Entre 30 % et 40 % des jeunes Sherbrookoïses consomment des mets commerciaux chaque semaine.

*Les mets commerciaux sont généralement riches en gras et en sodium et pauvres en fibres alimentaires. Il s'agit de mets congelés, de macaroni au fromage de type Kraft, de pizza pochettes, de nouilles de type Ramen, etc.*

### L'offre en alimentation du milieu scolaire

- La majorité des services alimentaires utilise du shortening d'huile végétale, une source de mauvais gras, dans ses recettes, et ce, de façon régulière ou occasionnelle.
- La grosseur de la portion de légumes ou de viande est parfois insuffisante dans certaines écoles.
- Le temps alloué à la prise des repas (excluant le temps d'attente aux micro-ondes, à la ligne de service et le temps de jeu) est insuffisant dans environ 30 % des écoles primaires.
- Lors des campagnes de financement, la majorité des écoles primaires et secondaires vendent du chocolat à moins de 70 % de cacao.

### L'offre en alimentation des organismes en activité physique et sportive

- La majorité des organismes qui organise des sorties, des activités spéciales ou des campagnes de financement dans lesquelles des aliments sont offerts ou sont vendus ne s'assure pas que cette offre soit de bonne qualité nutritionnelle.



## Les pratiques en alimentation des jeunes

- La qualité de l'alimentation des jeunes se détériore à partir de l'âge de 10 ans, et ce, graduellement jusqu'à l'âge de 17 ans. Pendant cette période, on constate notamment que les jeunes sont de plus en plus nombreux à :
  - ne pas **manger** de légumes ou de fruits tous les jours;
  - consommer des **pommes de terre frites** chaque semaine;
  - consommer des **boissons avec sucre ajouté** chaque semaine.
- Les jeunes du secondaire sont nombreux à fréquenter les établissements de restauration rapide et à acheter des aliments au dépanneur chaque semaine. Lorsqu'ils achètent des aliments au dépanneur, ils font généralement de mauvais choix alimentaires.
- Les habitudes alimentaires des garçons de 15 à 17 ans sont très préoccupantes. Ce sont ces jeunes qui font les pires choix au dépanneur, qui consomment le moins de légumes et de fruits et qui consomment le plus de pommes de terre frites et de boissons avec sucre ajouté.
- Le contexte social au souper se détériore au fur et à mesure que les jeunes grandissent. On note une diminution importante de la proportion de jeunes qui mange régulièrement leur **souper en famille** entre l'âge de 12 et 17 ans.
- Les jeunes du secondaire sont préoccupés par leur poids et plusieurs ont tenté de le modifier au cours des six mois précédant l'enquête. Pendant cette période, environ la moitié des filles a tenté de perdre du poids tandis que la moitié des garçons a tenté d'en gagner.

## L'offre en alimentation du milieu scolaire

- Près du tiers des écoles n'ont pas éliminé complètement l'offre de produits dont la liste d'ingrédients débute par le mot sucre.
- Un peu plus du tiers des écoles n'ont pas éliminé complètement l'offre d'aliments préalablement frits.

*Il s'agit, par exemple, de croquettes de poulet congelées, mais qui sont réchauffées au four avant d'être servies aux jeunes.*

- La majorité des cafétérias scolaires n'a pas encore modifié ses modes de préparation des aliments afin de restreindre l'offre de desserts riches en sucre et en gras et de produits contenant des gras trans. En effet, l'élimination de ces produits constitue un défi de taille pour des individus qui ne sont pas des spécialistes en nutrition.
- La majorité des cafétérias scolaires n'offre pas de produits céréaliers faits de grains entiers.
- Le nombre de fours à micro-ondes est insuffisant pour le nombre d'élèves dans les écoles secondaires.

## L'offre en alimentation des organismes en activité physique et sportive

- L'offre de malbouffe est très répandue dans les cantines et les machines distributrices des installations sportives et peu d'alternatives santé y sont offertes.
- Les intervenants des organismes en activité physique et sportive ne sont pas formés pour diffuser de l'information aux jeunes concernant la nutrition.

*Ces intervenants, qui ont des contacts privilégiés avec les jeunes et qui les accompagnent au cours de diverses activités, sont considérés comme des partenaires importants pour la transmission d'informations sur la nutrition aux jeunes.*





## Les habitudes des jeunes et l'offre d'activité physique et sportive



### Les habitudes des jeunes

- Plus de la moitié (51 %) des garçons et plus du tiers (37 %) des filles ont pratiqué le soccer au cours des 12 mois qui ont précédé la tenue de l'enquête.

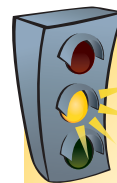
*À Sherbrooke, comme au Canada, où les données concernent les 5 à 14 ans, le soccer est l'activité physique et sportive organisée la plus populaire.*

### Offre et pratique en milieu scolaire

- 93 % des établissements scolaires ont au moins une entente, pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives, avec un organisme municipal pendant la période scolaire.

### Offre et pratique dans les organismes

- 92 % des organismes ont au moins une entente de collaboration pour le prêt ou l'utilisation d'installations sportives.



### Les habitudes des jeunes

- Environ le deux tiers (68 % au primaire et 60 % au secondaire) des jeunes de 4 à 17 ans ont participé à au moins une activité physique ou sportive organisée durant l'année.

### Offre et pratique en milieu scolaire

- 83 % des écoles primaires offrent deux périodes de récréation par jour.
- Moins de la moitié des installations intérieures sont accessibles pendant l'été.
- 13 % des établissements scolaires disposent de matériel léger en quantité insuffisante.

*Le matériel léger est constitué de ballons, cerceaux, cônes, etc.*

- 46 % des écoles utilisent, au besoin, les installations des cégeps et des universités du territoire de la ville de Sherbrooke.



Photo : CSRSV



### Les habitudes des jeunes

- Plus de la moitié des jeunes Sherbrookoïses n'atteignent pas la recommandation de 60 minutes d'activités physiques par jour.
- Que ce soit pour les activités physiques organisées ou les activités libres, la proportion de jeunes actifs diminue de façon notable à l'adolescence.
 

*Les activités organisées sont des activités régulières faites avec un intervenant, par exemple des cours de danse ou le fait d'être membre d'une équipe de hockey. Les activités libres sont des activités de loisir, pratiquées sans supervision, comme par exemple jouer au ballon ou se baigner.*
- Les filles sont moins actives que les garçons. À l'adolescence, bon nombre d'entre elles délaissent leurs activités physiques et sportives organisées (proportion plus marquée que chez les garçons).
- D'après les parents des élèves du primaire et les jeunes du secondaire, les raisons principales pour ne pas s'inscrire à une activité physique et sportive organisée sont les suivantes : manque d'intérêt pour les activités offertes, coût des activités trop élevé et horaire qui ne convient pas.
- Moins du tiers des élèves se rendent à l'école à pied. À cet égard, les parents estiment qu'il est difficile, pour leur enfant, de se rendre à l'école à pied en toute sécurité.

### Offre et pratique en milieu scolaire

- Les élèves de la maternelle ont moins d'occasions pour bouger. Ainsi, 16 écoles sur 34 offrent des périodes de récréation et le tiers offre des activités de psychomotricité.
- L'offre d'activités semble mieux répondre aux besoins des garçons qu'à ceux des filles. Parmi les cinq activités offertes les plus populaires, il n'y en a qu'une (la danse) qui correspond aux préférences des filles, soit des activités individuelles et artistiques.
- Une seule école mentionne avoir un accès à une piste cyclable. Pourtant, la bicyclette est l'activité libre la plus populaire chez les jeunes de 4 à 17 ans.

### Offre et pratique dans les organismes

- Moins de la moitié des organismes exigent une formation au moment de l'embauche des intervenants et près de la moitié leur offrent une formation spécifique avant ou au moment de leur embauche.
- L'offre d'activités semble mieux répondre aux besoins des garçons qu'à ceux des filles. Parmi les cinq activités avec le plus grand nombre d'inscriptions, il n'y en a qu'une seule (patinage de vitesse et artistique, au cinquième rang) où la proportion de filles est considérablement plus élevée.





## Un engagement ferme des partenaires pour un plan d'action concerté

Ces constats servent de fondement à l'élaboration d'un plan d'action concerté cherchant à répondre au questionnement suivant.

Considérant ces principaux constats et à la lumière de toutes les données apparaissant dans le Portrait des jeunes Sherbrookoïses, quelles sont les stratégies à déployer afin de favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie chez les jeunes ?

Pour cette étape, les partenaires ont renforcé leur partenariat avec la création, en 2009, de l'Alliance sherbrookoïse pour des jeunes en santé. L'Alliance réunit la Ville de Sherbrooke, la CSRS, le CSSS-IUGS, Québec en forme ainsi que le Regroupement des CPE des Cantons-de-l'Est. Le Regroupement des CPE se joint au moment où les partenaires élargissent leur mandat pour inclure les 0-4 ans.

La mission de l'Alliance devient alors l'amélioration de la santé des jeunes Sherbrookoïses de 0 à 17 ans par l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

Au cours des prochains mois, l'Alliance travaillera à l'élaboration et à la mise en œuvre d'un plan d'action qui devrait se déployer à deux niveaux. Chacune des organisations mettra en place des stratégies à l'interne. À cet égard, chaque direction d'école a déjà reçu son propre portrait et détient ainsi les données de l'étude qui concernent particulièrement ses élèves et son école. D'autres stratégies, de nature plutôt intersectorielle, exigeront des collaborations entre les acteurs concernés.

## Membres du comité stratégique

**M<sup>me</sup> Johanne Archambault, directrice**

*Direction de la coordination et des affaires académiques  
CSSS-IUGS*

**M. Michel Bernard, directeur général adjoint aux affaires éducatives**

*CSRS-Présidence du comité 2009-2011*

**M<sup>me</sup> Sylvie Charbonneau, agente régionale Estrie**

*Québec en Forme*

**M. Marc Latendresse, directeur Service des sports de la culture et de la vie communautaire**

*Ville de Sherbrooke*

**M<sup>me</sup> Claude Marchand, directrice**

*Direction des services et programmes aux enfants, aux jeunes et à leur famille*

*CSSS-IUGS - Présidence du comité 2007-2009*

**M<sup>me</sup> Pascale Morin,**

*Chercheuse au CSSS-IUGS et professeure à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke  
Coordination du comité scientifique*

**M. Jean-Guy Ouellet, coordonnateur**

*Québec en forme*

**M. Louis-Paul Paradis, conseiller régional en activité physique et sportive**

*Québec en Forme*

**M. Pierrot Richard, chef de service**

*Service de la surveillance de la santé publique et de l'évaluation  
Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie*

## Remerciements

Les membres du comité stratégique pour les saines habitudes de vie des jeunes Sherbrookoïses tiennent à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration du « Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans dans le cadre du plan d'action concerté en matière d'activité physique et d'alimentation » :

**M. Louis-Paul Paradis,** conseiller régional en activité physique et sportive à Québec en Forme, qui a soutenu la coordination générale des travaux.

## Membres du comité de coordination

**M. Michel Des Roches,**

*agent de planification, de programmation et de recherche à l'ASSSE*

**M<sup>me</sup> Chantal Hébert,**

*coordonnatrice au service des ressources éducatives à la CSRS*

**M<sup>me</sup> Agathe Laroche,**

*répondante École en santé au CSSS-IUGS*

**M. François Salvail,**

*adjoint Chef Division sports - Service des sports, culture et vie communautaire à la Ville de Sherbrooke*

**M<sup>me</sup> Camille Tremblay,**

*conseillère à l'évaluation à Québec en Forme*

## Membres du comité scientifique

**M<sup>me</sup> Pascale Morin,**

*chercheuse et agente de planification, de programmation et de recherche au CSSS-IUGS - coordination du comité scientifique*

**M. Daniel Auger,**

*agent de planification, de programmation et de recherche à l'ASSSE*

**M. Michel Des Roches,**

*agent de planification, de programmation et de recherche à l'ASSSE*

**M. Jean-Guy Ouellet,**

*coordonnateur à Québec en Forme*

**M<sup>me</sup> Marie-Andrée Roy,**

*professionnelle de recherche au CSSS-IUGS*

**M<sup>me</sup> Camille Tremblay,**

*conseillère à l'évaluation à Québec en Forme*

**En appui aux membres du comité scientifique,**

**M. Sylvain Turcotte,**

*professeur à la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke*

**M. Gino Perreault,**

*agent de planification, de programmation et de recherche à l'ASSSE*

**Toutes les personnes** œuvrant en milieu scolaire, dans le réseau de la santé et des services sociaux ou au sein des organismes associatifs, communautaires et municipaux de Sherbrooke et qui ont contribué à l'élaboration du portrait et à sa diffusion.

**Soulignons l'apport particulier des jeunes et des parents** qui ont consenti à remplir le questionnaire visant à documenter le portrait.

**Soulignons aussi, l'ouverture des différents milieux fréquentés par les jeunes** qui ont accepté d'ouvrir leurs portes et de soutenir activement la réalisation de cette démarche.

**Soulignons enfin, la contribution d'un groupe d'experts** de la Faculté d'éducation physique et sportive de l'Université de Sherbrooke.