

**ENSEMBLE**  
pour un Québec en Forme



Québec  
**EN FORME**

## Le saviez-vous?

Québec en Forme a établi, avec ses partenaires, un état de situation concernant les habitudes de vie des jeunes Québécois de 6 à 17 ans et les environnements qui influencent leurs comportements. Le bilan, sans être catastrophique, exige des interventions concertées dans les meilleurs délais.

## Activité physique

### Un constat décevant

- Seulement 33 % des jeunes atteignent le niveau d'activité physique recommandé qui permet d'assurer un développement optimal.
- Chez les filles, la pratique d'activités physiques est de 15 à 30 % inférieure à celle des garçons.
- Tant chez les filles que chez les garçons, la pratique d'activités physiques diminue considérablement à partir de 13-14 ans.
- Les jeunes de milieux défavorisés ont de moins bonnes habiletés motrices que ceux de milieux mieux nantis.
- À l'adolescence, un nombre important de jeunes affirment que le manque de temps constitue la principale barrière à la pratique d'activités physiques. Pourtant, 67 % d'entre eux passent plus de deux heures par jour devant un écran.
- Seulement 36 % des jeunes du primaire se déplacent à pied ou à vélo pour aller à l'école. D'ailleurs, le transport actif de la maison vers l'école a chuté de 50 % en moins de 30 ans.

## Alimentation

### Un bilan inquiétant

- Près de la moitié (43 %) des jeunes consomment plus d'une boisson sucrée ou gazeuse par jour.
- Seulement le quart des jeunes consomment les trois à quatre portions de lait recommandées par Santé Canada.
- Moins d'un jeune sur deux consomme au moins cinq fruits et légumes par jour.
- Près d'un jeune sur cinq consomme de la nourriture achetée dans un casse-croûte ou une chaîne de restauration rapide trois fois et plus par semaine.
- Un peu plus de la moitié des jeunes mangent devant un écran au moins trois fois par semaine.
- Seulement 39 % des jeunes sont satisfaits de leur image corporelle.

**Or, la sédentarité et la mauvaise alimentation nuisent au développement, à la santé et à la réussite éducative des jeunes.**

## Québec en Forme a pour mission de...

*Mobiliser les personnes et toute la société québécoise pour agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation, essentiels au plein développement des jeunes Québécois.*

## Mobiliser tous les acteurs concernés c'est...

Travailler ensemble à des changements durables au sein des communautés, de manière à ce que tous les jeunes grandissent dans un environnement favorable à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie.

Pour y parvenir, les conditions suivantes sont à considérer :

- un leadership solide, stable et rassembleur;
- une vision de développement qui permet de cibler où l'on veut être à moyen et long terme ainsi que les changements à amener dans les communautés;
- un diagnostic de la situation qui permet de cerner les causes des comportements ainsi que les forces, les enjeux et les potentiels de développement du milieu;
- l'engagement des organisations de divers réseaux et secteurs d'intervention à mettre à contribution leurs ressources et leurs expertises, à travailler en partenariat, et à passer à l'action dans la mesure de leur capacité;
- la sensibilisation des décideurs et de la population à l'adoption de choix favorables à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif.



## Agir simultanément auprès des individus, sur les environnements et sur la norme sociale

Ce qui détermine le comportement du jeune, ce n'est pas seulement ce qu'il sait ou ce que ses parents pensent qu'il devrait faire. En effet, l'environnement de ses divers milieux de vie — famille, école, centre des loisirs, établissement sportif — et les occasions d'adopter des comportements sains sont tout aussi déterminants.

### L'ENVIRONNEMENT COMPORTE LES QUATRE DIMENSIONS SUIVANTES :

- Socioculturelle - soit les croyances et les comportements en lien avec l'alimentation et l'activité physique des personnes de son entourage, et ce qui est reconnu comme des comportements « normaux » à adopter.
- Physique - soit l'environnement bâti, les installations, les équipements, l'offre alimentaire saine.
- Économique - soit l'accessibilité financière à une offre de service ou à une offre alimentaire, ainsi que les pratiques commerciales.
- Politique - soit les mesures, les politiques et les orientations structurantes des organisations qui favorisent ou encouragent les saines habitudes de vie.



## Pour avoir un impact...

Les centres de la petite enfance, les écoles, les municipalités, les services de santé, les entreprises, les associations sportives, les organismes communautaires, les élus, les décideurs, les professionnels et de nombreux intervenants mettent à contribution leurs ressources, leurs connaissances et leurs compétences afin d'agir de façon concertée et complémentaire. Ainsi, ils pourront contribuer à :

- Développer les compétences des jeunes, par :
  - des occasions d'apprentissage et d'expérimentation offertes aux jeunes et à leurs parents;
  - des actions pour assurer la qualité des interventions et des activités.
- Augmenter l'accessibilité à une offre de qualité en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif, par :
  - des services diversifiés et à bons prix;
  - un cadre bâti favorable aux activités physiques et sportives (espaces verts, parcs, lieux publics sécuritaires, etc.).
- Contribuer à l'essor de normes sociales favorables, par :
  - des actions de communication et de sensibilisation auprès des jeunes et de leurs parents;
  - des interventions auprès des organisations, des réseaux et des décideurs pour les inciter à appliquer des mesures et des politiques en faveur des saines habitudes de vie.

### AFIN NOTAMMENT QUE LES JEUNES QUÉBÉCOIS...

- acquièrent dès la petite enfance les habiletés motrices de base;
- soient physiquement actifs tous les jours;
- prennent l'habitude de se déplacer à pied ou à vélo;
- prennent leurs repas dans des contextes conviviaux;
- augmentent leur consommation de fruits et de légumes (au moins cinq par jour) et, par le fait même, réduisent leur consommation d'aliments de restauration rapide;
- augmentent leur consommation d'eau, de lait et de ses substituts et, par conséquent, réduisent leur consommation de boissons sucrées et énergisantes;
- acceptent leur image corporelle et, ainsi, résistent à la tentation de se lancer dans la dangereuse course à la minceur.

*Pour en savoir plus ou pour connaître des pistes d'action, vous pouvez vous référer à des fiches thématiques élaborées par Québec en Forme [www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)*

## Une opportunité à ne pas manquer

Un mouvement est actuellement en essor au Québec afin d'améliorer les saines habitudes de vie des jeunes par la transformation des environnements et des normes sociales.

Des milliers d'acteurs locaux, régionaux et nationaux de divers secteurs — services de garde, éducation, municipal, santé, agroalimentaire, communautaire et associatif — agissent ensemble pour renverser la tendance et faire en sorte que les environnements soient favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie.

Pour atteindre ses résultats, Québec en Forme interagit avec des partenaires locaux, régionaux et nationaux qui contribuent à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation chez les jeunes Québécois. Alors que les partenaires sont directement dans l'action, Québec en Forme :

- les soutient grâce à des stratégies variant selon leur palier d'intervention;
- les incite à établir des partenariats autour de plans ou d'actions concertées ou complémentaires;
- gère un Fonds et s'assure que les sommes allouées servent aux fins pour lesquelles elles ont été accordées et contribuent à l'atteinte des résultats visés.

### UN FONDS QUI FAIT LA DIFFÉRENCE!

- En 2007, le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon ont convenu d'un partenariat de 400 M\$ pour la promotion des saines habitudes de vie pour une durée de dix ans. Québec en Forme reçoit le mandat d'administrer la contribution des deux parties. C'est ainsi que Québec en Forme aide financièrement des partenaires, des promoteurs de projets et des communautés de toutes les régions du Québec à mettre en place les conditions nécessaires pour que, de la naissance à 17 ans, les jeunes puissent bouger plus et manger mieux tous les jours.
- Québec en Forme et ses partenaires visent particulièrement les jeunes de milieux défavorisés.



## Les stratégies de soutien de Québec en Forme

Québec en Forme s'engage à convenir d'ententes de collaboration avec les partenaires régionaux et nationaux et les communautés locales, de même qu'à les aider et à les outiller en :

1. partageant diverses données sur les habitudes de vie des jeunes, le développement des communautés, la mise en place d'environnements favorables, l'évolution des normes sociales et sur les obstacles freinant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie;
2. s'assurant que les regroupements de partenaires, les régions et les promoteurs de projets disposent des ressources et des connaissances pertinentes à leur mobilisation et à la prise en charge de leur démarche;
3. partageant des connaissances pour que les apprentissages, les bonnes pratiques et les connaissances des communautés et des promoteurs de projets soient connus, diffusés et utilisés;
4. encourageant des projets novateurs et en outillant ou en soutenant, au besoin, les promoteurs de projets;
5. organisant des activités de promotion et de communication sociale, afin de mettre en valeur les comportements favorables à la santé et les actions des décideurs.

## VOUS ÊTES DÉJÀ ENGAGÉ DANS L'ACTION?

- Dans quel domaine?
- Êtes-vous engagé dans un plan collectif et concerté sur l'amélioration des saines habitudes de vie des jeunes?
- Avez-vous élaboré des stratégies et des actions visant des changements durables dans les milieux de vie des jeunes? Si oui, quelles sont-elles?
- Acceptez-vous notre invitation d'aller encore plus loin pour proposer et réaliser des changements durables qui auront un impact sur les comportements des jeunes, sur leur santé, sur leur réussite éducative?

*« Agissons ensemble... Pour un Québec en Forme »*

Responsable : \_\_\_\_\_

Coordonnées : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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



Québec 

**Prévention**<sup>MC</sup>

Fondation Lucie  
et André Chagnon