

## **PARTIE G – ANNEXES**

**ANNEXE 1**

**EXPOSITION ITINERANTE  
« 15 ANS ET LA VILLE DEVANT SOI »**

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

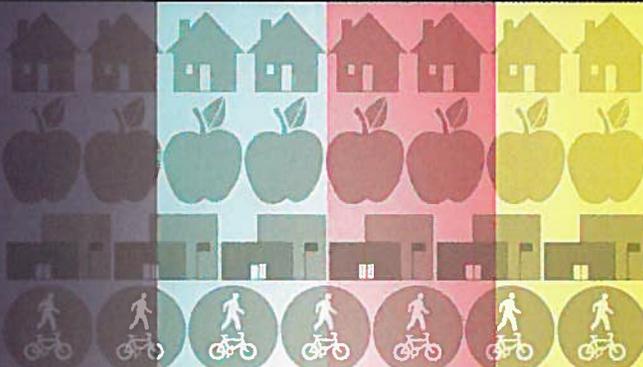


# 15 ANS ET LA VILLE DEVANT SOI

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

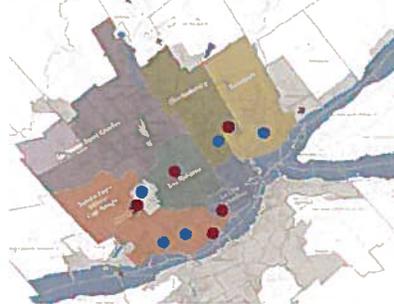
CENTRE DE RECHERCHE  
INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC

Points de recherche  
Société et culture  
Québec

UNIVERSITÉ  
LAVAL  
Centre de recherche  
en aménagement et  
développement (CRAD)

# 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 vie ? 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/les 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 domiciliares 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 6 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.



# LES ADOLESCENTS D'HIER À AUJOURD'HUI

## EN 1940

La POPULATION DE QUÉBEC compte déjà 160 000 CITOYENS, mais son TERRITOIRE fait seulement 8 % DE SA SUPERFICIE ACTUELLE, soit l'équivalent de l'arrondissement La Cité-Urbain.

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 PRINCES ET LES TERRAINS DE BALLE. LE GOLF. Les FILLES FONT RAREMENT DU SPORT.

Les franchises de RESTAURATION RAPIDE les plus connues (McDonald, PFK, 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...



A MON ÂGE,

le genre de mes grand-pères est un habitué de la rue. Il aime marcher et se déplacer sans voiture. C'est un privilège que nous n'avons plus aujourd'hui. Les gens ont peur de marcher et de se déplacer sans voiture. C'est un privilège que nous n'avons plus aujourd'hui.



## EN 1970

Les BANLIEUES sont déjà BIEN IMPLANTÉES et les AUTOROUTES les aident 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 1970, au Québec, LE RATIO AUTOMOBILE PAR HABITANT EST DE 1 SUR 2.

Suite à une importante réforme de l'éducation, les collèges et les cégeps arrivent avec LA CONSTRUCTION DES POLYVALENTS À LA FIN DES ANNÉES 60.

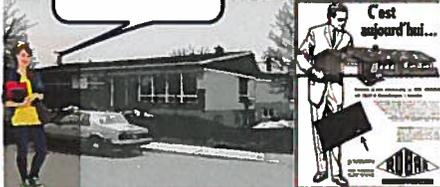
Les PREMIÈRES FRANCHISES DE RESTAURATION RAPIDE s'implantent au Québec. Le service à l'auto, les centres commerciaux et les chaînes établissent la CULTURE DE L'AUTOMOBILE.

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



A MON ÂGE,

je me souviens de l'époque où les gens n'avaient pas de voiture. Ils marchaient ou prenaient le tramway. C'était un privilège que nous n'avons plus aujourd'hui. Les gens ont peur de marcher et de se déplacer sans voiture. C'est un privilège que nous n'avons plus aujourd'hui.



## EN 2010

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

Depuis 1998, 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 1970, le nombre de FEMMES de 25 à 44 ans, ACTIVES sur le marché du travail, a DOUBLÉ, passant de 48 % à 88 %.

En 2008, 68 % des JEUNES SONT TRANSPORTÉS EN AUTOBUS SCOLAIRE.

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

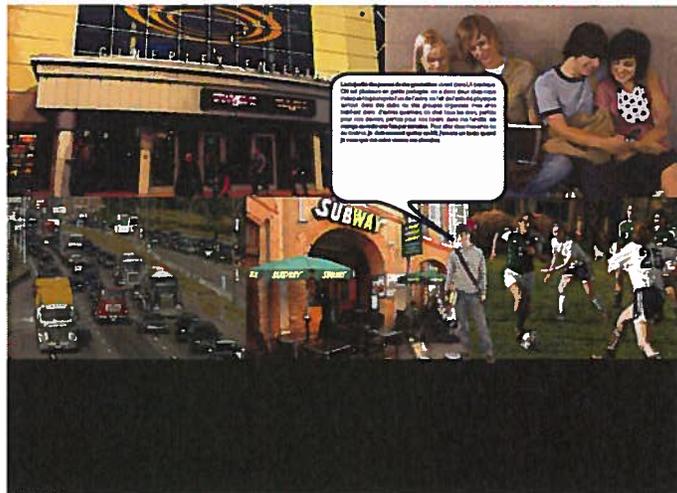
Les ORDINATEURS PORTABLES existent depuis les années 80, INTERNET depuis les années 90, et le WEB depuis le début des années 2000.

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, Queses, etc.), des pizzerias et des pâtisseries.

En termes de pratiques de consommation, les MAGASINS-ENTRÉPÔTS et, plus récemment, les mégacentres avec leur ONEFLX, 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 PRÉ-A-SERM.



Les adolescents d'aujourd'hui ont accès à une technologie qui leur permet de communiquer et de se divertir en permanence. Ils ont accès à une culture de consommation qui leur permet de vivre une expérience unique. C'est un privilège que nous n'avons plus aujourd'hui. Les gens ont peur de marcher et de se déplacer sans voiture. C'est un privilège que nous n'avons plus aujourd'hui.



# 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  
25 % ont 3 enfants

L'indice de masse corporelle (IMC)<sup>1</sup> moyen des adolescents est de 21 kg/m<sup>2</sup> :  
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 18 heures



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

68 % fréquentent une école publique  
40 % une école privée

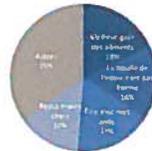


Raison principale du choix d'école :  
40 % UN PROGRAMME PARTICULIER  
27 % sa réputation  
17 % parce que c'était l'école du quartier



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 % à l'école

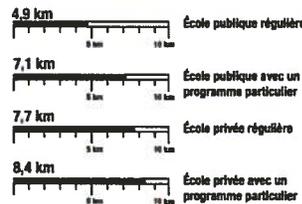
Habitudes de dîner  
89 % DINER À L'ÉCOLE avec des aliments provenant de la maison  
7 % mangent à la cafétéria  
2 % mangent des aliments achetés à l'extérieur de l'école

À MOINS DE 3,9 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 :

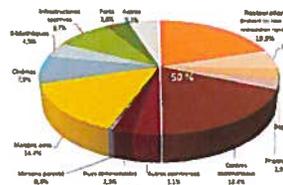


## DISTANCE MOYENNE ENTRE LE DOMICILE ET L'ÉCOLE

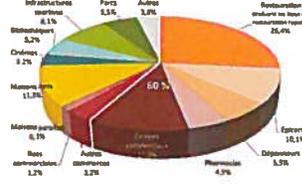


La fréquentation des commerces alimentaires domine autour de la maison et encore plus autour de l'école. \*Les filles fréquentent davantage les lieux culturels et la maison des amis - s comparativement aux garçons qui fréquentent plus les infrastructures sportives et les commerces alimentaires

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



## ENDROITS FRÉQUENTÉS À PIED AUTOUR DES ÉCOLES (345 destinations)



<sup>1</sup> Indice de masse corporelle (IMC) :  $IMC = \frac{poids (kg)}{hauteur^2 (m^2)}$ .  $IMC < 18,5$  : maigreur ;  $18,5 \leq IMC < 25$  : poids normal ;  $25 \leq IMC < 30$  : surpoids ;  $30 \leq IMC < 35$  : obésité ;  $35 \leq IMC < 40$  : obésité sévère ;  $40 \leq IMC$  : obésité extrême.

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

## SI ON CONSIDÈRE...

### MES DÉPLACEMENTS ACTIFS



NOMBRE D'ÉLÉMENTS PRÉSENTÉS À PIED OU À VÉLO AUTOUR DE LA MAISON ET DE L'ÉCOLE



NOMBRE DE TRAJECTS À PIED OU À VÉLO ENTRE LA MAISON ET L'ÉCOLE, PAR JOUR

### MA SAINE ALIMENTATION



NOMBRE DE PORTIONS D'ALIMENTS AVEC UNE BONNE VALEUR NUTRITIVE PAR JOUR : fruits et légumes, produits laitiers, produits céréaliers à grains entiers, poissons et légumineuses

### MES ACTIVITÉS PHYSIQUES



FRÉQUENCE DE PRATIQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEMAINE : nombre de fois où le jeune pratique une activité physique pour une période de plus de 15 minutes (incluant les cours d'éducation physique)

## JE SUIS PLUS DU GENRE À ÊTRE ...

### MARCHEUR D'OCCASION

JE MARCHE OU FAIS DU VÉLO urbain, mais jamais pour aller à l'école, c'est trop loin!

### ADO «RÉGULIER»

On a les moins bonnes habitudes de vie parmi tous les profils et on est très dépendant d'un transport motorisé pour nous déplacer

### MARCHEUR OU CYCLISTE ENDURCI

JE MARCHE OU FAIS DU VÉLO urbain tous les jours

### «NUTRI»

JE MANGE SANTÉ mais je me déplace en voiture

### SPORTIF

JE FAIS LE PLUS DE SPORTS, mais je ne mange pas saine et ne marche pas plus que la majorité des ados!



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 COMMERCES ALIMENTAIRES À PIED OU À VÉLO autour de mon école et de chez moi
- Le fait que je sois un PROGRAMME PARTICULIER offert par mon école
- Pour certains profils, le fait que je sois un GARÇON ou une FILLE

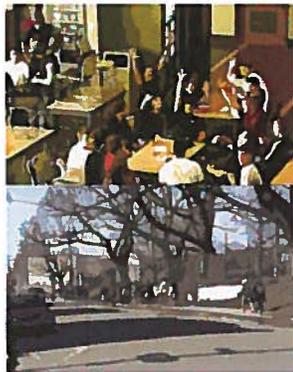
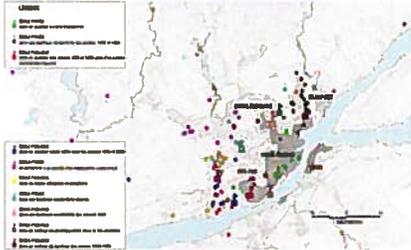
### CE QUI N'INFLUENCE PAS

- 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 banlieues\*
- d'habiter à plus de 2 km de mon école\*
- d'aller à l'école en ayant recours à un mode de transport motorisé\*
- de ne fréquenter aucun lieu à pied ou à vélo autour de chez moi\*
- de ne fréquenter aucun lieu à pied ou à vélo autour de mon école\*

## 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 MOI\*



### MA SAINTE ALIMENTATION

JE MANGE ENVIRON 8 PORTIONS D'ALIMENTS SAINS PAR JOUR



### MES ACTIVITÉS PHYSIQUES

JE FAIS 3 PÉRIODES D'AU MOINS 15 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEM\*



### 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 cours étudiant et, après l'école, je rentre directement à la maison.

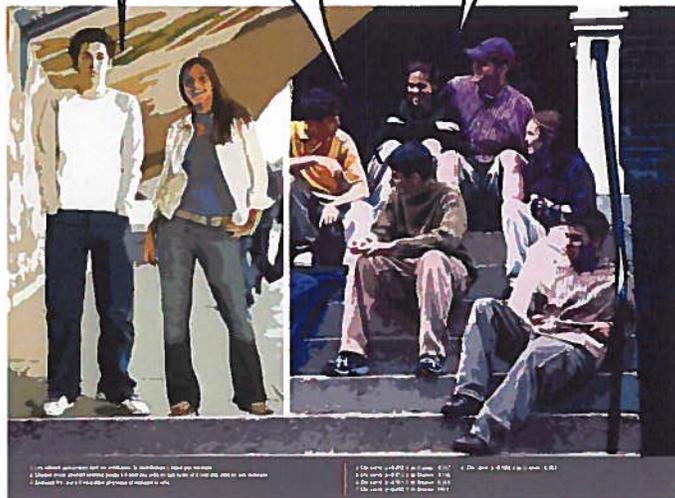
### JE M'APPELLE VANESSA.

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 suis 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'opère mon lunch à l'école et je reste pour jouer avec ma gang du programme arts études dans l'après, on a toujours bien des choses à se dire !



\* Les données sont basées sur les données de la dernière enquête de la Commission de la santé publique. Les données sont basées sur les données de la dernière enquête de la Commission de la santé publique. Les données sont basées sur les données de la dernière enquête de la Commission de la santé publique.

# MOI JE SUIS... DU GENRE À MANGER SANTÉ

## LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE

**MA SAINÉ ALIMENTATION**  
JE MANGE PRESQUE 2 FOIS PLUS DE PORTIONS D'ALIMENTS SAINS PAR JOUR

**MES ACTIVITÉS PHYSIQUES**  
JE FAIS PLUS DE PÉRIODES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'AUX MOINS 15 MINUTES PAR SEMAINE\*

**MES DÉPLACEMENTS ACTIFS**  
JE FREQUENTE UN ENDROIT DE PLUS À PIED OU À VÉLO AUTOUR DE MON ÉCOLE OU DE MON DOMICILE\*\*

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

## 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 offert\*
- d'habiter un quartier qui ne favorise pas la marche ou conçu pour l'automobile\*
- de déplacer en automobile ou en autobus de ville vers mon école\*

### J'AI LÉGÈREMENT PLUS TENDANCE À:

- ne fréquenter aucun lieu à pied ou à vélo autour de chez moi\*



### MOI, C'EST FANNY.

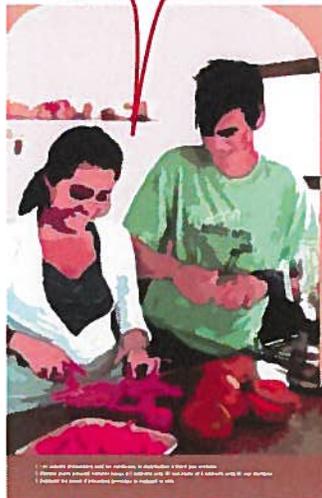
Je suis du genre à manger santé. Je suis en option musique à l'école et je joue de la basse dans l'harmonie de l'école. J'habite dans un quartier situé en périphérie de la ville, parfois, la fin de semaine, je vais jouer au volleyball ou faire du snowboard avec ma gang pour m'amuser.

côté bouffe, comme tout le monde, à part au restaurant parfois de manger au resto, mais au quotidien, je mets dans mon lunch plus de légumes, de fruits et de produits laitiers que mes amis, pour moi ce n'est pas difficile de bien manger!

### 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.

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 ou je veux, quand je veux.

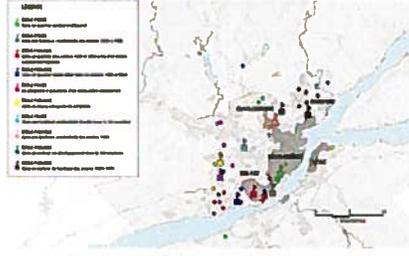


\* Les données présentées sont les moyennes de population à l'échelle provinciale.  
\*\* Pour plus d'information, consultez le site [www.ontario.ca/transport](http://www.ontario.ca/transport) ou contactez le service à la clientèle de la Commission ontarienne de l'accès à l'information.

© 2014 Ontario (en français)  
© 2014 Ontario (in English)  
© 2014 Ontario (in French)  
© 2014 Ontario (in English)

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

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



## LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE

### MES DÉPLACEMENTS ACTIFS

JE FRÉQUENTE 1 FOIS PLUS D'ENDROITS À PIED OU À VÉLO AUTOUR DE MON ÉCOLE OU DE MON DOMICILE\*



### MA SAINE ALIMENTATION

JE MANGE AU MOINS 3 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 SEMAINE\*



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

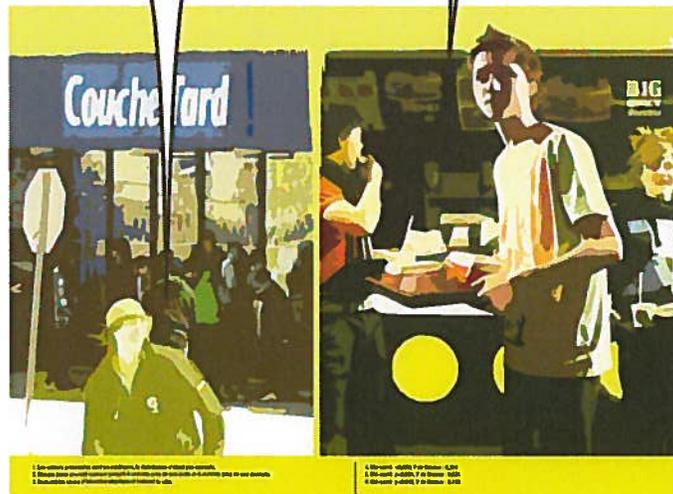


### JE M'APPELLE Charles

Je ne peux pas aller à mon école à pied, car elle est trop loin de ma maison. Je marche surtout à l'autour de mon école, car je ne peux pas le faire autour de chez moi. La 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.



\* Les villes possédant une offre commerciale, de distribution et de services sont considérées comme ayant plus de chances de permettre à l'élève de se déplacer à pied ou à vélo.

\* Les villes possédant une offre commerciale, de distribution et de services sont considérées comme ayant plus de chances de permettre à l'élève de se déplacer à pied ou à vélo.

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

## LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE

### MES DÉPLACEMENTS ACTIFS

J'AI PLUS TENDANCE À ME RENDRE À L'ÉCOLE À PIED  
OU À VÉLO



JE FRÉQUENTE 3 FOIS PLUS D'ENDROITS À PIED OU  
À VÉLO AUTOUR DE MON ÉCOLE OU DE MON  
DOMICILE<sup>1</sup>



### MES ACTIVITÉS PHYSIQUES

JE FAIS 3 PÉRIODES DE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
D'AU MOINS 15 MINUTES PAR SEMAINE<sup>2</sup>

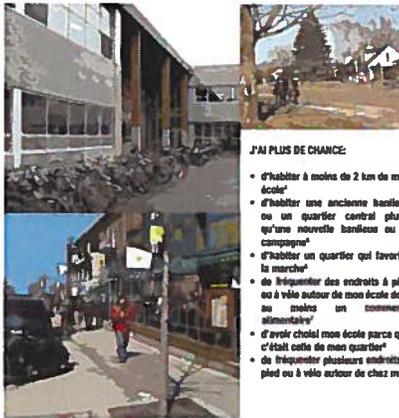


### MA SAINTE ALIMENTATION

JE MANGE 2 PORTIONS DE PLUS D'ALIMENTS SAINS<sup>3</sup>  
PAR JOUR



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



### J'AI PLUS DE CHANCE:

- d'habiter à moins de 2 km de mon école<sup>4</sup>
- d'habiter une ancienne banlieue ou un quartier central plutôt qu'une nouvelle banlieue ou la campagne<sup>5</sup>
- d'habiter un quartier qui favorise la marche<sup>6</sup>
- de fréquenter des endroits à pied ou à vélo autour de mon école dont au moins un commerce alimentaire<sup>7</sup>
- d'avoir chez moi mon école parce que c'était celle de mon quartier<sup>8</sup>
- de fréquenter plusieurs endroits à pied ou à vélo autour de chez moi<sup>9</sup>

### 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.



<sup>1</sup> Les données sont basées sur les données de déplacements à pied et à vélo.  
<sup>2</sup> Une période d'activité physique est définie comme une période de 15 minutes ou plus de 15 minutes d'activité physique.  
<sup>3</sup> Les données sont basées sur les données de consommation alimentaire.  
<sup>4</sup> Les données sont basées sur les données de distance entre le domicile et l'école.  
<sup>5</sup> Les données sont basées sur les données de type de quartier.  
<sup>6</sup> Les données sont basées sur les données de type de quartier.  
<sup>7</sup> Les données sont basées sur les données de type de quartier.  
<sup>8</sup> Les données sont basées sur les données de type de quartier.  
<sup>9</sup> Les données sont basées sur les données de type de quartier.

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

## LA MESURE DE MES SAINES HABITUDES DE VIE

### MES ACTIVITÉS PHYSIQUES

JE ME DISTINGUE PARCE QUE JE FAS 4 FOIS PLUS DE PÉRIODES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE D'AU MOINS 15 MINUTES PAR SEMAINE <sup>1</sup>



### MES DÉPLACEMENTS ACTIFS

JE ME REPENDS PAS PLUS SOUVENT À L'ÉCOLE À PIED OU À VÉLO



JE NE FREQUENTE PAS PLUS D'ENDROITS À PIED OU À VÉLO AUTOUR DE MON ÉCOLE OU DE MON DOMICILE <sup>2</sup>

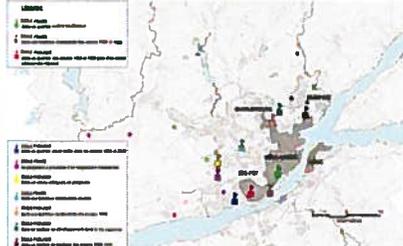


### MA SAINE ALIMENTATION

ET JE MANGE À PEINE PLUS DE PORTIONS D'ALIMENTS SAINS PAR JOUR <sup>3</sup>



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



### J'AI PLUS DE CHANCE:

- d'être un garçon<sup>4</sup>

### J'AI LÉGÈREMENT PLUS TENDANCE À:

- avoir choisi mon école pour un programme particulier qu'elle offre<sup>5</sup>
- habiter dans une nouvelle banlieue ou à la campagne plutôt que dans les quartiers centraux et les anciennes banlieues<sup>6</sup>



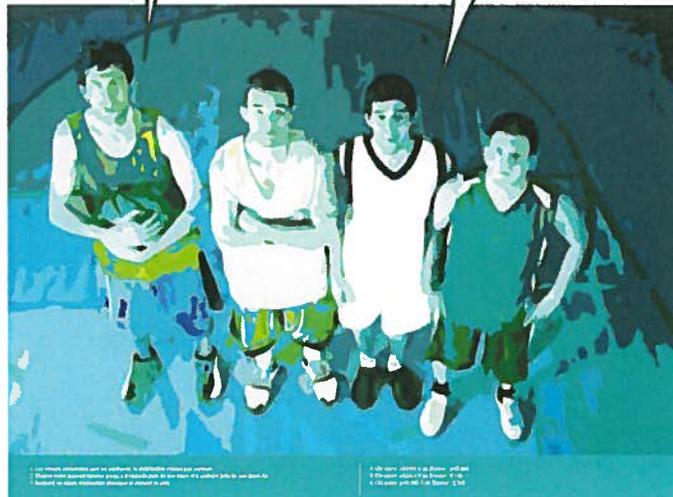
### MOI, C'EST PIERRE-LUC.

numéro 10 de l'équipe de soccer, et moi je suis du genre à faire du sport à l'école, je suis un opticien informaticien. 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 papa, 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 week-end, 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 !



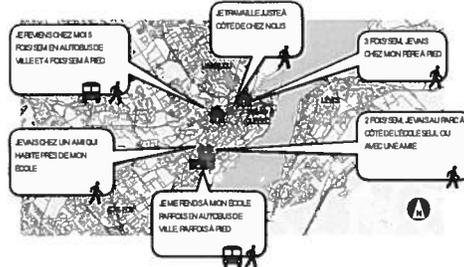
<sup>1</sup> Les élèves répondent par un « oui », « non », « un peu », « pas du tout ».  
<sup>2</sup> Répondre « oui », « non », « un peu », « pas du tout ».  
<sup>3</sup> Répondre « oui », « non », « un peu », « pas du tout ».

<sup>4</sup> 0-100 ans - 100% de garçons - 0% de filles  
<sup>5</sup> 0-100 ans - 0% de garçons - 100% de filles



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

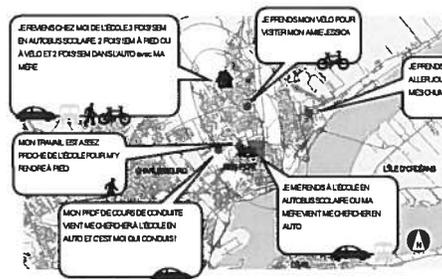
LE FAIT QUE MES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES SOIENT PROCHES DE CHEZ-MOI OU DE MON ÉCOLE



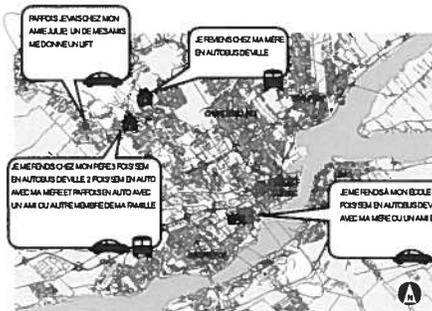
À L'INVERSE, LE FAIT QUE CERTAINES DE MES DESTINATIONS SOIENT LOIN DE CHEZ-MOI



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





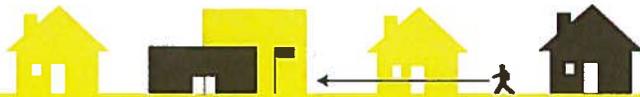
## QU'EST-CE QUI ME FAIT RÊVER? CHANGER MA VILLE



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



ET SI LES PARCOURS QU'ESTU  
EMBARQUÉ ÉTAIENT GORGÉS DE TES  
COMMERCES ET LIEUX DE LOISIRS  
FAVORIS?



1,2,3 Conception: Émeric Boucher, Alejandra De La Cruz et Mathieu Bessière, étudiants à la maîtrise en Design urbain  
4 Conception: Émeric Boucher, Bruno-Clément Rousselle et Jesse Di Natale, étudiants à la maîtrise en Design urbain



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



ET SI DES LIEUX DE RENCONTRE ET DES AIRES DE JEU REMPLAÇAIENT LES PARCINGS ET LES ESPACES NON AMÉNAGÉS?



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



- 1 Conception : Émeric Boucher, Alejandra De La Cruz, Mathieu Bouchard, étudiants à la maîtrise en Design urbain
- 2 Conception : Jesse Di Hédou, étudiants en Design urbain
- 3 Conception : Marie-Christine Blouin, Caroline Chouin et François Fortin, étudiants à la maîtrise en Design urbain
- 4 Conception : Geneviève Béliveau, Mathieu D'Arbo et Louis Maranda, 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?



Bar à salades 2 comptoirs au régime chaud

ET SI TA CANTINE OFFRAIT UN PLUS  
GRAND CHOIX DE REPAS SANTÉ, UN  
COMPTOIR DE DÉGUSTATION ET DES METS  
PRÉPARÉS DEVANT TOI, SELON TES GOÛTS



- 1 Conception : Geneviève Biliveau, Matthieu Dabot et Louis Mazerolle, étudiants à la maîtrise en Design urbain
- 2,3 Conception : Émilie B. Boulié, Laurence Jodan-N., Mélissa Laporte, Virginie Poltras et Kerine Spadaro, étudiantes à la M. Arch.
- 4,5 Conception : Marie-Cristine D. Outeau, Pierre-Élie D. Lapointe, Virginie Jélobert, Valérie Lottin-Lang et Marie-Ève Renaud, 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 DÉBOUT, EN PROFITANT DE VUES VERS L'EXTÉRIEUR?



- 1,2 Conception : Geneviève Bliniveau, Matthieu Desrosier et Louise Mazarolle, étudiants à la maîtrise en Design urbain
- 3,4 Conception : Stéphane Blanchet, Marie-Christine Bussières, Émilie Caron, Christelle Jacques et Karine Talbot, étudiants à la M.Arch.
- 5 Conception : Marie-Christine D'Orveau, Pierre-Benoît Lapointe, Virginie Jolibert, Valérie Lottie-Lang et Marie-Ève Proulx, étudiants à la M.Arch.



# CHANGER MES HABITUDES DE VIE...

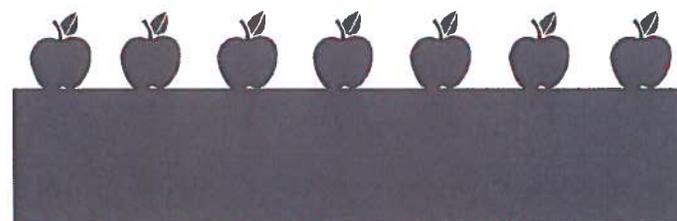
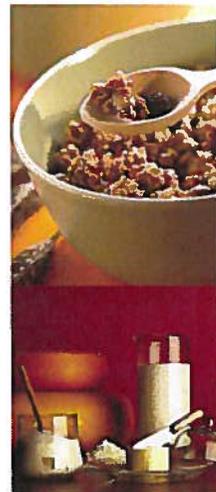
## 10 RAISONS POUR ÊTRE PHYSIQUEMENT ACTIF ET AVOIR UNE SAINE ALIMENTATION

1. AVOIR DE L'ÉNERGIE
2. ME SENTIR MEILLEUR 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 ?

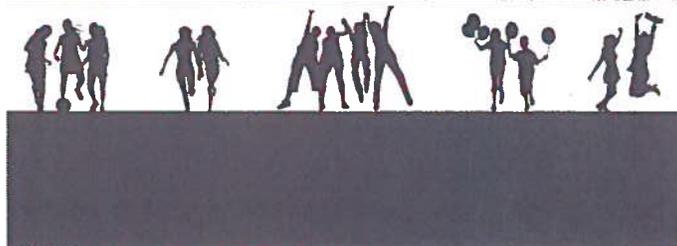


1. TROUVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUE J'AIME
2. ORGANISER DES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR AVEC MA GANG
3. M'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES DE MON ÉCOLE
4. ALLER MARCHER SUR L'HEURE DU DÎNER
5. PRÉFÉRER LES ESCALIERS AUX ASCENSEURS
6. ME DÉPLACER À PIED OU À VÉLO LE PLUS SOUVENT POSSIBLE
7. SORTIR LA TÉLÉ 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 jours)
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 DÉROUILLER 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

### PROFESSEURS DE RECHERCHE

Michael Deyle, CRAD (architecture)  
 Julia Hiss, CRUCPQ  
 Michelle Ladd Chavez, CRAD (design urbain)  
 Jacky Monz, CRAD (sociologie)  
 Magalie Vallières, CRUCPQ

### CANDIDATS AUX CYCLES SUPÉRIEURS

Nabilla Bachiri, doctorat en aménagement  
 Rémy Barthelemy, stagiaire postdoctoral, DSP  
 Catherine Dufour, maîtrise en kinésiologie

### AUXILIAIRES DE RECHERCHE

Sophie Boscher, maîtrise en design urbain et aménagement  
 Caroline Dary, bac. en sociologie  
 Michel Després, maîtrise en sociologie  
 Philippe Gagnon, bac. en histoire  
 Christelle Jacques, maîtrise en architecture  
 Laurence Jodelin-Nicole, maîtrise en architecture  
 Valérie Lévesque, maîtrise en kinésiologie  
 Marie-Ève Lalonde, bac. en nutrition  
 Ève Larosche-Laflèche, bac. en sociologie  
 Geneviève Rieth, bac. en nutrition  
 Andry Paradis, maîtrise en psychopédagogie  
 Etel Michaud-Sauvé, bac. en sociologie  
 Catherine Raessens, bac. en nutrition  
 Christine Tremblay, maîtrise en géographie  
 Marie Tremblay-Braut, maîtrise en géographie

### STAGIAIRES

Veronique Gingras, stagiaire en nutrition  
 Lisa-Marie Gravel, stagiaire en nutrition  
 Anne-Marie Bédard, stagiaire en nutrition  
 Raphaëlle Jacob, stagiaire en nutrition  
 Charles Dufour, stagiaire en kinésiologie  
 Catherine Gauthier, stagiaire en nutrition

### DESIGNERS

**IL.Sc.DU :**  
 Geneviève Bédard  
 Marc-Silvère Blouin  
 Émeric Boscher  
 Mathieu Boleslav  
 Caroline Chauvet  
 Matthieu Déborde  
 Alejandra De La Cruz  
 François Fortin  
 Louis Mazerolle  
 M.Audic  
 Émilie B. Gauthier  
 Stéphanie Blanchet

Marie-Christine Bussières  
 Émilie Caron  
 Marie-Christine D. Croisier  
 Pierre-Éric D. Lapointe  
 Virginia Jalbert  
 Laurence Jodelin-Nicole  
 Mïssa Laporte  
 Valérie Lottin-Lang  
 Virginie Poltras  
 Marie-Ève Ronault  
 Karine Spéranza  
 Christelle Jacques  
 Karine Talton

### ÉLÈVES DE SECONDAIRE 4

Ayant participé à la Journée d'habitation

William Arbour  
 Marie-Michèle Bouchard  
 Marie-Ève Caron  
 Geneviève Desrosiers  
 Samuel Doucet  
 Lauriane Flamand  
 Julie-Pier Galarnau  
 Antoine Lachance  
 Ariane Langevin  
 André Lavoie-Courand  
 David Martin  
 Oella Mironchuk  
 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 de projet, École d'architecture  
 Nabilla Bachiri, candidate au doctorat en aménagement  
 Geneviève Vachon, École d'architecture  
 Marie-Mïssa Raessens, Dép. de géographie et cit. 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'Anctonne-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 Hochelaga  
 École secondaire de L'Anctonne-Lorette  
 École secondaire de la Seigneurie  
 Ministère de l'éducation, des sports et des loisirs (MELS)  
 Québec en Forme  
 Réseau du sport étudiant de Québec (RSEQ-QC)

## NOS COMMANDITAIRES

Fonds de recherche  
 Société et culture  
 Québec

VRM.ca



Québec



UNIVERSITÉ LAVAL

Centre de recherche en aménagement et développement (CRAD)

UNIVERSITÉ LAVAL

Centre de développement et d'innovation en santé urbaine

UNIVERSITÉ LAVAL

Faculté des sciences de la santé et de la santé communautaire



ACCÈS TRANSPORTS VIABLES



### En santé:

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