



Mémoire présenté
dans le cadre de la consultation publique
sur la Politique québécoise de la jeunesse

« Pour des générations futures en forme »

Par Québec en Forme
Septembre 2015



Table des matières

À propos de Québec en Forme.....	3
Introduction	4
Les axes d'intervention	5
Les habitudes de vie.....	5
Un milieu favorable à la persévérance et à la réussite scolaires.....	7
Une citoyenneté active et plurielle	7
Conclusion.....	9
Bibliographie	10
Annexe	11
Leadership jeunesse	11
MentoreActive.....	11
Fillactive	11

Pour citer ce mémoire :

Québec en Forme (2015). **Mémoire présenté dans le cadre de la consultation publique sur la Politique québécoise de la jeunesse « Pour des générations futures en forme ».** Septembre 2015.

À propos de Québec en Forme

Fondé en 2002, Québec en Forme vise l'adoption et le maintien d'une saine alimentation et d'un mode de vie physiquement actif chez les jeunes Québécois de la naissance à 17 ans.

Dans le cadre d'une entente de partenariat entre le gouvernement du Québec et la Fondation Lucie et André Chagnon (2007), Québec en Forme gère une contribution de 400 millions de dollars pour une période de 10 ans. Le Fonds soutient la mise en œuvre de projets qui visent directement les jeunes ainsi que la prise en charge par les décideurs des conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes de bouger plus et de manger mieux au quotidien. De telles actions permettent de changer les façons de faire des intervenants, des gestionnaires et des décideurs dans les centres de la petite enfance, les écoles, les municipalités, et les organismes communautaires comme les centres communautaires de loisirs, les maisons de la famille ou les maisons de jeunes. C'est pourquoi Québec en Forme accompagne et soutient 163 regroupements locaux de partenairesⁱ à travers le Québec et dont 30 communautés autochtones.

Aujourd'hui, 61 projets régionaux et 42 organismes nationaux sont soutenus par Québec en Forme. Ils contribuent à appuyer et renforcer les actions des communautés. C'est plus de 4 000 partenaires qui collaborent ensemble afin de rendre les milieux de vie de 1,5 million de jeunes plus favorables aux saines habitudes de vie. Ces partenaires travaillent aussi pour le développement global des enfants de 0-5 ans, la persévérance scolaire, la prévention de la criminalité ainsi que la lutte contre la pauvreté.



ⁱ Un regroupement local de partenaires est un groupe composé notamment d'intervenants, de directeurs et d'élus des milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance et de la santé qui engagent leur organisation et qui définissent ensemble des actions à mettre en œuvre pour améliorer les habitudes de vie des jeunes de leur communauté.

Introduction

Québec en Forme salue la démarche entourant la nouvelle Politique québécoise de la jeunesse. Nous tenons à souligner l'importance accordée aux habitudes de vie dans le document de consultation *Ensemble pour les générations futures*. Ce choix illustre à quel point cet aspect de la vie des jeunes fait désormais partie des préoccupations gouvernementales et du discours public.

Québec en Forme est interpellé par la nouvelle Politique quant aux orientations proposées et aux axes d'intervention étant donné notre mandat auprès des 0 à 17 ans. Nous sommes en accord avec les trois orientations proposées dans le document de consultation sur la Politique québécoise de la jeunesse.

Nous contribuerons davantage sur les saines habitudes de vie (1^{er} axe d'intervention), notamment sur la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif qui sont au cœur de notre mission. Notre intervention touche la prévention, voire la promotion, puisque les comportements et habitudes de vie gagnent à être acquis dès la petite enfance. Ils se cristallisent souvent jusqu'à l'adolescence au sein des familles et des autres milieux fréquentés par les jeunes tels que les milieux scolaire, municipal, communautaire, de la petite enfance et de la santé. Par la suite, les saines habitudes de vie font partie des préoccupations de ces jeunes devenus parents, envers leurs enfants.

Nous insisterons aussi sur les liens qui existent entre la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif, la persévérance et la réussite scolaire (2^e axe d'intervention). La promotion des saines habitudes de vie et la prévention des problèmes reliés à une alimentation inadéquate et à la sédentarité doivent être soutenues afin de produire des effets positifs à long terme sur la capacité des jeunes à atteindre leur plein potentiel dans l'ensemble de leur vie.

D'ailleurs, nous aborderons la citoyenneté active (3^e axe d'intervention) par le biais du développement des compétences et l'amélioration des comportements en matière de saines habitudes de vie. Ces derniers peuvent stimuler l'engagement des jeunes, à tous âges, auprès des autres jeunes et au sein de leur communauté. En plus d'impliquer les jeunes et les jeunes adultes, le domaine du sport et du loisir leur permet de développer certaines compétences sociales telles que le travail d'équipe. Qui plus est les jeunes vivront des expériences professionnelles à titre d'administrateur, d'entraîneur, d'officiel et d'animateur. Il s'agit d'un moyen intéressant pour développer leur leadership, favoriser leur implication sociale et faciliter leur transition vers la vie professionnelle.

Notre intervention se base sur notre vision de la prévention dans la mesure où l'adoption et le maintien des saines habitudes de vie contribuent à la santé des jeunes actuelle et future, à leur réussite scolaire et permettent d'adopter des comportements qui leur seront utiles en tant que citoyen et membre actif dans leur communauté.

Les axes d'intervention

Québec en Forme souhaite que les axes d'intervention de la Politique qu'il soutient soient envisagés dans le contexte de développement global des jeunes, leur insertion sociale et leur réussite scolaire.

Les habitudes de vie

Les cinq habitudes énoncées dans le document de consultation *Ensemble pour les générations futures* sont pertinentes pour Québec en Forme. Nous en profitons pour rappeler que l'accès à un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation est un facteur contribuant à l'acquisition des autres bonnes habitudes de vie.

En tenant compte du portrait 2010-2011 des jeunes du secondaire, le travail en prévention est un incontournable :

- 30 % atteignent le niveau recommandé de 60 minutes d'activité physique par jour¹;
- 16 % sont suffisamment actifs à la maison, à l'école ou dans leurs temps libres²;
- 12,7 % se déplacent de façon active pour se rendre à l'école³;
- 44 % consomment grignotines, bonbons ou boissons gazeuses chaque jour⁴;
- 35 % des garçons et 26 % des filles consomment des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries au moins 1 fois par jour⁵.

Ces comportements ont des répercussions sur la santé actuelle et future des jeunes (surpoids, estime de soi, problème de santé dentaire ou encore trouble du sommeil). Ces problèmes sont plus accentués dans les milieux défavorisés et chez les Premières Nations, car ces milieux ont peu de ressources pour faire face à de tels défis. Il est également possible de considérer que les mêmes difficultés soient présentes dans les milieux dévitalisés ainsi que dans les milieux multiethniques.

En ajout à ces constats, les problèmes de disponibilité à des aliments variés et de qualité, voire d'insécurité alimentaire, les difficultés pour avoir accès à des équipements sportifs ou à des aménagements sécuritaires pour le déplacement actif, il est évident qu'au-delà des facteurs individuels (les croyances, les attitudes, les valeurs et les connaissances) les jeunes dépendent de leur environnement physique, économique, politique et socioculturel. Les environnements à mettre en place pour favoriser les saines habitudes de vie des 15-29 ans sont composés de politiques et de mesures appliquées par un ensemble de décideurs, dont les élus gouvernementaux et la fonction publique. Ces derniers ont un grand rôle à jouer dans la création et la modification d'environnements favorables aux saines habitudes de vie pour les jeunes et leur famille. En fait, la population québécoise abonde en ce sens puisque 64 % estiment que les gouvernements et les milieux scolaires ne font pas suffisamment d'actions pour influencer le niveau d'activité physique chez les jeunes⁶. Il y a donc un niveau d'acceptabilité sociale assez élevé pour une intervention plus soutenue des décideurs.

Le mouvement propulsé par Québec en Forme fait en sorte que plusieurs pratiques innovatrices sont présentement en cours dans plusieurs milieux de vie :

- des politiques municipales en matière d'urbanisme, de mobilité durable, d'activité physique, de sport, de loisirs, de plein air et pour les parcs et espaces verts;
- des règlements de zonage sur la restauration rapide autour des écoles;
- des mesures d'atténuation de vitesse et de trafic dans certains quartiers résidentiels;

- des règles sur la certification des compétences de base pour les animateurs et les bénévoles travaillant auprès des jeunes;
- des aménagements adéquats tels des corridors sécuritaires de transport actif, des espaces verts et des installations réservés à la pratique de l'activité physique; des parcs stimulant le jeu libre et le développement moteur des tout-petits;
- des projets de ruelles vertes, des quartiers verts, actifs et en santé, des marchés mobiles et des jardins communautaires;
- des ateliers de cuisine communautaires et des jardins collectifs;
- des incitatifs économiques pour faciliter l'accès aux loisirs des jeunes provenant de milieux vulnérables et leurs familles;
- des politiques familiales.

Ces actions sont des exemples pouvant être mis en place dans les communautés afin de rendre les environnements plus favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie. Au palier provincial, mentionnons la mise en œuvre du cadre de référence *Gazelle et Potiron* dans le réseau de la petite enfance, de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* ainsi que le cadre de référence sur la saine alimentation et l'activité physique pour les cégeps et les universités.

En fonction de notre expérience des 13 dernières années en accompagnement et en soutien de partenaires locaux, régionaux et nationaux, nous vous invitons à tenir compte de cinq conditions reconnues pour produire des changements sociétaux :

1. la mobilisation et l'engagement d'un grand nombre de décideurs de tous les secteurs d'activité et à tous les paliers;
2. le soutien à la création d'environnements favorables requérant un soutien continu à l'élaboration et surtout à la mise en œuvre des politiques;
3. la mise en place de diverses stratégies envers les jeunes et les environnements politiques, économiques, physiques et socioculturels des milieux de vie qu'ils fréquentent;
4. des actions d'influence pour provoquer ou maintenir l'engagement des décideurs envers le changement visé;
5. une transformation des pratiques organisationnelles et professionnelles trop souvent cloisonnées et non concertées.

De tels changements demandent une vision partagée, une adhésion des partenaires et surtout du temps (10-12 ans) pour que ces transformations s'opèrent. L'engagement de nombreux partenaires est également nécessaire pour changer une norme sociale. Il suffit de penser à l'exemple du tabagisme. Les différents ministères et réseaux gouvernementaux, par leur pouvoir décisionnel, leurs orientations et leurs politiques, peuvent faciliter le travail des acteurs locaux et régionaux dans la mise en œuvre de nouvelles normes sociales.



Un milieu favorable à la persévérance et à la réussite scolaires

Tout d'abord, mentionnons que le décrochage et la persévérance scolaires sont l'aboutissement d'un processus amorcé dès la petite enfance, marqués par le parcours scolaire et en partie influencé par les habitudes de vie acquises ou absentes. Par exemple, l'offre de pratique d'activités physiques de qualité peut contribuer au sentiment d'appartenance du jeune à l'école, à contrer l'intimidation, au développement de l'estime de soi, bref autant de facteurs déterminants qui contribuent à la réussite scolaire.

La capacité d'attention est plus grande après une activité physique et l'effet positif perdure au moins 30 minutes⁷. Nous savons également que les jeunes du secondaire accumulant 60 minutes d'activités physiques par jour sont plus nombreux que ceux qui en font moins de 30 minutes à obtenir un diplôme d'études collégiales ou un baccalauréat (67 % vs 49 %).⁸

Durant leur temps parascolaire et libre, les interventions en amont de l'école secondaire prennent alors toute leur efficacité, particulièrement dans les milieux défavorisés où les différents facteurs de pauvreté s'accumulent, créant ainsi des barrières à l'épanouissement personnel et à la réussite.

Ainsi, il est essentiel d'agir sur deux fronts :

1. rendre les jeunes plus informés, plus compétents et plus autonomes dans l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie (1^{re} orientation de la politique);
2. mettre en œuvre des politiques publiques atténuant ces barrières à l'accessibilité par des actions concertées, complémentaires et durables.

Une citoyenneté active et plurielle

Un des meilleurs moyens pour encourager l'exercice d'une citoyenneté active passe par la participation citoyenne, l'engagement bénévole et la présence des jeunes aux lieux décisionnels.

La famille peut être une première école de dialogue et d'entraide entre les générations. D'ailleurs, les milieux pour favoriser l'exercice d'une citoyenneté sont la famille et l'école. L'école et la communauté sont les premières institutions organisées pour l'exercice de la citoyenneté. Non seulement elles devraient être des lieux de prise de parole, mais également un endroit où les jeunes expriment leur individualité, leur créativité, leur volonté d'implication et leur capacité de réaliser des initiatives par et pour eux. Ces lieux doivent également informer et associer les jeunes aux décisions les concernant. Par exemple, une municipalité qui installe un parc de planches à roulettes suite à un processus de consultation sur l'aménagement, l'emplacement et l'entretien de ce parc avec les jeunes. Cette illustration montre que, peu importe la portée d'un projet concernant les jeunes, ceux-ci peuvent être mis à profit.

Les occasions sportives et récréatives sont aussi un lieu de développement de la citoyenneté : interactions sociales, acceptation du rôle de chacun, l'esprit d'équipe, leadership et éthique. C'est là que s'apprennent les comportements civils tels le respect et la capacité d'entrer en relation avec d'autres membres de la société. En ce sens, Québec en Forme soutient présentement deux projets qui combinent de manière exemplaire les trois axes suggérés dans l'énoncé de politique, soit *Bien dans mes baskets* et les *Brigades culinaires*.

Bien dans mes baskets est un programme de prévention utilisant la pratique du basketball en parascolaire comme outil d'intervention. Il s'agit d'un moyen pour que les jeunes se prennent en charge et créent un esprit de solidarité, d'appartenance aux autres dans l'équipe. *Bien dans mes*

baskets vise les jeunes vivant en contexte de vulnérabilité puisque le décrochage scolaire se trouve plus souvent dans les milieux défavorisés ou dévitalisés. Le programme a accueilli 112 élèves (39 filles et 73 garçons) pour l'année 2012-2013⁹. Présentement, le projet est en évaluation et sera implanté dans d'autres écoles comme projet pilote.

Les *Brigades culinaires* de la Tablée des chefs mobilisent les jeunes de 12 à 17 ans autour d'un projet-école de développement des compétences culinaires. Il vise à apprendre les techniques de base en cuisine et les principes de saine alimentation dans les milieux défavorisés. Ce projet offre 24 ateliers culinaires comprenant des activités de préparation et d'organisation de défis. Actuellement, 500 jeunes sont engagés dans 35 écoles secondaires. Cette année, le projet prévoit organiser des brigades dans 60 écoles secondaires comme activité parascolaire ce qui mobiliserait 1 200 jeunes répartis dans 15 régions du Québec¹⁰.

Valoriser les occasions des jeunes pour assumer leurs responsabilités dans leurs milieux de vie est indispensable. Pour ce faire, les jeunes ont besoin d'être accompagnés par des adultes, des jeunes leaders et d'être influencés par leurs pairs. Québec en Forme soutient justement des partenaires locaux et nationaux dans l'élaboration et la mise en place de programmes de leadership jeunesse. Il s'agit entre autres de MentoreActive et Fillactive qui offrent des activités pour les adolescentes (voir Annexe).



Conclusion

Québec en Forme suggère que les orientations de la Politique québécoise de la jeunesse soient en convergence avec les orientations des autres politiques concernant la jeunesse, notamment la politique annoncée sur la prévention, la Politique loisir et sport ainsi que le renouvellement de la Politique sur la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Il en va de même pour les politiques n'étant pas dédiées à la jeunesse, mais qui sont susceptibles d'offrir des environnements favorables au développement des jeunes et à de saines habitudes de vie (développement durable ou aménagement et urbanisme). Québec en Forme conseille également les recommandations suivantes:

- les différents ministères et organismes gouvernementaux doivent s'impliquer davantage afin que leurs orientations et leurs politiques facilitent le travail des acteurs locaux, régionaux et nationaux dans la mise en place de changements sociétaux favorisant le développement des jeunes tels que les habitudes de vie;
- la mise en œuvre du cadre de référence *Gazelle et Potiron* dans le réseau de la petite enfance, de la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* ainsi que le cadre de référence sur la saine alimentation et l'activité physique pour les cégeps et les universités sont essentiels pour rendre les environnements plus favorables à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie;
- les interventions en amont de l'école secondaire doivent rendre les jeunes plus informés, plus compétents et plus autonomes dans l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie;
- durant le temps parascolaire et libre des jeunes en milieux défavorisés, les politiques publiques à mettre en place doivent atténuer les barrières à l'épanouissement personnel et à la réussite par des actions concertées, complémentaires et durables;
- l'école et la communauté doivent être des lieux de prise de parole ainsi qu'un endroit où les jeunes peuvent exprimer leur individualité, leur créativité, leur volonté d'implication et d'initiatives.

Notre volonté de contribuer à la mise en œuvre de cette politique repose entre autres sur notre expérience en travail collectif avec des partenariats intersectoriels et à tous les paliers vers des changements durables. Ces partenariats construits avec des communautés locales, des instances régionales, des organismes nationaux ainsi que des ministères et leurs réseaux représentent la force du mouvement en place. Plus de 4 000 partenaires peuvent participer aux futurs plans d'action puisqu'ils partagent déjà les préoccupations issues de la future Politique. Par ailleurs, notre expertise en matière de soutien et d'accompagnement, nos connaissances sur les jeunes et leurs besoins sont des atouts considérables afin de collaborer aux suites de la prochaine Politique québécoise de la jeunesse *Ensemble pour les générations futures*.

Bibliographie

- ¹ Pica, Lucille A., Issouf Traoré, Francine Bernèche, Patrick Laprise, Linda Cazale, Hélène Camirand, Mikaël Berthelot, Nathalie Plante et autres. (2012). **L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie**, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.
- ² Coalition québécoise sur la problématique du poids. Portrait de la situation. **Les jeunes bougent de moins en moins**. [En ligne] <http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/activite-physique-a-l-ecole/portrait-de-la-situation>
- ³ Québec en Forme. Fiche détaillée. **Pour que les jeunes adoptent les modes de transport actif**. [En ligne] [http://www.quebecenforme.org/media/264514/QEF_Fiche-Détaillée_transport_actif_2012.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/264514/QEF_Fiche-Detaillée_transport_actif_2012.pdf)
- ⁴ Coalition québécoise sur la problématique du poids. Portrait de la situation. **Consommation des boissons sucrées**. [En ligne] <http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/boissons-sucrees/portrait-de-la-situation>
- ⁵ Pica, Lucille A., Issouf Traoré, Francine Bernèche, Patrick Laprise, Linda Cazale, Hélène Camirand, Mikaël Berthelot, Nathalie Plante et autres. (2012). **L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie**, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.
- ⁶ Léger Marketing. (2015). **Opinions et attitudes à l'égard d'un mode de vie physiquement actif**. Rapport – population générale. 17 août 2015
- ⁷ St-Louis-Deschênes M, Moore RD, Ellemberg D. (2015). **The Effect of Acute Aerobic Exercise on Spontaneous Brain Activity in Children**. *Pediat Therapeut* 5: 229. [En ligne] <http://omicsonline.org/open-access/the-effect-of-acute-aerobic-exercise-on-spontaneous-brain-activity-in-children-2161-0665.1000229.pdf>
- ⁸ Québec en Forme. (2015). Fiche thématique. **Le point sur les saines habitudes de vie et la réussite éducative**. [En ligne] http://www.quebecenforme.org/media/206017/qef_fiche-thematique_reussite-educative_2013.pdf
- ⁹ Fondation André et Lucie Chagnon. (2013). Que faisons-nous. **Bien dans mes baskets**. [En ligne] <http://www.fondationchagnon.org/fr/que-faisons-nous/projets/projets-termine/bien-dans-mes-baskets.aspx>
- ¹⁰ Tablée des chefs. (2015). Formation culinaire. **Les Brigades culinaires**. [En ligne] <http://www.tableedeschefs.org/fr/formation-culinaire/brigades-culinaires>

Annexe

Leadership jeunesse

Le leadership jeunesse offre aux préadolescents et aux adolescents l'occasion de développer leurs compétences et habiletés en organisation et animation d'activités sportives. Ces activités proposées aux autres jeunes de leur milieu peuvent avoir lieu pendant la récréation, à l'heure du dîner, lors des journées pédagogiques, durant les fins de semaine ou l'été. Par exemple dans les écoles, les centres communautaires, les centres de la petite enfance, les maisons des jeunes, les municipalités, le leadership jeunesse agit comme un levier pour répondre aux besoins des jeunes et de ces milieux. <http://www.quebecenforme.org>

MentoreActive

MentoreActive est un programme de formation créé par Égale Action. L'objectif est d'amener les filles âgées de 15-17 ans à intégrer la pratique d'activités physiques et sportives dans leur mode de vie afin d'augmenter leur taux de participation. Les participantes reçoivent une formation qui leur permet de développer leurs habiletés de leadership et d'organiser des activités pour l'ensemble des filles de leur école ou de leur communauté. Chaque formation donne l'occasion aux filles de partager leurs expériences, de mener une réflexion sur des idées de pratique, d'aller chercher de nouvelles connaissances et d'appliquer des techniques précises de leadership. <http://www.egaleaction.com>

Fillactive

Fillactive crée des programmes et des événements où les filles de 12 à 17 ans peuvent s'initier à différentes activités physiques et ainsi découvrir ce qui leur donnera le goût de continuer de bouger. L'objectif est de faire découvrir aux adolescentes le plaisir de bouger entre elles. Les actions de Fillactive ont sensibilisé plus de 80 000 adolescentes du Québec et de l'Ontario depuis sa création en 2007. Leur activité phare, la Fit-Club, est d'ailleurs implantée dans une cinquantaine d'écoles secondaires des deux provinces. Fit-Club a rejoint plus de 6 000 participantes pour l'édition 2014. <http://www.fillactive.ca>



Siège social
1075, rue Champflour
Trois-Rivières (Québec)
G9A 2A1
quebecenforme.org

