

Rapport de consultation des enfants de 4 à 5 ans



Portrait des saines habitudes de vie des tout-petits montréalais



C | MTL

Présenté par
Concertation Montréal à
Montréal physiquement active

Avril 2024

Rapport de consultation des enfants de 4 à 5 ans
Portrait des saines habitudes de vie des tout-petits montréalais
Montréal physiquement active
Concertation Montréal (CMTL)
Avril 2024

Rédaction : Caroline Schindler - Agente de développement – Vie démocratique
Révision : Pascale Monier - Cheffe d'équipe – Vie démocratique et Carle Bernier-Genest -
Directeur général
Révision linguistique : Denise Babin Communication
Couverture : Ariane O'Connor - Designer graphique
Crédit photo : CMTL

ISBN : 978-2-925331-25-4
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024.

À propos de Concertation Montréal (CMTL)

Concertation Montréal (CMTL) est le réseau des réseaux par lequel les élu.e.s et les leaders socioéconomiques s'unissent pour développer Montréal à travers trois grandes familles de projets, lesquelles visent à renforcer la vie démocratique, à favoriser la parité, la diversité et l'inclusion, et à accélérer la transition écologique.

CMTL est reconnue par l'agglomération de Montréal comme son interlocutrice privilégiée en matière de concertation intersectorielle et de développement régional. Elle est également soutenue par l'agglomération grâce à la participation financière du gouvernement du Québec. Elle regroupe près de 150 organismes et élu.e.s membres et plus de 500 partenaires.

Pour en savoir +

[LinkedIn](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [X](#) [YouTube](#)

concertationmtl.ca

TABLE DES MATIÈRES

QUI SOMMES-NOUS ?.....	4
MISE EN CONTEXTE.....	4
Pourquoi consulter les enfants ?	5
FAITS SAILLANTS	6
Activité physique.....	6
Alimentation	6
NATURE DU PROJET	7
Objectifs	7
Calendrier.....	7
Public cible	7
MÉTHODOLOGIE	8
Identification des secteurs.....	9
Elaboration des questions	10
Activité physique.....	10
Étape 1 : discussion avec prise de notes.....	10
Étape 2 : vote avec cartes	10
Étape 3 : vote avec déplacement.....	11
Alimentation	11
Étape 1 : discussion avec prise de notes.....	11
Étape 2 : dessins annotés.....	12
RÉSULTATS DE LA CONSULTATION	12
Nombre d'enfants consultés.....	12
Activité physique.....	13
Discussion.....	13
Vote avec cartes.....	15
Déplacements	17
Alimentation	18
Discussion.....	18

Dessins	20
CONCLUSION.....	22
ANNEXE 1 – questions activité physique	24
ANNEXE 2 – questions alimentation	25
ANNEXE 3 – réponses activité physique (déplacements).....	26
ANNEXE 4 – réponses alimentation (dessins).....	29

QUI SOMMES-NOUS ?

Concertation Montréal (CMTL) connecte les leaders socioéconomiques et les élu.e.s municipaux de l'île de Montréal. Elle a pour mission de favoriser et d'animer le développement régional par la concertation ainsi que d'initier et soutenir des initiatives régionales innovantes et structurantes. Ainsi, CMTL est une organisation résolument tournée vers l'innovation, qui par ses réflexions et ses actions contribue au développement de l'agglomération.

CMTL considère les enfants comme des citoyens à part entière, capables de s'exprimer, de cibler des enjeux et de réfléchir à des solutions. C'est pourquoi notre équipe développe depuis 2021 une expertise en participation citoyenne des enfants de 4 à 12 ans. Nos services touchent différents domaines, car la vie des enfants recouvre une diversité de compétences et de sphères (parcs, mobilité, santé, éducation, logement, etc.).

Ainsi, CMTL accompagne et offre ses services à plusieurs municipalités et arrondissements de l'agglomération de Montréal, mais aussi à des acteurs de la santé publique et à d'autres institutions et décideurs montréalais. Nos consultations se font dans le respect de l'écosystème des milieux concernés. Notre méthodologie est adaptée à chaque consultation et à l'âge des enfants, en particulier aux plus jeunes.

MISE EN CONTEXTE

Les tout-petits de l'agglomération de Montréal ont été identifiés comme une population à risque d'être inactive dans le portrait¹ élaboré par le réseau de Montréal physiquement active (MPA). MPA a également découvert qu'il n'existait pas ou très peu de données montréalaises sur le niveau d'activité physique et l'alimentation chez les 0-5 ans, et a donc souhaité réaliser un projet de recherche de collecte de données sur les saines habitudes de vie des tout-petits montréalais. Dans le cadre de ce projet, un volet est consacré à la consultation des 4-5 ans, tant sur leur activité physique que sur leurs habitudes alimentaires, afin de tenir compte du savoir expérientiel des enfants.

Le projet est monté avec les membres de l'axe « Promotion du mode de vie physiquement actif et équilibré » de MPA, plus particulièrement avec la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP).

¹ Gosselin V, Laberge S. (2020). Portrait des populations à risque d'être physiquement inactives et sédentaires à Montréal

CMTL fait partie du comité consultatif du projet et a mis en œuvre la consultation des enfants.

POURQUOI CONSULTER LES ENFANTS ?

La Convention relative aux droits de l'enfant² des Nations unies reconnaît les droits propres aux enfants³ et intègre dans la conception même de ces droits un public ou un auditoire adulte. Les droits des enfants ne peuvent pas exister sans les adultes. Par exemple, les enfants n'ont pas seulement le droit de s'exprimer, ils ont aussi le droit d'être entendus et d'être pris en considération dans les décisions qui les concernent. Comme les décisions touchant les enfants sont souvent, pour ne pas dire toujours, prises par des adultes, la réalisation des droits des enfants dépend de la volonté et de la participation des adultes. La Convention, dont le Canada est signataire, fait état de la multiplicité des manières dont les enfants ont le droit de s'exprimer et de partager des idées.

Les perspectives des adultes sont issues de connaissances et d'expériences partielles⁴. Les enfants vivent dans la même société que les adultes, mais ont des expériences de vie distinctes (notamment en raison de leur statut de mineur, de leur expérience de différentes phases de développement en un court laps de temps et de leur absence de toutes les tables décisionnelles). S'adresser à ces nouveaux jeunes publics et susciter leur engagement a le potentiel d'enrichir ces connaissances partielles et de réduire les angles morts des personnes qui porteront les projets.

Enfin, inclure les enfants et les jeunes dans des démarches de participation publique contribue à s'éloigner de la représentation des enfants comme des êtres essentiellement vulnérables ayant besoin de protection. Ces démarches peuvent permettre de les représenter comme des êtres compétents capables de cerner des enjeux ainsi que de

² ONU. Convention relative aux droits de l'enfant. Adoptée le 20 novembre 1989. <https://www.ohchr.org/fr/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>. Consulté le 30 janvier 2023.

³ Par enfant, nous entendons toute personne âgée de 0 à 17 ans.

⁴ Nicholson, Julie, Priya Mariana Shimpi, Jean Kurnik, Christine Carducci et Maja Jevgovicj (2014). « Listening to children's perspectives on play across the lifespan: children's right to inform adults' discussions of contemporary play », *International Journal of Play*, 3(2), pp. 136-56, DOI: 10.1080/21594937.2014.937963

s'exprimer et de réfléchir à des solutions, même des solutions à des enjeux qui ne leur sont pas propres⁵.

FAITS SAILLANTS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Tous les enfants consultés ont un parc près de chez eux, à distance de marche.
- L'interaction avec les parents ou les proches durant l'activité physique suscite l'enthousiasme des enfants.
- Les enfants se déplacent activement pour la majorité de leurs activités.
- Les enfants ont le sentiment de bouger autant à la maison qu'à la garderie (à l'intérieur comme à l'extérieur).
- Les enfants ont le sentiment de faire plus d'activités sédentaires à la maison qu'à la garderie, et d'y regarder plus d'écrans.

ALIMENTATION

- Les enfants font une différence entre ce qu'on peut manger à la garderie et ce qu'on peut manger à la maison.
- Les fruits et légumes représentent la moitié de ce que les enfants dessinent dans leur assiette.
- Les aliments sucrés représentent 10 % des aliments dessinés par les enfants (hors boissons).

⁵ Nicholson, Julie, Priya Mariana Shimpi, Jean Kurnik, Christine Carducci et Maja Jevgiovikj (2014). « Listening to children's perspectives on play across the lifespan: children's right to inform adults" discussions of contemporary play », *International Journal of Play*, 3(2), pp. 136-56, DOI: 10.1080/21594937.2014.937963

NATURE DU PROJET

Comme cela est exposé dans la mise en contexte, le projet préparé par les partenaires du réseau de MPA comporte trois volets :

- Un questionnaire à destination des services de garde éducatifs à l'enfance (SGEE) portant sur la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif, ainsi que sur la protection de la santé par rapport aux contaminants et à la salubrité, au sein des SGEE.
- Un questionnaire à destination des parents permettant de mieux connaître les habitudes de vie des 0-5 ans montréalais dans leur famille.
- Une consultation des enfants de 4 à 5 ans sur leurs habitudes de vie (alimentation et activité physique) dans les SGEE. Le présent rapport porte sur ce dernier volet.

Ce sont les enfants les plus vieux de la tranche d'âge de 0 à 5 ans qui sont visés par la consultation, soit les 4 et 5 ans. Avant cet âge, sauf exception, le développement de la sphère langagière ne permet pas encore de consulter les enfants directement avec justesse.

OBJECTIFS

L'objectif du projet global est de dresser un portrait des saines habitudes de vie des tout-petits de l'agglomération montréalaise, tant sur le plan alimentaire que sur celui de l'activité physique.

L'objectif de la consultation des enfants est de recueillir leurs perceptions de leur alimentation et de leur activité physique.

CALENDRIER

- Automne 2023 : élaboration des questionnaires destinés aux adultes
- Janvier 2024 : méthodologie de la consultation auprès des enfants
- Février 2024 : consultation auprès des enfants
- Mars-avril 2024 : analyse et rédaction du rapport

PUBLIC CIBLE

Enfants de 4 et 5 ans en SGEE.

MÉTHODOLOGIE

L'équipe de CMTL est formée pour adopter une posture d'écoute active, qui encourage les enfants et les jeunes à s'exprimer sans jugement ni anticipation des réponses attendues par les adultes.

Des formulaires de consentement ont été dûment signés par les parents, et l'équipe s'est assurée du consentement libre, éclairé et continu des enfants.

Il a été convenu de consulter six groupes d'enfants de 4 à 5 ans, dans trois SGEE. Cela a représenté deux interventions dans chaque SGEE : l'une auprès d'un groupe consulté sur l'activité physique, l'autre auprès d'un groupe consulté sur l'alimentation.

Rappelons que ce projet visait à inclure la parole des enfants dans le projet global. Cela nécessitait une cohérence, dont CMTL s'est assurée en faisant des suivis réguliers auprès de Véronique Gosselin, PhD en sciences de l'activité physique et chargée de la vision globale du projet. Ces suivis ont eu lieu à chaque étape clé : adaptation des questions, méthodologie, validation des outils de collecte, analyse.

Deux personnes étaient présentes pour rencontrer les enfants : une pour l'animation, en interaction directe avec le groupe, l'autre pour l'observation et la prise de notes.

Le fait d'avoir une méthodologie diversifiée permet à plus d'enfants de s'exprimer. Par exemple, les enfants qui sont moins à l'aise de parler en grand groupe ont souvent des choses à dire au moment de l'annotation de leur dessin.

Comme nous allions poser des questions aux enfants sur leurs habitudes à la maison et à la garderie, nous avons demandé aux SGEE de faire dessiner aux enfants leur maison, avant notre arrivée, pour faciliter la distinction entre les deux milieux et pour qu'ils l'aient sous les yeux lorsque viendrait le moment de parler de la maison. Seul un groupe avait dessiné sa maison avant notre intervention. En l'absence de dessins, nous avons adapté notre animation en faisant une petite pause de méditation avec visualisation pour que les enfants se transportent à la maison entre les deux séries de questions.

IDENTIFICATION DES SECTEURS

L'identification des secteurs a été faite en collaboration avec la Direction régionale de santé publique, membre du comité consultatif. Pour le choix des SGEE, CMTL a également utilisé l'indice d'équité des milieux de vie de la Ville de Montréal⁶.

Il a été établi que trois types de milieux de garde seraient représentés : un centre de la petite enfance (CPE), une garderie privée subventionnée (GS) et une garderie privée non subventionnée (GNS). Nous avons aussi cherché à assurer une représentativité socio-économique, avec deux secteurs reconnus comme plus défavorables (niveaux de priorisation 3, 4, 5 et 6 de l'indice d'équité des milieux de vie) et un troisième secteur sans enjeu socio-économique (niveaux 0, 1 et 2)⁷.

Secteurs ciblés :

- **CPE : Verdun**

Le CPE n'est pas situé en zone 4, 5 ou 6, mais propose un horaire atypique, jumelé avec un organisme communautaire famille, ce qui rend son profil intéressant. La DRSP y a un contact.

- **Garderie non subventionnée : Rosemont–La Petite-Patrie (RPP)**

La garderie a été choisie en utilisant La Place 0-5⁸ pour cibler les installations dans les zones choisies de l'indice d'équité des milieux de vie. Plusieurs SGEE ont été contactés. Nous avons travaillé avec le premier qui nous a répondu positivement.

- **Garderie subventionnée : Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension (VSP)**

Au début, c'est l'est de Montréal-Nord qui était visé, sur recommandation de la DRSP. En l'absence de réponse, des recherches ont été faites dans VSP en suivant la même logique que dans RPP.

⁶ L'indice d'équité des milieux de vie permet de localiser les milieux de vie cumulant des vulnérabilités urbaines afin d'assurer la priorisation et la convergence des investissements municipaux. <https://services.montreal.ca/indice-equite-milieux-vie/#10.33/45.5206/-73.6251>. Consulté le 15 janvier 2024.

⁷ Niveaux de priorisation de l'indice d'équité des milieux de vie : non vulnérable (0, 1, 2), vulnérable non prioritaire (3), vulnérable et prioritaire (4, 5, 6).

⁸ Guichet unique d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec. www.laplace0-5.com. Consulté le 15 janvier 2024.

ÉLABORATION DES QUESTIONS

Afin de permettre l'analyse globale, les questions posées aux enfants ont été élaborées à partir des questionnaires pour les adultes (parents et SGEE), avec une adaptation à la réalité et à la compréhension des enfants.

Seules les questions pouvant être reliées au quotidien des enfants ont été retenues. Le nombre de questions retenues était plus élevé dans le volet activité physique que dans le volet alimentation (20 pour l'alimentation et 26 pour l'activité physique, voir annexes 1 et 2). Dans chaque volet, des questions spécifiques à la maison et au milieu de garde ont été posées.

Étant donné l'âge des enfants, et leur temps d'attention, nous avons également porté attention au nombre de questions (d'autant plus que certaines étaient posées en double, à la fois pour la maison et la garderie). Nous avons donc écarté certaines nuances pour nous concentrer sur les questions les plus claires pour les enfants. Par exemple, nous les avons interrogés sur la fréquence des sorties, en hiver et en été, à la garderie et à la maison, mais nous n'avons pas posé de question sur la durée des sorties, car c'est moins concret pour les enfants de cet âge, et cela aurait ajouté une série de quatre questions.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

La méthodologie de ce volet a été élaborée avec le soutien de Véronique Gosselin, PhD en sciences de l'activité physique, et de Mariève Blanchet, professeure au Département des sciences de l'activité physique de l'UQAM.

Les questions posées pour chaque étape étaient les mêmes pour chaque groupe.

Étape 1 : discussion avec prise de notes

La première étape a consisté en une discussion de 5 à 10 minutes, échange au cours duquel la co-animatrice a noté les réponses des enfants.

Étape 2 : vote avec cartes

Les enfants disposaient d'un jeu de trois cartes (petit – moyen – gros), multiplié par le nombre de questions posées. Ils pouvaient ainsi choisir de répondre « un peu »,

« moyen » ou « beaucoup » selon les questions (p. ex. : « Quand il fait beau, à la garderie, est-ce que tu joues dehors un peu, moyen ou beaucoup ? »)

Les enfants votaient en mettant leur carte dans un panier (un panier par question). Chaque lot de cartes portait le même numéro pour que nous puissions retrouver les réponses d'un même enfant, en préservant son anonymat⁹.



Étape 3 : vote avec déplacement

Comme nous parlions d'activité physique, nous avons ajouté un volet afin que les enfants utilisent le mouvement pour voter. Ce volet portait sur le transport actif. On montrait aux enfants des images de différents moyens de transport, actifs ou pas, puis on les affichait dans le local.

On montrait ensuite aux enfants des photos de différentes activités. Pour chacune, les enfants se déplaçaient à côté du transport utilisé pour cette activité (ou restaient avec nous s'ils ne savaient pas).

ALIMENTATION

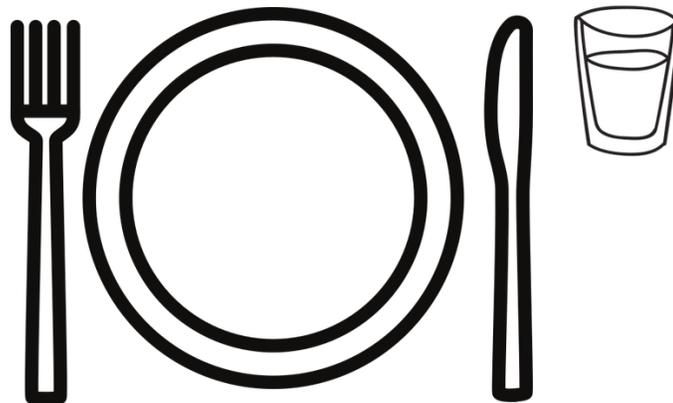
Étape 1 : discussion avec prise de notes

La première étape a consisté en une discussion d'une quinzaine de minutes, au cours de laquelle la co-animatrice a noté les réponses des enfants. Ici aussi, les questions posées étaient les mêmes pour chaque groupe.

⁹ Au cours de l'analyse des résultats, nous n'avons finalement pas eu besoin de recourir aux réponses d'un même enfant.

Étape 2 : dessins annotés

On a proposé aux enfants une feuille avec une assiette, des ustensiles et un verre, et on leur a donné la consigne de dessiner un bon repas (en précisant qu'on avait le droit d'ajouter des choses autour de l'assiette).



RÉSULTATS DE LA CONSULTATION

Il est arrivé que les adultes soient en désaccord avec certains propos des enfants, notamment lorsque les enfants ont déclaré sortir peu l'hiver à la garderie. Rappelons que nous sommes allés chercher la perception des enfants, et non des faits sur le nombre et la durée des sorties.

NOMBRE D'ENFANTS CONSULTÉS

Chaque groupe a été une surprise, comme dans toute consultation. Malgré les arrangements pris par courriel avec l'administration de chacun des SGEE, il est arrivé que les groupes soient modifiés, regroupés, ou que certains enfants aient moins de 4 ans. Nous avons dû, et c'est bien normal, nous adapter au quotidien des SGEE.

Dans les cas où nous n'avons pas obtenu les autorisations parentales, nous avons identifié l'enfant concerné, qui a tout de même pu participer à l'activité (sans que nous n'utilisions cependant ses propos ou ses dessins).

Sauf indication contraire, le nombre d'enfants indiqué concerne des personnes qui ont eu ou vont avoir 5 ans dans l'année scolaire en cours et entreront à l'école à la rentrée 2024.

Volet activité physique : 23 enfants consultés

Détail par secteur :

- Verdun : 10 (dont 2 enfants arrivés en cours d'activité)
- Rosemont–La Petite-Patrie : 5
- Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension : 8

Volet alimentation : 28 enfants consultés

Détail par secteur :

- Verdun : 8
- Rosemont–La Petite-Patrie : 10

Dans ce groupe, deux enfants avaient moins de 4 ans, six allaient rester une année de plus en SGEE (enfants qui auront 5 ans après le 30 septembre 2024).

Par ailleurs, le groupe comptait 14 enfants, mais seulement 10 ont été pris en compte, car il manquait les autorisations parentales pour les 4 autres.

- Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension : 10

Dans ce groupe, quatre enfants avaient moins de 4 ans, et quatre avaient des besoins particuliers (TSA, troubles de comportement et de langage).

Total des enfants consultés : 51

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Discussion

Dans les questions ouvertes sur les jeux qu'ils préfèrent pour bouger, les enfants ont plus d'idées de jeux extérieurs que de jeux intérieurs. Ils ont cité des jeux extérieurs pour chaque saison, même si la question a été posée en hiver (par exemple : « L'automne je saute dans les feuilles », « Le patin avec l'équipe de hockey », « Aller à la plage et se baigner »). La grande majorité des jeux extérieurs nommés sont des jeux en interaction (tague, cachette, jouer au ballon...).

Quant aux jeux intérieurs, la danse est prédominante, ainsi que les jeux intérieurs à la garderie (comme le ballon).

Les choses qui dérangent les enfants, lorsqu'il s'agit d'aller jouer dehors, diffèrent selon les saisons :

- En hiver, à la garderie, ils disent avoir trop chaud quand ils s'habillent (car ils doivent attendre que tout le monde soit habillé avant de sortir). Certains trouvent aussi désagréable de recevoir de la neige dans le visage (lancée par d'autres enfants). Avoir froid (au nez et aux mains) revient également.
- En été, la crème solaire est citée plusieurs fois. C'est désagréable à appliquer (même s'ils savent que c'est important). Les abeilles les dérangent également (on peut supposer que cela désigne aussi d'autres insectes d'été, comme les moustiques ou les guêpes, les enfants n'ayant pas toujours le vocabulaire précis pour tous ces insectes).

Pour jouer dehors à proximité de la maison, le parc est cité. Certains parlent également de la cour et de l'avant de la maison. La ruelle est citée une seule fois. À ce propos, rappelons que les enfants consultés sont encore jeunes, mais aussi que le nombre de ruelles n'est pas le même dans tous les secteurs.

Une grande majorité des enfants ont beaucoup de choses à dire quand on leur demande s'ils bougent avec leurs parents. Les enfants adorent aller au parc à pied ou à vélo avec leurs parents (dans tous les milieux, les enfants disent avoir un parc proche de la maison). De toute évidence, c'est un plaisir pour eux de partager ces moments. Notons toutefois que les enfants vivant en contexte de défavorisation ont significativement moins d'exemples à donner pour cette question (2 exemples pour 8 enfants, en comparaison des autres secteurs : 6 exemples pour 8 enfants, et 4 exemples pour 5 enfants).

La danse est citée plusieurs fois, et avec enthousiasme, à la fois comme jeu préféré à l'intérieur et comme activité physique partagée avec les adultes (parents et grands-parents).

**Maman met de la musique et
arrête de préparer le souper pour danser.**

La marche revient également comme moment d'activité physique partagé avec les adultes.

« Maman marche beaucoup, et parfois on marche ensemble. »

« Je fais des longues marches avec mamie. »

Du côté des papas, le soccer est cité plusieurs fois (le papa y joue lui-même et joue aussi au soccer avec son ou ses enfants), ainsi que le fait de faire des exercices.

Quand on parle de bouger ensemble, les enfants citent aussi les jeux avec les éducatrices, ainsi qu'avec leurs cousins et cousines. C'est un point important, car les interactions sont omniprésentes dans toutes les sphères du développement de l'enfant au cours de la petite enfance. À 4 ou 5 ans, en particulier, les enfants sont dans une période propice aux jeux en groupe¹⁰. On voit ici que, pour cet âge, « bouger avec les enfants » a plus de portée que « faire bouger les enfants ».

Vote avec cartes

Garderie			
	Un peu (fourmi)	Moyen (hibou)	Beaucoup (ours)
3 Quand il fait beau, est-ce que tu joues dehors... ?	10 %	43 %	48 %
4 Quand c'est l'hiver, est-ce que tu joues dehors... ?	45 %	15 %	40 %
10 Est-ce que tu bouges dedans... ?	23 %	27 %	50 %
11 Est-ce que tu fais des activités calmes... ?	40 %	45 %	15 %
12 Est-ce que tu fais des activités avec des écrans... ?	61 %	22 %	17 %

¹⁰ Belleau, Paule (2019). *Accueillir la petite enfance : programme éducatif pour les services de garde du Québec*. Québec : Les Publications du Québec, p. 87.

Maison			
	Un peu (fourmi)	Moyen (hibou)	Beaucoup (ours)
3 Quand il fait beau, est-ce que tu joues dehors... ?	15 %	10 %	75 %
4 Quand c'est l'hiver, est-ce que tu joues dehors... ?	35 %	50 %	15 %
10 Est-ce que tu bouges dedans... ?	20 %	25 %	55 %
11 Est-ce que tu fais des activités calmes... ?	27 %	18 %	55 %
12 Est-ce que tu fais des activités avec des écrans... ?	14 %	32 %	55 %

Tous les enfants ont le sentiment de jouer davantage dehors en été qu'en hiver, et ce, à la maison comme à la garderie. 75 % des enfants répondent « beaucoup » à la maison, et 90 % sont partagées entre « beaucoup » et « moyen » à la garderie.

En hiver, la moitié des enfants ont choisi « moyen » à la maison. À la garderie, 45 % ont choisi « un peu » (à nuancer avec les 40 % de réponses pour « beaucoup »). Pourtant, les éducatrices nous ont bien précisé qu'elles sortaient tous les jours. Comme cela a été mentionné, nous recueillons les perceptions des enfants. Or, à la garderie, chaque enfant doit attendre que le groupe soit prêt pour sortir (pour s'habiller en hiver, pour mettre de la crème solaire en été). Cela leur semble souvent long (ils le mentionnent d'ailleurs dans la discussion). À la maison, par contre, le temps entre l'envie de sortir et le moment de la sortie est plus court. Cela peut avoir une incidence sur les réponses des enfants.

Pour ce qui est de bouger à l'intérieur, les réponses sont très similaires entre la maison et la garderie.

Les enfants disent faire plus d'activités calmes à la maison qu'à la garderie. On peut émettre l'hypothèse que la présence du groupe, le niveau sonore, la stimulation en SGEE ne correspondent pas, dans l'esprit des enfants, au mot « calme » utilisé pour parler des activités sédentaires (même si des exemples ont été donnés). Peut-être aussi que l'approche par le jeu en SGEE¹¹ fait que les enfants n'ont pas l'impression de faire des activités, mais plutôt de s'amuser.

Enfin, la différence la plus marquée entre la garderie et la maison concerne les écrans, avec 61 % de fourmis pour la garderie, et 55 % d'ours pour la maison.

¹¹ *Ibid*, pp. 81-89

D'un point de vue plus global, si on regroupe les réponses données aux questions demandant aux enfants s'ils bougent (dehors lorsqu'il fait beau, dehors l'hiver et dedans), on constate que la perception des enfants est qu'ils bougent autant à la maison qu'à la garderie. En effet, 46 % des enfants disent bouger « beaucoup » à la garderie, et 48 % disent bouger « beaucoup » à la maison. Le portrait est très différent pour les activités sédentaires (activités calmes et activités avec écran). De ce côté, 16 % des enfants disent faire « beaucoup » d'activités sédentaires à la garderie, contre 55 % à la maison.

Déplacements

Cinq modes de déplacements étaient proposés aux enfants sur les images affichées :

- marche
- trottinette ou vélo (pour l'enfant)
- poussette ou siège de vélo (sur un vélo d'adulte)
- transport en commun (bus/métro)
- voiture

Les enfants étaient questionnés sur six activités :

- aller à la bibliothèque
- aller à l'épicerie
- aller au parc
- aller à la garderie et revenir à la maison
- aller chez le médecin
- aller à la piscine

Pour l'ensemble de ces activités, les déplacements actifs (marche, trottinette/vélo, transport en commun) sont majoritaires dans chaque secteur, avec un total de 62 % des réponses.

Dans Verdun et VSP, la voiture est prédominante (34 %), suivie par la marche pour VSP et le transport en commun pour Verdun (presque similaire à la marche). Par contre, dans un milieu socioéconomique plus favorable, soit dans RPP, la marche représente 45 % des réponses et la voiture seulement 24 %. Cela laisse supposer des disparités dans la proximité des services.

Conformément à ce que les enfants affirment dans les discussions, les déplacements au parc sont presque tous actifs : 63 % pour VSP, 100 % pour les deux autres secteurs.

La bibliothèque et le médecin semblent plus loin, ou moins accessibles à VSP également, car c'est le seul secteur des trois où les déplacements ne sont pas majoritairement actifs dans ces deux catégories.

Même constat pour l'épicerie à Verdun, qui est le seul secteur où la voiture l'emporte dans cette catégorie.

Si on considère l'ensemble des réponses, seuls les déplacements chez le médecin sont en majorité passifs (voiture à 52 %). Les déplacements au parc et à la piscine sont ceux qui sont le plus majoritairement actifs (respectivement 87 % et 71 %).

Les résultats peuvent être consultés en annexe 3.

ALIMENTATION

Comme précisé dans la méthodologie, la même série de questions a été posée pour la maison et la garderie (voir annexe 2).

Discussion

Les réponses données à trois questions présentent des similarités entre la maison et la garderie :

- Peu d'enfants déclarent manger seuls, la grosse majorité cite à cet égard la famille à la maison, et les autres enfants ainsi que l'éducatrice à la garderie.
- À propos de la longueur des repas, les avis sont partagés. Peu parlent de discussions quand on leur demande ce qu'on fait pendant le repas, ils parlent plutôt de boire, de goûter, de mettre du ketchup. Une seule enfant mentionne ce qu'elle entend à cette occasion (musique ou dessins animés pour enfants à la maison).
- Les réponses sont majoritairement négatives quand on leur demande si on les prive parfois d'aliments quand ils n'ont pas eu un bon comportement.

Citons aussi les questions plus générales. Quand on demande aux enfants d'où viennent les aliments, la plupart nomment la maison (le réfrigérateur), et avant cela l'épicerie. Une minorité d'enfants nomment des ingrédients et indiquent comment ils poussent (dans les arbres, la terre, on les récolte).

Enfin, tous les enfants connaissent des personnes qui ont des allergies.

Pour les autres questions, on observe des différences dans les réponses entre la maison et la garderie.

À la maison, la grande majorité des enfants disent ne pas s'arrêter de manger quand ils n'ont plus faim.

« Je mange encore un peu. »
« Il faut manger encore quatre [bouchées]. »
« Je peux arrêter de manger, mais je n'ai pas de dessert. »

C'est moins fréquent à la garderie.

Les enfants font une différence entre ce qu'on mange à la garderie et à la maison. Par exemple, ils savent que le jus et certains aliments n'ont pas leur place à la garderie, sauf exception (comme lors des fêtes d'anniversaire). Dans ce qu'on ne mange pas à la garderie, ils citent les chips, le chocolat chaud, le sucre.

« On aime le jus, mais on n'en boit pas à la garderie. »
« On mange des muffins avec du glaçage pour les anniversaires. »

À la maison, par contre, on peut manger des pâtes, des crêpes au chocolat, des pizzas, des tomates, du chocolat.

À propos des aliments qu'on peut manger si on a eu un bon comportement, tous les enfants disent que ça n'arrive pas à la garderie, mais que ça arrive à la maison. Dans ce cas, il s'agit d'aliments sucrés.

Dessins

Rappelons que la consigne donnée était de dessiner un bon repas sur une feuille où la table était mise (assiette, ustensiles, verre). Il avait été précisé aux enfants qu'ils avaient le droit d'ajouter des choses autour de l'assiette.

Les données peuvent être consultées en annexe 4.

Le quart des réponses des enfants concerne les boissons. On remarque que l'eau et les jus représentent 84 % des boissons citées. Les enfants ne parlent pas de sodas ou de liqueurs douces. Ils nomment des jus variés (orange, pomme, pêche, cerise, « jus vert »). Le jus est associé au plaisir et aux occasions festives (cela pouvait être constaté au moment de l'échange pour l'annotation des dessins).

Quand on fait abstraction des boissons, les fruits et légumes représentent la moitié des éléments cités (conformément au Guide alimentaire canadien). Les fruits et légumes nommés sont variés (respectivement 10 et 8 sortes différentes).

Pour les plats, on note une prédominance des pâtes (la moitié des réponses). Il faut noter que les enfants ont pu s'influencer les uns les autres durant l'activité. Il semble cependant que les pâtes restent une valeur sûre.

Le sucré représente 10 % (hors boissons) des éléments cités par les enfants dans leurs dessins, avec une prédominance des bonbons et des biscuits (la moitié des aliments sucrés). Un seul enfant a dessiné du sucré dans son assiette, et deux des crêpes. On peut émettre l'hypothèse que les enfants savent que le sucre des bonbons et des biscuits est à manger en petite quantité.

Au regard de cette analyse, on peut conclure que les enfants ont certaines notions au sujet de la saine alimentation. Voici quelques dessins d'enfants annotés.





CONCLUSION

CMTL tient à remercier Montréal physiquement active ainsi que le comité consultatif d'avoir planifié le volet sur la consultation des enfants dès le début du projet. Cela fait partie des conditions gagnantes ayant permis d'intégrer la voix des enfants dans les résultats. Une autre condition gagnante a été de travailler, dès le début également, avec une personne responsable de la cohérence des données recueillies. Un grand merci, donc, à Véronique Gosselin pour son intérêt et son regard avisé.

Comme nous avons pu le constater une nouvelle fois, les enfants, même au jeune âge de 4 et 5 ans, se sont montrés tout à fait capables de nous parler de leur quotidien, au cours de la discussion, mais aussi dans les autres volets méthodologiques.

Les données recueillies sont à la fois qualitatives et quantitatives. Nous travaillons avec les perceptions des enfants. Il appartient à l'adulte de se mettre à leur place, pour bien dégager ce qui ressort de leurs propos.

Nous sommes donc très intéressés par la façon dont la parole des enfants va prendre place dans le rapport global du projet. En tant que membres du comité consultatif, nous restons bien entendu disponibles pour alimenter cette réflexion.

En terminant, nous tenons à remercier les enfants qui ont participé à la consultation, les parents qui y ont consenti, et les équipes des SGEE qui nous ont accueillies chaleureusement.

ANNEXE 1 – QUESTIONS ACTIVITÉ PHYSIQUE

Questions d'introduction	Ton jeu préféré dehors, c'est quoi ?
	Ton jeu préféré dedans, c'est quoi ?
Discussion	Qu'est-ce qui te dérange pour aller jouer dehors ? Qu'est-ce qui t'en empêche parfois ?
	Tes parents, est-ce qu'ils bougent aussi ? Tu les vois bouger ? Tu bouges avec eux ?
	Quand tu joues dehors proche de la garderie, c'est où ?
	Quand tu veux jouer dehors proche de la maison, c'est où ?
	Est-ce que tu as un parc près de chez toi ?
	Si oui, est-ce que tu dirais qu'il est proche ou loin ?
Vote avec cartes « un peu – moyen – beaucoup » Cette série de questions a été posée deux fois (une fois pour la maison, une fois pour la garderie).	Quand il fait beau, est-ce que tu joues dehors... ?
	Quand c'est l'hiver, est-ce que tu joues dehors... ?
	Est-ce que tu bouges dedans... ? (Sauter, courir, grimper, danser, jouer au ballon, jouer à la cachette, etc.)
	Est-ce que tu fais des activités calmes... (lecture, bricolage, etc.) ?
	Est-ce que tu fais des activités avec des écrans... (téléphone, tablette, télé, etc.) ?
Vote avec déplacement pour chaque activité	Pour ces activités, comment tu y vas ?

ANNEXE 2 – QUESTIONS ALIMENTATION

<p>Discussion Cette série de questions a été posée deux fois (une fois pour la maison, une fois pour la garderie).</p>	Avec qui tu manges tes repas ?
	Est-ce que c'est long quand on mange à table ?
	On fait quoi pendant le repas ?
	Qui décide si tu as un peu, moyen ou beaucoup de choses dans ton assiette ?
	Quand tu prends ton repas ou ta collation, quand tu n'as plus faim, tu arrêtes ou tu dois manger encore un peu ?
	Qu'est-ce que tu bois ?
	Est-ce que, des fois, tu as le droit de manger quelque chose comme récompense, parce que tu as eu un bon comportement ?
	C'est quoi en général ?
	Est-ce que, des fois, tu n'as pas le droit de manger quelque chose parce que tu es puni / tu as eu une conséquence ?
<p>Discussion</p>	Est-ce que tu connais des gens qui ont des allergies ?
	Les choses qui sont dans ton assiette, elles viennent d'où ?
<p>Dessin</p>	Une feuille avec une assiette, des ustensiles et un verre : dessine un bon repas (tu as le droit d'ajouter des choses autour de l'assiette).

ANNEXE 3 – RÉPONSES ACTIVITÉ PHYSIQUE (DÉPLACEMENTS)

Tous secteurs confondus :

	Bibliothèque	Épicerie	Parc	Garderie/ maison	Médecin	Piscine	Total
Marche/course	18 %	23 %	35 %	26 %	17 %	62 %	30 %
Trottinette/vélo	9 %	5 %	30 %	22 %	4 %		12 %
Poussette/siège de vélo	9 %	5 %		13 %		14 %	7 %
Bus/métro	27 %	27 %	22 %	9 %	26 %	10 %	20 %
Voiture	36 %	41 %	13 %	30 %	52 %	14 %	31 %
Total des déplacements actifs (marche, trottinette/vélo, bus/métro)	55 %	55 %	87 %	57 %	48 %	71 %	62 %

Détail par secteur :

Verdun	Bibliothèque	Épicerie	Parc	Garderie/ maison	Médecin	Piscine	Total
Marche/course	20 %	22 %	50 %		10 %	50 %	25 %
Trottinette/vélo			20 %	30 %			8 %
Poussette/siège de vélo				10 %		10 %	3 %
Bus/métro	40 %	11 %	30 %	20 %	50 %	20 %	29 %
Voiture	40 %	67 %		40 %	40 %	20 %	34 %
Total des déplacements actifs	60 %	33 %	100 %	50 %	60 %	70 %	63 %

Villeray–Saint-Michel– Parc-Extension	Bibliothèque	Épicerie	Parc	Garderie/ maison	Médecin	Piscine	Total
Marche/course		13 %		50 %	13 %	75 %	26 %
Trottinette/vélo	14 %	13 %	50 %	13 %			15 %
Poussette/siège de vélo	14 %			25 %		13 %	9 %
Bus/métro	29 %	50 %	13 %		13 %		17 %
Voiture	43 %	25 %	38 %	13 %	75 %	13 %	34 %
Total des déplacements actifs	43 %	75 %	63 %	63 %	25 %	75 %	57 %

Rosemont–La Petite-Patrie	Bibliothèque	Épicerie	Parc	Garderie/ maison	Médecin	Piscine	Total
Marche/course	40 %	40 %	60 %	40 %	40 %	50 %	45 %
Trottinette/vélo	20 %		20 %	20 %	20 %		14 %
Poussette/siège de vélo	20 %	20 %				25 %	10 %
Bus/métro		20 %	20 %				7 %
Voiture	20 %	20 %		40 %	40 %	25 %	24 %
Total des déplacements actifs	60 %	60 %	100 %	60 %	60 %	50 %	66 %

ANNEXE 4 – RÉPONSES ALIMENTATION (DESSINS)

Boissons 25 % des éléments cités				Pourcentage/ nombre d'éléments dans cette catégorie	Pourcentage/ nombre d'éléments toutes catégories confondues
Eau	10	comprenant :	eau pétillante eau avec de la glace	42 %	10 %
Jus	10	comprenant :	jus d'orange jus de pomme jus de cerise jus de pêche « jus vert » (kiwi, mangue, curcuma)	42 %	10 %
Lait	2			8 %	2 %
Smoothie au chocolat	1			4 %	1 %
Potion magique	1			4 %	1 %
Total mentions boissons :	24				

Plats 25 % des éléments cités				Pourcentage/ nombre d'éléments dans cette catégorie	Pourcentage/ nombre d'éléments toutes catégories confondues
Pâtes	13	comprenant :	spaghetti spaghetti sauce tomate pâtes au beurre pâtes au pesto	54 %	14 %
Poulet	3			13 %	3 %
Pâté chinois	2			8 %	2 %
Œufs	2			8 %	2 %
Viande	2	comprenant :	viande avec sauce	8 %	2 %
Pizza	1			4 %	1 %
Sushis	1			4 %	1 %
Total mentions plats :	24				

Fruits 20 % des éléments cités				Pourcentage/ nombre d'éléments dans cette catégorie	Pourcentage/ nombre d'éléments toutes catégories confondues
Banane	3			16 %	3 %
Cerises	3	comprenant :	cerises (dans un arbre) cerises (dans une forêt)	16 %	3 %
Fruits	2	comprenant :	un enfant TSA pour lequel l'éducatrice nous a dit qu'il adorait les fruits	11 %	2 %
Orange	2			11 %	2 %
Bleuets	2			11 %	2 %
Kiwi	2			11 %	2 %
Pomme	1			5 %	1 %
Fraises	1			5 %	1 %
Pêche	1			5 %	1 %
Raisins	1			5 %	1 %
Mûres	1			5 %	1 %
Total mentions fruits :	19				

Légumes 19 % des éléments cités				Pourcentage/ nombre d'éléments dans cette catégorie	Pourcentage/ nombre de réponses
Patates	5	comprenant :	1 plat de frites 1 plat de patates au chocolat	28 %	5 %
Tomates	3			17 %	3 %
Brocoli	3	comprenant :	1 brocoli au beurre	17 %	3 %
Salade	3			17 %	3 %
Riz	1			6 %	1 %
Petits pois	1			6 %	1 %
Carottes	1			6 %	1 %
Poivron	1			6 %	1 %
Total mentions légumes :	18				

Sucré 10 % des éléments cités				Pourcentage/ nombre d'éléments dans cette catégorie	Pourcentage/ nombre de réponses
Bonbons	3	comprenant :	sucette pomme verte et cerise un petit bonbon bonbon orange	30 %	3 %
Biscuits	2	comprenant :	cookies	20 %	2 %
Crêpes	2	comprenant :	crêpes au chocolat	20 %	2 %
Chocolat	1			10 %	1 %
Du sucré	1			10 %	1 %
Crème glacée	1			10 %	1 %
Total mentions sucré :	10				