

PORTRAIT DES HABITUDES DE VIE DES 0-5 ANS MONTRÉALAIS



ÉTATS DES CONTRIBUTIONS

Les contributions de personnes suivantes sont classées par ordre alphabétique. Cette initiative de recherche est co-portée par Montréal physiquement active et la Direction régionale de santé publique de Montréal.

AUTEURE

Véronique Gosselin, chercheuse consultante, Montréal-Métropole en santé

DIRECTION

Anne Pelletier, cheffe de service, Environnements Urbains et Santé des Populations (EUSP), DRSP

Carine Thouveny, co-directrice, Montréal-Métropole en santé, coordonnatrice, Montréal physiquement active

Laurence Boucheron, cheffe de service, Jeunesse 0-25 ans, DRSP

Sidonie Pénicaud, M.D., médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, responsable médicale, Environnements Urbains et Santé des Populations (EUSP), DRSP

Zoé Brabant, M.D., médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, cheffe médicale adjointe, Jeunesse 0-25 ans, DRSP

ACCOMPAGNEMENT DE RECHERCHE

Caroline Schindler, agente de développement – Vie démocratique, CJMTL

Firme Léger

COMITÉ AVISEUR

Caroline Schindler, agente de développement – Vie démocratique, CJMTL

Mariève Blanchet, Ph.D., professeure au Département des sciences de l'activité physique de l'UQÀM, co-directrice du Laboratoire de recherche en motricité de l'enfant

Marie-Christine Murphy, directrice des opérations, Fondation Champions pour la vie

Marie-Claude Gélineau, conseillère, Transfert et appropriation des connaissances, Observatoire des tout-petits

Martin Cliche, coordonnateur aux opérations par intérim, Direction régionale de Montréal, Ministère de la Famille

EXPERTISE DE CONTENU

Béatrice Iattoni, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), Jeunesse 0-25 ans, DRSP

Billy Picard, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), Environnements Urbains et Santé des Populations (EUSP), DRSP

Christine L'abbé, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), Jeunesse 0-25 ans, DRSP

Marie-Pier Lavallée, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), Jeunesse 0-25 ans, DRSP

Maxime Piniac, conseiller en communication, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Paul Nguyen Huu, agent de planification, de programmation et de recherche (APPR), Environnements Urbains et Santé des Populations (EUSP), DRSP

Sofia Bulota, conseillère en communication, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSS) du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Sophie Gadbois, agente de mobilisation et transfert de connaissances, Montréal-Métropole en santé

Mehdi Lekehal, coordonnateur du programme, Service de la diversité et de l'inclusion sociale (SDIS), Ville de Montréal

Rachel Cheng, agente de mobilisation, Conseil du système alimentaire montréalais, Montréal-Métropole en santé

Tamara Toro, chargée de projet Transition vers l'école, Réseau réussite Montréal

Véronique Chaput, conseillère en développement et en concertation, Direction de l'opération des programmes, Ministère de la Famille

Vanessa Payette, agente de planification, programmation et recherche, Centre de promotion de la santé, Direction des services professionnels, CHU Sainte-Justine

Farida Khedri B.Sc. Kin, spécialiste - Prévention du cancer et promotion de la santé, Société canadienne du cancer

ÉDITION ET RÉVISION

Soraya Elbakkali, collaboratrice, La Forge

MISE EN PAGE

Sébastien Morin, collaborateur

ILLUSTRATION

Daylen Conserve, collaborateur

Citation suggérée Gosselin, V. (2025). Portrait des habitudes de vie des 0-5 ans montréalais. Montréal physiquement active et Direction régionale de santé publique de Montréal



TABLE DES MATIÈRES

1. MISE EN CONTEXTE	8
2. CONSULTATION DES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE (SGÉE)	12
Méthodes	13
Outil et collecte de données	13
Analyse des données	14
Résultats	14
Profil des répondants (SGÉE)	14
Faits saillants	15
3. CONSULTATION DES PARENTS	23
Méthodes	24
Outil et collecte de données	24
Analyse des données	24
Résultats	25
Profil des personnes répondantes	25
Faits saillants	26
4. CONSULTATION DES ENFANTS DE 4 et 5 ANS	37
Méthodes	38
Outils de collecte	38
Déroulement de la collecte de données	40
Analyse des données	41
Résultats	41
Profil des enfants répondants	41
Faits saillants	42
5. ANALYSE TRANSVERSALE	45
Résultats complets	46
Mode de vie physiquement actif – données et faits saillants	46
Alimentation – données et faits saillants	51
Interprétation des résultats	58
Mode de vie physiquement actif	58
Alimentation	59
6. LIMITES	61
7. RÉFÉRENCES	62

LISTE DES ABBREVIATIONS

CMTL	Concertation Montréal
CPE	Centre de la petite enfance
DRSP	Direction régionale de santé publique
GNS	Garderie privée non subventionnée
GS	Garderie privée subventionnée
MF	Service de garde en milieu familial associé à un bureau coordonnateur
MMS	Montréal - Métropole en santé
MPA	Montréal physiquement active
SGÉE	Service de garde éducatif à l'enfance

RÉSUMÉ

MISE EN CONTEXTE

Une saine alimentation et le maintien d'un équilibre quotidien entre les activités physiques, les comportements sédentaires et le sommeil influencent de façon majeure la croissance, le développement et la santé des enfants de 0-5 ans (CSEP, 2021). Les 0-5 ans devraient, entre autres :

- Participer tous les jours à des activités physiques variées, amusantes et sécuritaires dans une variété d'environnements, par exemple, à la maison, à la garderie, à l'extérieur, à l'intérieur, l'été comme l'hiver. (CSEP, 2021).
- Se voir offrir chaque jour une variété d'aliments à valeur nutritive élevée et en quantité adéquate dans des environnements de repas propices à la saine alimentation et à la découverte des aliments (Québec, 2017).

Qu'en est-il à Montréal?

Ce portrait avait comme objectif de brosser un portrait des habitudes de vie des 0-5 ans montréalais tant sur leurs activités physiques que sur leurs habitudes alimentaires, dans leurs deux principaux milieux de vie : le cadre familial et les services de garde éducatifs à l'enfance (SGÉE).

MÉTHODES

TROIS COLLECTES DE DONNÉES ONT ÉTÉ RÉALISÉES :

1. Un questionnaire sur les environnements favorables à la santé, aux activités physiques et à la saine alimentation a été envoyé à l'ensemble des SGÉE montréalais. Au total, 629 établissements ont répondu, représentant un taux de réponse de 22 %.
2. Un sondage web axé sur les habitudes de vie des 0-5 ans dans leur milieu de vie familial a été rempli par 400 parents montréalais. Le questionnaire documentait les activités physiques, l'alimentation, le sommeil et l'hygiène buccale des 0-5 ans.
3. Une consultation directe des 0-5 ans a été réalisée pour inclure leurs perspectives dans le portrait. Un total de 51 enfants âgés de quatre et cinq ans, issus de divers milieux socioéconomiques, ont participé à cette consultation.

RÉSULTATS - QUELQUES FAITS SAILLANTS

Mode de vie physiquement actif

En période estivale (mai à octobre), la vaste majorité des enfants de 0-5 ans jouent à l'extérieur au moins une fois par jour, à la maison comme en SGÉE.

En revanche, durant la période hivernale (novembre à avril) les enfants sortent moins fréquemment. À la maison, 29 % jouent dehors au moins une fois par jour, comparativement à 73 % durant l'été. Dans les SGÉE, ce pourcentage est de 71 % en hiver, contre 94 % en été.

Dans les SGÉE, les enfants de 0-5 ans jouent aussi, en général, moins longtemps dehors l'hiver que l'été. Seuls 8 % des SGÉE sortent les enfants pendant au moins une heure en hiver, comparativement à 63 % en été.

Les SGÉE avec une cour extérieure suffisamment grande pour courir librement offrent en général davantage de jeux extérieurs aux 0-5 ans, en particulier aux poupons (enfants de moins de 18 mois).

Lorsqu'ils sont à la maison, les enfants consultés ont dit adorer aller au parc en transport actif (marche et vélo) avec leurs parents. Ils ont aussi l'impression de se déplacer activement pour la majorité de leurs activités. La majorité des parents sondés (61 %) rapportent d'ailleurs utiliser le transport actif au moins trois fois par semaine.

La principale barrière aux jeux extérieurs est la température ou les conditions météo peu favorables, autant en SGÉE qu'en milieu familial.

Concernant le jeu actif à l'intérieur, la majorité des 0-5 ans ont plusieurs occasions d'en faire tous les jours, à la maison (61 %) comme en SGÉE (57 %). Toutefois, les enfants ont le sentiment de faire davantage d'activités sédentaires à la maison, et d'y regarder plus d'écrans.

Le quart (26 %) des parents sondés ont rapporté que leur tout-petit passe en moyenne plus de 2 heures par jour devant un écran à la maison. Cette proportion augmente à 51 % pour les familles monoparentales.

Concernant leurs jeux préférés, les enfants ont davantage d'idées de jeux extérieurs que de jeux intérieurs. Il semble très significatif pour les enfants de bouger avec les autres, notamment avec leurs parents, leur famille et leurs proches.

Alimentation

La totalité des SGÉE sondés ont indiqué offrir au moins un aliment de chaque groupe alimentaire à tous les repas ou presque, et 87 % ont rapporté offrir de l'eau régulièrement aux 0-5 ans de plus de 6 mois.

95 % des parents sondés ont indiqué cuisiner régulièrement pour offrir des repas faits maison à leurs enfants de 0-5 ans et 86 % leur servent des fruits et légumes au moins deux ou trois fois par jour. Lorsque leurs enfants ont soif, la quasi-totalité des parents dit leur offrir de l'eau (97 %), puis du lait non sucré (57 %).

Lorsqu'on a demandé aux enfants de dessiner un bon repas dans le cadre de la consultation, les fruits et légumes représentaient la moitié des aliments dessinés dans leur assiette, tandis que les aliments sucrés en constituaient 10 %. Concernant les boissons, 42 % des enfants ont dessiné de l'eau, et une proportion équivalente a illustré du jus.

La même proportion de SGÉE et de parents (60 %) a indiqué faire face à au moins un obstacle pour offrir une alimentation saine et variée aux enfants de 0-5 ans. Pour les SGÉE, le coût des aliments est l'obstacle le plus souvent rencontré. À la maison, la gestion du temps se retrouve en tête. Parmi les familles ayant un revenu annuel de 80 000 \$ ou moins, le coût des aliments sains est davantage nommé.

35 % des parents sondés ont connu au moins une situation reflétant de l'insécurité alimentaire au cours de la dernière année dont 20 % dans le dernier mois. Cette insécurité alimentaire au cours du dernier mois touche particulièrement les familles à faible et moyen revenu (moins de 80 000 \$ par an), avec un taux de 40 % et les familles monoparentales, avec un taux de 41 %. Il en va de même pour les familles dont les deux parents ont immigré au Canada (30 % au cours du dernier mois).

1

MISE EN CONTEXTE

Une saine alimentation et un équilibre quotidien entre activités physiques, comportements sédentaires et sommeil exercent des influences majeures sur la croissance, le développement et la santé des enfants de 0-5 ans (CSEP, 2021).

Un enfant qui est quotidiennement exposé à des aliments nutritifs et savoureux, et qui prend ses repas dans un environnement agréable en compagnie d'adultes significatifs, est plus enclin à associer la saine alimentation à des expériences positives et à développer le goût de manger sainement (Québec, 2017). Le cadre de référence Gazelle et Potiron qui accompagne les services de garde éducatifs à l'enfance (SGÉE) dans la mise en place d'environnements favorables à une saine alimentation recommande notamment d'offrir chaque jour aux 0-5 ans une variété d'aliments nutritifs en quantité adéquate, conformément aux recommandations du guide alimentaire canadien. Il préconise aussi d'exclure les aliments et boissons à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire. Ce cadre de référence permet d'assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments.



Par ailleurs, les 0-5 ans devraient participer quotidiennement à des activités physiques amusantes et sécuritaires dans divers environnements (par exemple, à la maison, au service de garde, à l'intérieur, à l'extérieur, sur le sol, dans l'eau) et ce tout au long de l'année, quelle que soit la saison. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures recommandent que les enfants de moins d'un an soient physiquement actifs plusieurs fois par jour, particulièrement à travers des jeux interactifs au sol, tels que passer du temps sur le ventre, atteindre et saisir des objets, ou ramper. Pour les enfants de plus d'un an, au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties sur la journée sont conseillées, incluant, pour les 3-4 ans, au moins 60 minutes de jeu énergique (à haute intensité). En ce qui concerne les comportements sédentaires¹, les 0-5 ans ne devraient pas être immobilisés plus d'une heure à la fois, ni passer de longues périodes en position assise. Le temps d'écran devrait être inexistant pour les moins de 2 ans et limité à moins d'une heure par jour pour les enfants de 2 à 5 ans. Suivre ces directives pendant la petite enfance est associé à un meilleur profil de croissance, de condition physique cardiorespiratoire et musculosquelettique, de développement cognitif, de régulation des émotions, de développement moteur, de composition corporelle, de bien-être, et de réduction des blessures (CSEP, 2021).

Malgré l'importance majeure qu'a l'adoption de saines habitudes de vie pendant la petite enfance sur le développement et la santé, les 0-5 ans montréalais ont été identifiés comme une population à risque d'être physiquement inactive lors de la réalisation d'un portrait statistique élaboré par le réseau de Montréal physiquement active (MPA) en 2020 (Gosselin et Laberge, 2020). C'est aussi lors de l'élaboration de ce portrait que MPA a identifié qu'il n'existe pas ou très peu de données montréalaises en lien avec le niveau d'activité physique et l'alimentation chez les 0-5 ans. Puisque connaître les habitudes de vie des 0-5 ans sur le territoire est nécessaire pour mieux guider les actions les entourant, MPA a souhaité mener un portrait visant à les documenter.

Ce projet, qui fait l'objet du présent rapport, a débuté en 2023. Il a comme objectif de broser un portrait des habitudes de vie des 0-5 ans montréalais tant sur leurs activités physiques que sur leurs habitudes alimentaires, au sein de leur milieu familial et en service de garde éducatif à l'enfance (SGÉE). Considérant que 92 % des 0-5 ans ont fréquenté un SGÉE avant leur entrée à la maternelle, la majorité à temps plein, ce milieu représente un second milieu de vie essentiel pour ceux-ci. Il était alors crucial d'inclure les SGÉE afin d'obtenir une vision globale des habitudes de vie des 0-5 ans.

**LE PROJET SE
DIVISE EN TROIS
VOLETS :**

1. Le premier volet porte sur les environnements favorables à la santé, à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif dans les SGÉE. Il comprend une section sur les habitudes de vie et une autre sur les risques environnementaux pouvant être présents dans les SGÉE ;
2. Le deuxième volet aborde les habitudes de vie des 0-5 ans en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif dans leur milieu de vie familial. Des sections spécifiques aux habitudes de vie en lien avec le sommeil et l'hygiène buccale y sont également incluses ;
3. Le troisième volet s'intéresse aux perceptions des enfants de 4 et 5 ans quant à leurs habitudes de vie (alimentation et mode de vie physiquement actif) en SGÉE et à la maison. Ce volet permet de tenir compte du savoir expérientiel des enfants.

Le volet 1 a été développé et réalisé par la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP), en collaboration avec MPA. Le volet 2 a été réalisé par firme Léger pour le compte de MPA avec la collaboration de la DRSP. Finalement, le volet 3 a pu bénéficier de l'expertise de Concertation Montréal (CMTL) dans son élaboration et sa réalisation.

1. Un comportement sédentaire est une occupation réalisée en position assise, inclinée ou allongée qui fait dépenser très peu d'énergie (Canada, Infobase de la santé publique, 2018).

LES ÉTAPES SUIVANTES ONT STRUCTURÉ LE PROJET:

1. Définition des périmètres du projet

(réalisée à l'été 2023)

Un comité avisé a été mis sur pied. Il était composé de partenaires provenant du Conseil du Système alimentaire montréalais, de CMTL, de la DRSP, de la Fondation Champions pour la vie, du Ministère de la Famille, de l'Observatoire des tout-petits, de Réseau Réussite Montréal, de la Ville de Montréal et de chercheuses de l'Université de Montréal et de l'UQAM. Son action a permis de développer, sous le leadership de MPA, les objectifs globaux et spécifiques du projet, d'établir le rôle des différentes parties prenantes et d'établir le calendrier de réalisation.

2. Élaboration des outils de collecte de données et des modalités de collecte de données pour chaque volet

(réalisée à l'automne 2023)

Les outils et modalités de collecte de données ont ensuite été développés de manière à capter les spécificités de chaque sous-groupe consulté. Ces outils et modalités sont détaillés aux sections 2 (SGÉE), 3 (parents) et 4 (enfants de 4-5 ans).

3. Harmonisation des outils de collecte de données pour permettre une analyse transversale des volets

(réalisée à l'automne 2023)

L'harmonisation des outils de collecte visait à préserver les particularités de chaque volet, tout en veillant à ce que les informations en lien avec l'alimentation et le mode de vie physiquement actif des 0-5 ans se complètent autant que possible pour former un portrait global. Cette étape a été coordonnée par MPA, en collaboration avec la DRSP et CMTL.

4. Collectes de données

(réalisées à l'hiver 2024)

Les trois collectes de données (sondage auprès des SGÉE, sondage auprès des parents et consultation des 0-5 ans) ont été réalisées de manière indépendante par différents partenaires du projet (DRSP, firme Léger Marketing et CMTL, respectivement). Le déroulement de ces collectes est détaillé aux sections 2 (SGÉE), 3 (parents) et 4 (enfants de 4-5 ans).

5. Analyses des données par volet

(réalisées à l'hiver, printemps et été 2024)

Les données obtenues ont d'abord été analysées pour chaque volet. Pour les données quantitatives, des statistiques descriptives et des analyses bivariées (chi carré) ont été réalisées. Pour les données qualitatives, des analyses thématiques ont été effectuées. Pour chaque volet, des faits saillants ont été identifiés. Les détails des analyses et les faits saillants par volet sont présentés aux sections 2 (SGÉE), 3 (parents) et 4 (enfants de 4-5 ans).

6. Analyse transversale

(réalisée à l'été 2024)

L'analyse transversale visait à synthétiser les informations obtenues dans chaque volet afin de constituer un portrait global des habitudes de vie des 0-5 ans dans leurs divers milieux de vie et selon leurs perspectives. Les contradictions et similarités entre les différentes analyses ont été examinées, puis des faits saillants et éléments à surveiller ont été identifiés. Les données ont ensuite été interprétées au regard du continuum des habitudes de vie sur les deux environnements, des barrières et des facilitateurs à l'adoption de saines habitudes de vie, et finalement des iniquités. L'analyse transversale est présentée à la section 5.

7. Transfert de connaissances

(prévue pour automne 2024 et hiver/printemps 2025)

Des activités de transfert de connaissances comme des webinaires et la diffusion d'infographies ont débuté à l'automne 2024 se poursuivront à l'hiver et au printemps 2025.

Ce rapport se décline ainsi : les sections 2, 3 et 4 font état des trois volets du projet de manière indépendante. La méthodologie pour chaque volet y est détaillée (outils et modalités de collecte de données, déroulement de la collecte, analyses des données), puis les faits saillants sont présentés². Les résultats complets des différents volets se trouvent en annexe. La section 5 présente ensuite l'analyse transversale des trois volets. Les résultats complets de cette analyse sont présentés, suivis de l'interprétation des données.

2. Les faits saillants par volet ont été rédigés à partir des rapports réalisés par les partenaires responsables de chaque volet (voir Tableau 1). Une lecture attentive notera ainsi que le style de rédaction des sections 2, 3 et 4 peut légèrement varier.

2

CONSULTATION DES SERVICES DE GARDE ÉDUCATIFS À L'ENFANCE (SGÉE)

Cette section porte sur les environnements favorables à la santé, à une saine alimentation et à un mode de vie physiquement actif dans les SGÉE.

Les SGÉE incluent les centres de la petite enfance (CPE), les garderies privées subventionnées (GS), les garderies privées non subventionnées (GNS) et les services de garde en milieu familial associés à un bureau coordonnateur (MF).



MÉTHODES

OUTIL ET COLLECTE DE DONNÉES

Montréal physiquement active et la Direction régionale de santé publique de Montréal ont travaillé en collaboration pour réaliser un sondage auprès des SGÉE montréalais.

Le questionnaire a été développé par la DRSP puis bonifié par le comité aviseur du projet. L'outil comportait 41 questions réparties en 4 grandes sections :

1. Questions générales portant sur les caractéristiques des SGÉE (situation géographique, nombre de places, présence de poupons, connaissance du cadre de référence Gazelle et Potiron, etc.) ;
2. Questions portant sur le mode de vie physiquement actif soit le temps et la fréquence de jeux actifs à l'extérieur et à l'intérieur et selon les saisons, la pratique d'activités sédentaires et le temps d'écran, avec des sections séparées pour les poupons et les enfants de 18 mois et plus ;
3. Questions portant sur l'alimentation soit le déroulement des repas, la gestion de l'appétit et de la satiété des enfants, l'offre d'eau, le choix des aliments, l'utilisation des aliments comme outils de négociation, les stratégies en lien avec l'alimentation ;
4. Questions portant sur les contaminants et la salubrité soit la présence de vermine, d'infiltration d'eau et de moisissures, de détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone, de potagers, ainsi que la gestion de la chaleur et de la climatisation.

Le questionnaire a été pré-testé auprès de trois SGÉE en janvier 2024. Aucune modification n'a été réalisée suite au pré-test. Le sondage a été officiellement lancé le 6 février 2024 par la DRSP qui l'a envoyé par courriel à tous les SGÉE de type CPE, GS et GNS montréalais et aux 19 bureaux coordonnateurs de la garde éducative (pour des raisons de confidentialité, les MF ont reçu le questionnaire par courriel par l'entremise de leur bureau coordonnateur). Les personnes participantes étaient avisées que leur participation était volontaire, confidentielle et anonyme. Un premier rappel a été fait par courriel le 1^{er} mars 2024, puis un second le 4 mars 2024. Un courriel de remerciement et un dernier rappel ont été envoyés le 7 mars 2024. Le sondage a été fermé le 11 mars 2024. Un total de 629 SGÉE ont complété le questionnaire (taux de réponse global de 22 %). Les taux de réponse par type de SGÉE sont listés au Tableau 1.

TABLEAU 1

Taux de réponse par type de SGÉE

	NOMBRE DE MILIEUX AYANT RÉPONDU	NOMBRE TOTAL DE SGÉE, RÉGION DE MONTRÉAL	TAUX DE RÉPONSE
CPE	133	377	35 %
GS	169	313	54 %
GNS	170	467	36 %
MF	154	1641	9 %
TOTAL SGÉE	629	2798	22 %

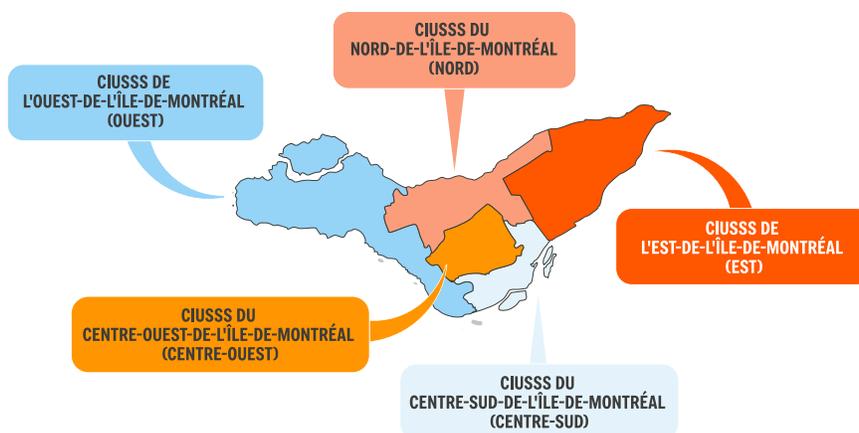
ANALYSE DES DONNÉES

Des statistiques descriptives (fréquence, mode, étendue) ont été réalisées, suivies d'analyses bivariées (chi-carré) pour vérifier l'existence de différences entre les types de SGÉE (CPE, GS, GNS, MF) et entre les différents territoires des CIUSSS de l'Île de Montréal (de l'Ouest, du Centre-Ouest, du Centre-Sud, du Nord, de l'Est) en ce qui concerne les habitudes de vie, la présence de contaminants et la salubrité. Pour l'ensemble des analyses, le seuil de signification a été fixé à $p < 0,05$.

Concernant les territoires des CIUSSS, les personnes répondantes y ont été classées selon leur réponse à la question « Dans quel arrondissement/ville liée se situe votre milieu de garde? ». Pour les arrondissements dans lesquels on retrouve plus d'un territoire CIUSSS, la démarche suivante a été suivie : la véritable proportion de SGÉE de l'arrondissement par territoire CIUSSS a été fournie par la DRSP puis les répondant.e.s de l'arrondissement ont été réparti.e.s aléatoirement dans les différents territoires CIUSSS concernés afin de répliquer cette proportion au sein de l'échantillon. Le tableau 2 (en annexe), présente les arrondissements et villes liées par territoire CIUSSS, avec ces proportions. La figure 1 présente le découpage des territoires CIUSSS sur l'Île de Montréal.

FIGURE 1

Découpage des territoires de CIUSSS de l'Île de Montréal



RÉSULTATS

Cette section présente le profil des personnes répondantes et les faits saillants du sondage mené auprès des SGÉE montréalais. **Attention!** Pour l'ensemble de la section, les informations et les chiffres **↑ EN VERT** indiquent une différence statistiquement significative à la hausse par rapport aux groupes auxquels ces derniers sont comparés, alors que **↓ LE ROUGE** indique une différence statistiquement significative à la baisse.

Les résultats complets se trouvent sur notre [site web](#)

PROFIL DES RÉPONDANTS (SGÉE)

- Au total **629 SGÉE** ont répondu au questionnaire. **75%** d'entre eux ont indiqué avoir des places réservées pour les **poupons** dans leur milieu.
- **79%** des SGÉE ont indiqué connaître le **cadre de référence Gazelle et Potiron**, avec une proportion plus élevée pour les **↑ CPE (96%)** que pour les autres types de SGÉE.
- La majorité des **personnes (69%) ayant complété le questionnaire** pour un SGÉE se sont identifiées comme « **Personnel administratif/direction** ». Un quart (24%) a indiqué être « Responsable en service de garde en MF », tandis que 3% se sont déclarés « Éducatrice » et 3% « Autres ».
- Les SGÉE représentés proviennent de **30 arrondissements ou villes liées, regroupés par territoire CIUSSS** (figure 2), incluent les **4 types de SGÉE** en proportions similaires (figure 3).

FIGURE 2

Pourcentage de répondants SGÉE par territoire CIUSSS de l'Île de Montréal

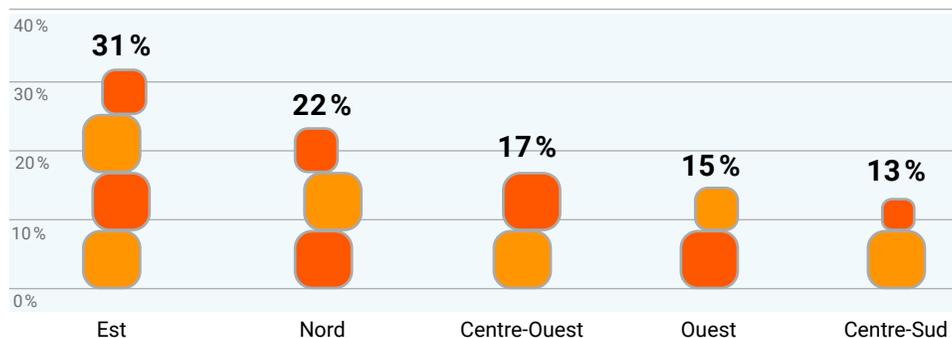
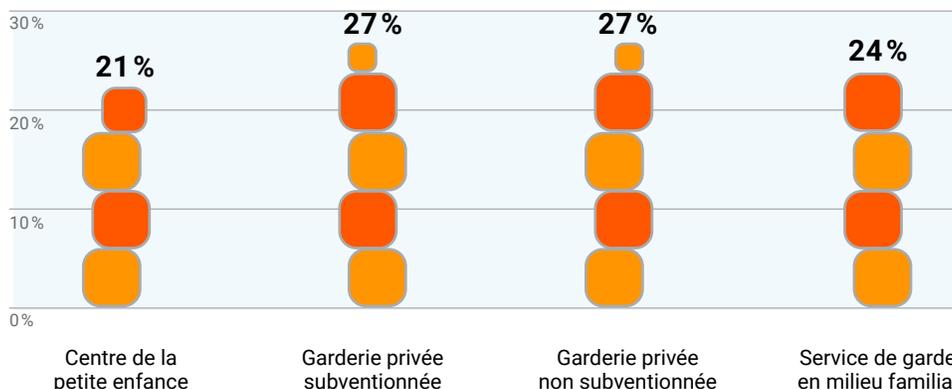


FIGURE 3

Pourcentage de répondants SGÉE par type de SGÉE



FAITS SAILLANTS

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Jeu extérieur

- Le cadre de référence Gazelle et Potiron pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en SGÉE recommande que les enfants de 0-5 ans jouent **à l'extérieur plus d'une fois par jour, peu importe la saison** et la température (Québec, 2017).
- À ce sujet, la **quasi-totalité des SGÉE sondés (94%)** déclare amener les enfants de **18 mois et + jouer dehors tous les jours en période estivale, et plus des trois-quarts (77%)** le font pour **les poupons**. (voir Tableau 2).
- Cependant, les sorties à l'extérieur diminuent en hiver : 71% des SGÉE sortent chaque jour avec les 18 mois et +, mais seulement 39% le font pour les poupons (voir Tableau 2). Le temps passé à l'extérieur est aussi réduit l'hiver. Alors que 63% des SGÉE passent au moins une heure dehors avec les 18 mois et + en été, ce taux chute à 8% en hiver. Pour les poupons, 31% des SGÉE sortent une heure en moyenne pendant l'été, contre seulement 2% en hiver. (voir Tableau 3).
- Les données suggèrent aussi **des disparités selon le type de SGÉE** : les enfants en CPE ou MF ont, en général, davantage d'occasions de jouer dehors que ceux en GS ou GNS (voir les Tableaux 3 et 4)
- La **présence d'une cour extérieure** influence davantage le jeu extérieur des poupons que celui des 18 mois et+. Pour les poupons, la présence d'une cour suffisamment grande pour courir est associée positivement à la fréquence de jeu extérieur (été et hiver) et avec le temps moyen de jeu extérieur pendant l'hiver. Pour les 18 mois et +, une cour extérieure suffisamment grande pour courir est positivement associée à la fréquence plus élevée du jeu extérieur en hiver (Tableaux 3 et 4).

TABLEAU 3

La fréquence de jeu à l'extérieur en SGÉE

	18 MOIS ET +		POUPONS (MOINS DE 18 MOIS)	
	PÉRIODE ESTIVALE (mai à octobre)	PÉRIODE HIVERNALE (novembre à avril)	PÉRIODE ESTIVALE (mai à octobre)	PÉRIODE HIVERNALE (novembre à avril)
Au moins une fois par jour (% de SGÉE)	94 %	71 % ↑ (CPE: 86 % SGÉE avec grande cour: 74 %)	77 % ↑ (CPE: 91 % SGÉE avec grande cour: 86 %)	39 % ↑ (CPE: 53 % MF: 64 % SGÉE avec grande cour: 45 %)
Plus d'une fois par jour (% de SGÉE)	71 % ↑ (CPE: 87 %)	9 %	37 %	6 %

TABLEAU 4

La durée de jeu à l'extérieur en SGÉE

	18 MOIS ET +		POUPONS (MOINS DE 18 MOIS)	
	PÉRIODE ESTIVALE (mai à octobre)	PÉRIODE HIVERNALE (novembre à avril)	PÉRIODE ESTIVALE (mai à octobre)	PÉRIODE HIVERNALE (novembre à avril)
Pendant au moins une heure en moyenne	63 % ↑ (CPE: 74 % MF: 79 %)	8 %	31 % ↑ (CPE: 46 % MF: 45 %)	2 %
Entre 30 minutes et une heure en moyenne	36 %	79 %	44 %	35 % ↑ (CPE: 64 % SGÉE avec grande cour: 43 %)

Les barrières principales au jeu extérieur pour les SGÉE sont:



La température (mentionnée par 81 % des SGÉE, avec une proportion moindre ↓ **(67%) pour les MF**);



La formation de glace pendant l'hiver (dans la cour extérieure ou sur les trottoirs);



Les difficultés de déplacement des poupons (par exemple, les poupons-bus sont trop lourds pour être poussés dans la neige et les poupons se déplacent difficilement avec leurs habits d'hiver).

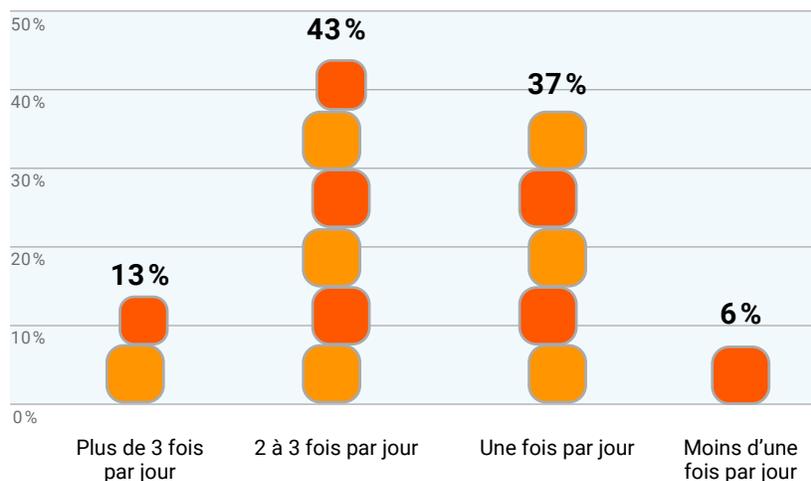
Jeu actif à l'intérieur

- Le cadre de référence Gazelle et Potiron recommande aux milieux de garde **d'allouer plusieurs périodes où l'enfant peut jouer activement au cours de la journée** (Québec, 2017). Ces périodes de jeu actif peuvent notamment se dérouler à l'intérieur.

- À ce sujet, nos données suggèrent que les 0-5 ans ont effectivement plusieurs occasions de **bouger à l'intérieur** en SGÉE :
 - Pour les enfants de 18 mois et +, **la majorité des milieux** (57% des SGÉE, **↑ 69% des MF**) offre plusieurs occasions de **jouer activement à l'intérieur** chaque jour.

FIGURE 4

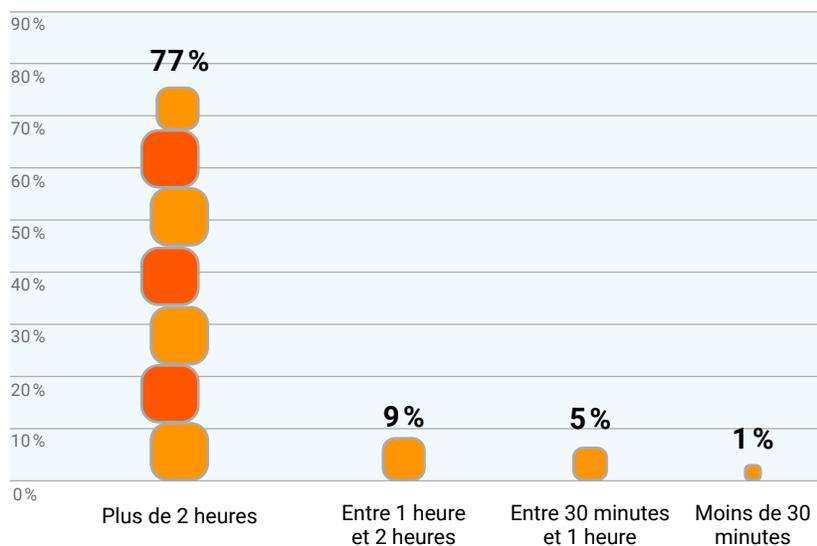
Fréquence de jeu actif des 0 à 5 ans à l'intérieur dans les SGÉE (%)



- Pour les poupons, environ les **trois-quarts (77%) des SGÉE offrent plus de 2 heures par jour de temps au sol** avec suffisamment d'espace pour se retourner, ramper, s'asseoir, se lever, etc.

FIGURE 5

Temps quotidien au sol des poupons dans les SGÉE (%)



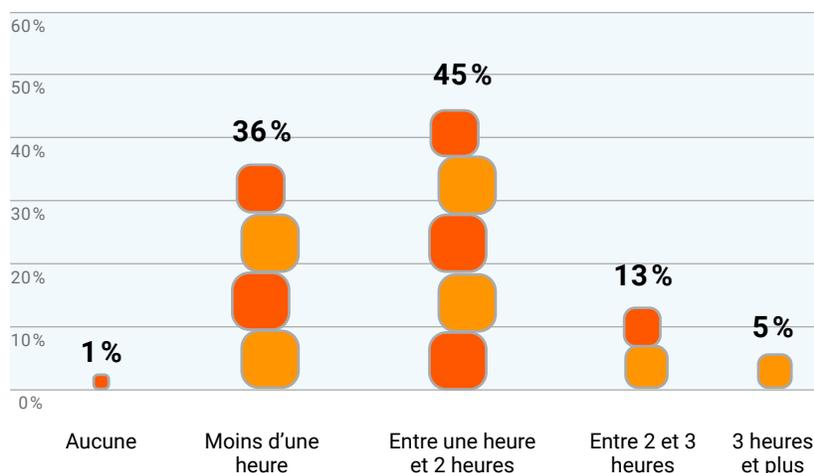
- En ce qui concerne les **environnements intérieurs pour jouer activement**, un pourcentage important des milieux (73% des SGÉE, **↓ 50% des CPE**) estime que leurs locaux sont suffisamment grands et sécuritaires pour permettre aux enfants d'y bouger librement et d'y jouer activement. Cependant, moins de la moitié des SGÉE rapportent avoir un local de motricité dans leur milieu (46% des SGÉE, **↑ 63% des CPE**).

Comportements sédentaires

- Les recommandations canadiennes en matière de comportements sédentaires (CSEP, 2021) préconisent que les 0-5 ans ne devraient pas être immobiles pendant plus d'une heure à la fois ou rester en position assise pendant des périodes prolongées. Le temps d'écran devrait être limité à 1 heure par jour pour les 2 ans et plus, et aucun temps d'écran ne devrait être offert aux enfants de moins de 2 ans. Le cadre de référence Gazelle et Potiron va dans le même sens et recommande aux milieux **d'éviter de prolonger les activités de nature plus sédentaire et d'éviter l'utilisation de la télévision, des écrans ou d'équipement audiovisuel** (Québec, 2017).
- À ce sujet, environ **la moitié des SGÉE (45%) ont indiqué s'adonner à des activités de nature sédentaire** (hors repas et collations, incluant par exemple la lecture, les jeux assis, le bricolage, le temps d'écran, etc.) **entre 1 et 2 heures par jour** dans leur milieu de garde et environ 20% pendant plus de 2 heures par jour (**↓ 5% des MF; ↑ 29% des CPE**).

FIGURE 6

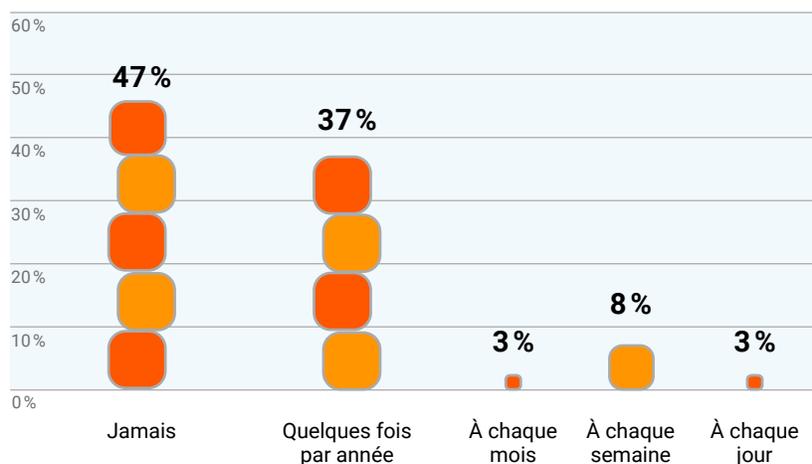
Pourcentage de SGÉE selon le temps consacré aux activités sédentaires quotidiennes (hors repas, collation et sieste)



- Du côté des écrans, **moins de la moitié des SGÉE (47%) ont rapporté ne jamais utiliser les écrans** et leur utilisation quotidienne est marginale (3% des SGÉE).

FIGURE 7

Pourcentage des SGÉE selon leur fréquence d'utilisation des écrans tant à des fins pédagogiques que pour des activités de divertissement

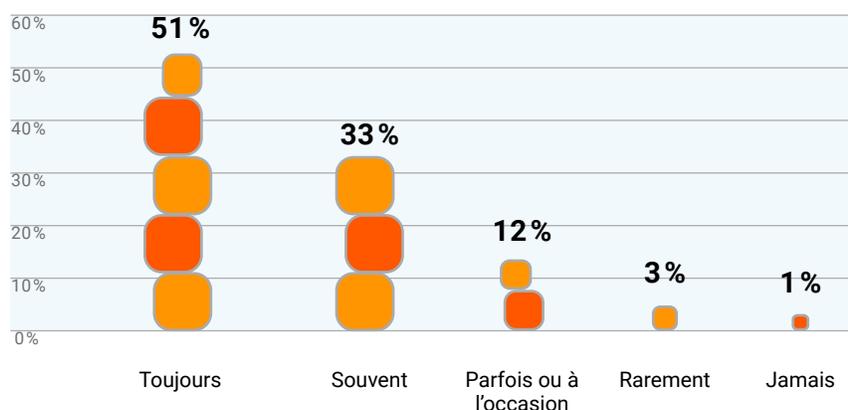


ALIMENTATION

- Le cadre de référence Gazelle et Potiron recommande aux milieux de garde d'utiliser des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture (Québec, 2017). Parmi ces stratégies, il est conseillé de **respecter les signaux de faim et de satiété des 0-5 ans et de ne pas utiliser les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation**. À cet effet:
 - La vaste majorité (**84%**) des SGÉE sondés **permettent, souvent ou toujours, aux enfants de choisir la quantité d'aliments consommée**;

FIGURE 8

Pourcentage des SGÉE qui laissent les enfants déterminer la quantité d'aliments et à quelle fréquence



- Presque tous les SGÉE (92%) **n'utilisent jamais la nourriture comme outil de négociation**.
- Gazelle et Potiron recommande aussi aux SGÉE d'assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments, notamment **en accordant suffisamment de temps aux périodes de repas et de collations et en favorisant une atmosphère agréable à l'occasion des repas** (Québec, 2017).

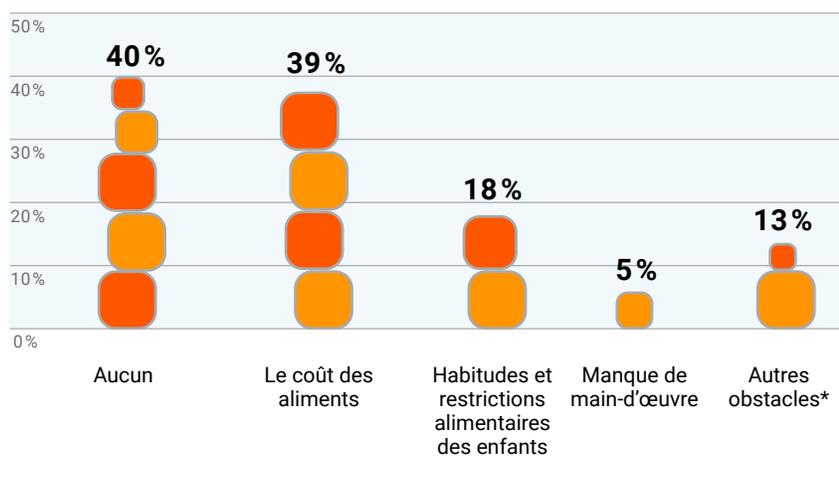
À cet effet:

- **86% des SGÉE** ont indiqué consacrer **plus d'une heure aux repas et aux collations pour une journée type**, dont 12% plus de 1h30. 14% des milieux de garde ont indiqué accorder moins d'une heure aux repas et collations pour une journée type;
- Parmi, les SGÉE, 38% ont rapporté faire face à moins un **obstacle au bon déroulement des repas** dans leur milieu. L'obstacle principal est l'énergie du groupe, mentionné par 21% des SGÉE, suivi du bruit ambiant (9%), de la taille des groupes (5%) et d'un ameublement inadéquat pour les enfants (3%).

- Toujours afin de créer des environnements favorables à la saine alimentation, le cadre de référence Gazelle et Potiron préconise d'offrir une variété d'aliments à valeur nutritive élevée et en quantité adéquate. Cela implique notamment d'offrir chaque jour aux 0-5 ans des **repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien** et d'encourager les enfants à **boire de l'eau**. À ce sujet:
 - La totalité des SGÉE sondés a indiqué offrir au moins un aliment de chaque groupe alimentaire à tous les repas ou presque;
 - De l'eau est offerte régulièrement aux 0-5 ans dans la vaste majorité (87 %) des milieux de garde.
- 60 % des SGÉE sondés ont indiqué faire face à au moins un **obstacle pour améliorer la diversité et la qualité des aliments** dans une perspective de santé. Le coût des aliments ressort comme l'obstacle le plus important pour 39 % des SGÉE (et ↑ 57 % des CPE). Parmi les commentaires qualitatifs ajoutés par les personnes répondantes, la dépendance à un service de traiteur est l'obstacle le plus mentionné.

FIGURE 9

Pourcentage de SGÉE selon les obstacles qui limitent leur capacité à améliorer la qualité et la diversité de l'offre alimentaire dans une perspective de santé

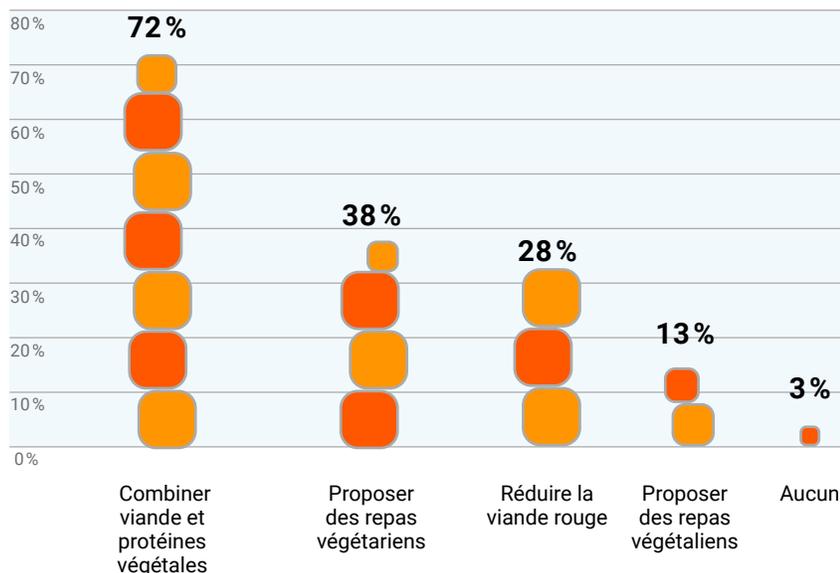


*Temps pour planifier ou préparer les repas, faire les courses ou manque de connaissance pour cuisiner certains aliments.

- Dans l'objectif de développer une offre alimentaire de plus en plus responsable dans les SGÉE, dans une perspective de développement durable, le complément à Gazelle et Potiron portant sur l'alimentation responsable (Québec, 2022) recommande de **privilégier l'achat d'aliments locaux, responsables et haute de valeur nutritive**. Il invite également les SGÉE à adopter des pratiques favorisant un système alimentaire durable. Parmi ces recommandations figurent : la réduction de la consommation de viande rouge au profit de protéines à faible impact environnemental, la diminution du gaspillage alimentaire et l'éducation des enfants à l'alimentation responsable et à la valeur des aliments. À ce sujet:
 - La quasi-totalité (97 %) des SGÉE sondés a indiqué faire au moins une **action concernant le choix des protéines offertes aux enfants**. L'action la plus populaire est de combiner la viande avec des protéines végétales dans les recettes (72 %).

FIGURE 10

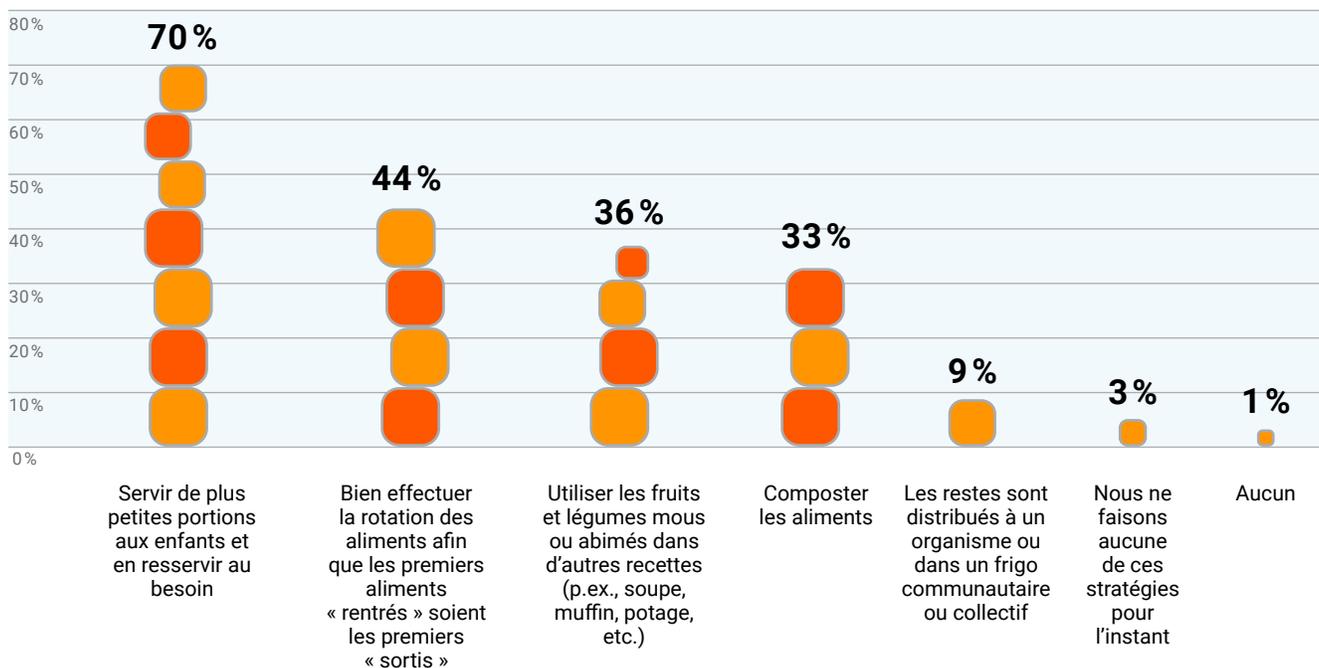
Actions des SGÉE concernant le choix des protéines pour les enfants (%)



- La quasi-totalité (99%) des SGÉE sondés a indiqué faire au moins une **action pour réduire le gaspillage alimentaire dans leur milieu**. La stratégie la plus populaire est de servir dans un premier temps de plus petites portions aux enfants et d'en resservir dans un second temps au besoin (70% des SGÉE).

FIGURE 11

Parmi ces stratégies visant à réduire le gaspillage alimentaire, quelles actions faites-vous dans votre milieu de garde? (Pourcentage des SGÉE ayant répondu « oui »)



- Finalement, environ les trois-quarts des SGÉE (76%) font des activités de jardinage avec les enfants, activité qui favorise, entre autres, la découverte des aliments et de leur valeur nutritive.

PROTECTION DE LA SANTÉ EN LIEN AVEC LES RISQUES ENVIRONNEMENTAUX

En raison de la sensibilité des informations demandées dans cette section, une baisse du nombre de répondants était anticipée. En moyenne, 10 % des SGÉE ayant répondu aux autres sections du sondage n'ont pas complété celle-ci. Ce taux atteint 17 % dans les milieux familiaux (MF).

- Parmi les répondants ayant complété cette section, 11 % ont rapporté la présence de vermine (tous types confondus) dans la dernière année. Les cas concernent principalement des rongeurs (9 % des SGÉE), suivis de 3 % de cas de blattes (coquerelles) et de moins de 1 % de cas de punaises de lit. Ces résultats sont inférieurs aux chiffres montréalais rapportés dans l'enquête Habitation 2022 de la DRSP et le recensement 2021 de Statistique Canada.
- En ce qui concerne les signes d'infiltration d'eau dans les installations, 89 % des répondants n'en ont signalé aucun.
- Pour ce qui est de la sécurité en lien avec les feux et les intoxications au monoxyde de carbone liés aux appareils à combustion (par exemple : cuisinière ou chauffage au gaz, génératrice, automobile), 99 % des installations disposent de détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone.
- Enfin, face aux risques associés aux vagues de chaleur extrêmes, 98 % des SGÉE répondants affirment que la température dans leurs locaux n'a jamais dépassé, au cours de la dernière année, le seuil de température en milieu intérieur pouvant mener à des effets sur la santé (31°C). En moyenne, 92 % des SGÉE répondants déclarent être équipés d'air climatisé, partiellement ou entièrement, avec des taux de 94 % pour les CPE, 98 % pour les GS, 99 % pour les GNS et 72 % pour les MF.

3

CONSULTATION DES PARENTS

Cette section traite des habitudes de vie des 0-5 ans en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif dans leur milieu de vie familial, ainsi que des habitudes de vie liées au sommeil et à l'hygiène buccale.



MÉTHODES

OUTIL ET COLLECTE DE DONNÉES

Montréal physiquement active (MPA) a mandaté la firme de sondage Léger pour réaliser un sondage web auprès de parents montréalais d'enfants âgés de 0 à 5 ans dans le but de brosser un portrait de leurs habitudes de vie en matière de saine alimentation et de mode de vie physiquement actif.

Le questionnaire a été développé par MPA, la firme Léger, la DRSP et Marie Marquis, professeure honoraire du Département de nutrition de l'Université de Montréal. Le questionnaire comportait 44 questions réparties en cinq sections :

1. Questions générales et sociodémographiques ;
2. Questions portant sur l'activité physique (à l'extérieur et à l'intérieur, activités sédentaires et temps d'écran) ;
3. Questions portant sur l'alimentation (déroulement des repas, appétit et satiété, offre d'eau, choix des aliments, utilisation des aliments comme outils de négociation, stratégies en lien avec l'alimentation) ;
4. Questions portant sur l'hygiène de la bouche ;
5. Question portant sur le sommeil

Total : 400 personnes

Échantillon en provenance du panel Léo :

125 personnes

Échantillon en provenance des médias sociaux :

275 personnes

Le **sondage web** a été prétesté le 20 février 2024 auprès de 22 personnes répondantes, puis complété par **400 parents** montréalais. Les données ont été collectées du 21 au 28 février 2024. En complément d'un échantillon tiré de son panel Léo, un panel représentatif de la population québécoise, Léger a utilisé un échantillon de convenance prélevé sur les plateformes de médias sociaux, reconnaissant qu'une telle méthode d'échantillonnage non probabiliste ne garantit pas que chaque individu de la population ait une chance connue d'être sélectionné. Il est important de noter qu'en raison de la méthode de sélection non aléatoire de l'échantillon, le concept de marge d'erreur, une mesure généralement applicable aux échantillons probabilistes pour estimer la confiance dans les résultats, ne s'applique pas. Cette limitation souligne la nécessité d'interpréter prudemment les résultats, car ils ne peuvent pas être généralisés à l'ensemble de la population avec le même niveau de confiance statistique offert par les méthodes d'échantillonnage probabilistes.

ANALYSE DES DONNÉES

Des statistiques descriptives ont été réalisées, puis des analyses bivariées ont été effectuées afin de vérifier si des différences existent entre différentes caractéristiques des familles et entre les différents territoires CIUSSS de l'île de Montréal au regard des différentes habitudes de vie. Pour l'ensemble des analyses, le seuil de signification a été fixé à $p < 0,05$.

Concernant les territoires CIUSSS, les personnes répondantes y ont été classées à l'aide des trois premiers caractères alphanumériques de leur code postal. 28 d'entre elles ont refusé de donner ces caractères et ont donc été exclues des analyses visant à vérifier les différences par secteur. La figure 1 présente ces territoires.

RÉSULTATS

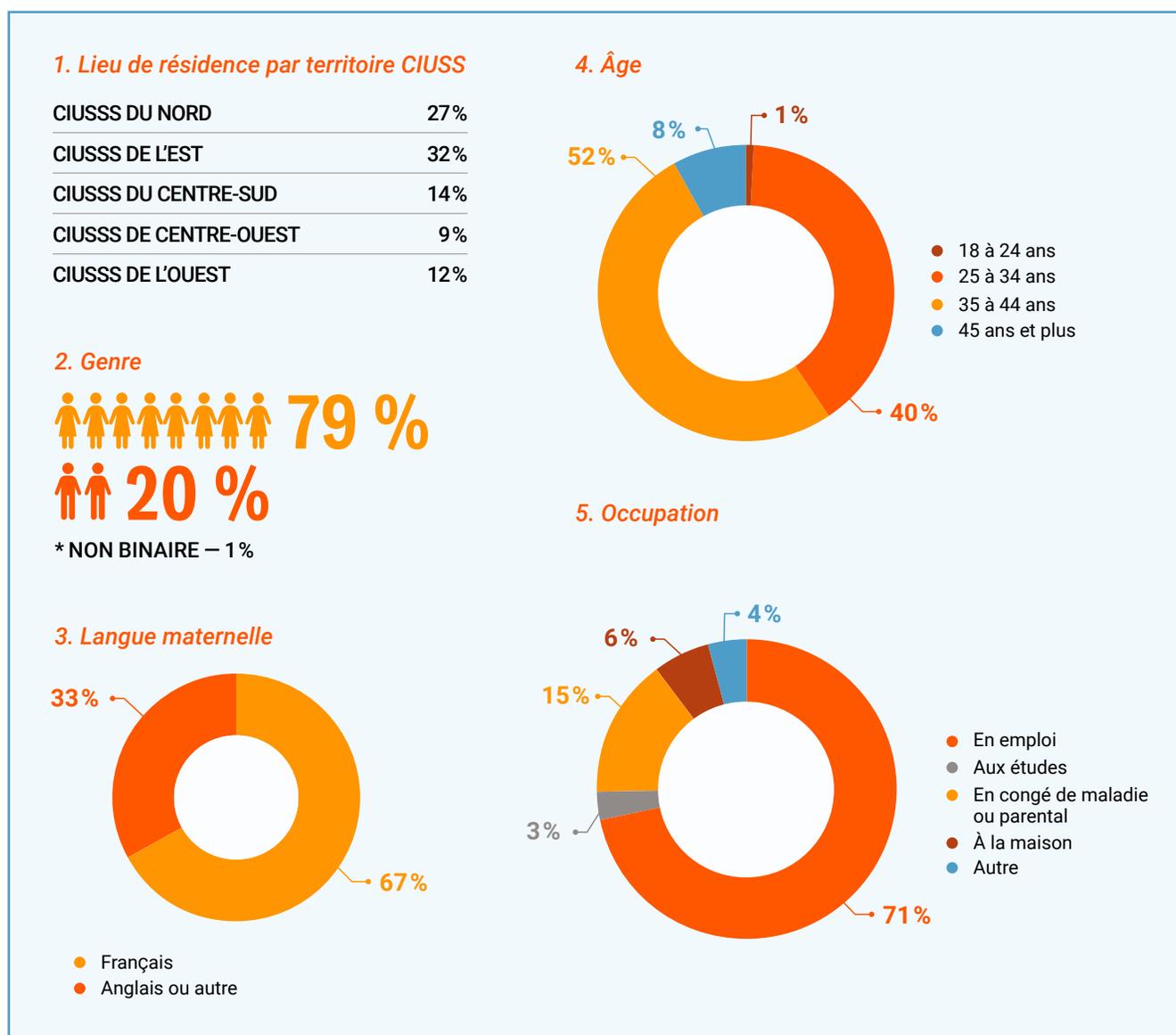
Cette section fait état des résultats du sondage effectué auprès des parents montréalais et a été rédigée à partir des analyses et de la rédaction des faits saillants réalisés par Léger. Le profil des personnes répondantes est présenté, suivi des faits saillants. Les résultats complets se trouvent en annexe. Pour l'ensemble de la section (incluant les tableaux et le texte), les chiffres **↑ EN VERT** indiquent une différence significative statistiquement supérieure alors que **↓ LE ROUGE** indique une différence significative statistiquement inférieure.

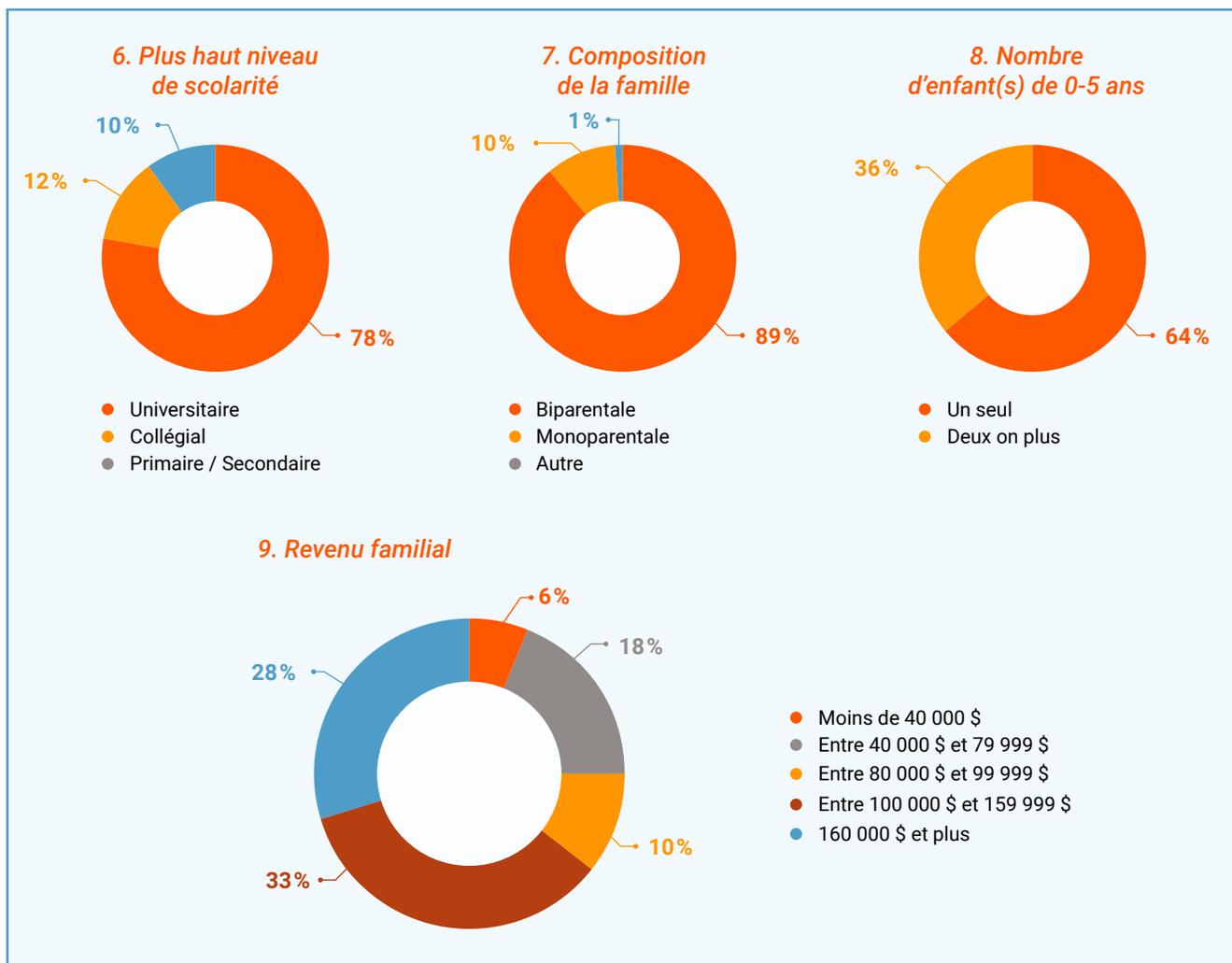
PROFIL DES RÉPONDANTS (SGÉE)

- 400 parents ont répondu au sondage web.

FIGURE 12

Caractéristiques socioéconomiques des parents ayant répondu au sondage





Il est important de noter que l'échantillon de familles sondées n'est pas représentatif des familles montréalaises. En effet, 61 % de familles de l'échantillon déclarent un revenu annuel supérieur à 100 000 \$ et 78 % des parents détiennent un diplôme universitaire, comparativement à 27 % et 36 %, respectivement, à Montréal (Statistique Canada, 2024). Cet échantillon reflète donc des familles plus aisées financièrement et plus éduquées que la moyenne des familles montréalaises.

Par ailleurs, les enfants des parents sondés devaient être âgés de 0 à 5 ans, mais le questionnaire ne permettait pas d'indiquer leur âge. Il est possible que l'âge de leur(s) enfant(s) ait influencé leurs réponses, notamment si les parents n'avaient qu'un enfant de moins d'un an (par exemple en ce qui concerne la fréquentation d'un service de garde, la consommation d'aliments sucrés ou le type de lait consommé, etc.).

FAITS SAILLANTS

GÉNÉRAL

Parmi les parents sondés, 80 % ont au moins un enfant de 0-5 ans qui fréquente un service de garde ou une maternelle 4 ans.

- Pour les familles avec un seul enfant, dans 72 % des cas, celui-ci fréquente un milieu de garde ou une maternelle 4 ans. 94 % des familles de deux enfants et plus comptent au moins un enfant qui fréquente l'un de ces milieux.
- Pour les familles avec un seul enfant, dans 72 % des cas, celui-ci fréquente un milieu de garde ou une maternelle 4 ans. 94 % des familles de deux enfants et plus comptent au moins un enfant qui fréquente l'un de ces milieux.
- Dans presque toutes les familles (97 %) où au moins un enfant fréquente un milieu de garde ou une maternelle 4 ans, cette fréquentation est à temps plein, soit au moins quatre jours par semaine.

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Les enfants de 0-5 ans sont généralement actifs lors des journées passées à la maison avec leurs parents. Ils jouent régulièrement à l'extérieur en période estivale, mais moins souvent en hiver :

- **En période estivale** (mai à octobre), la majorité des parents (73 %) amènent leurs 0-5 ans jouer à l'extérieur au moins une fois par jour lorsqu'ils sont avec eux à la maison, dont 34 % plusieurs fois par jour. Cette proportion atteint **↑ 44 % lorsqu'une fratrie compte au moins deux enfants de 0-5 ans et 84 % pour celles résidant dans le quartier Centre-Sud.**
- **En période hivernale**, la proportion de parents qui amènent leurs enfants jouer à l'extérieur au moins une fois chaque jour chute à 29 %. La fréquence la plus souvent observée pour cette période est une à deux fois par semaine, avec 31 %. **↓ Les 0-5 ans qui résident dans le secteur CIUSSS de l'Ouest** jouent moins fréquemment à l'extérieur en période hivernale: seulement **↓ 15 % des parents** ont indiqué sortir avec eux au moins une fois par jour. Pour ceux dont les **↑ deux parents sont nés au Canada**, cette proportion monte à **↑ 35 %.**
- Presque tous les parents ont indiqué que leurs enfants **ont accès à un espace extérieur** pour jouer et bouger librement à partir du lieu de résidence (91 %) et à un parc à moins de dix minutes de marche (98 %).
- **Pour se déplacer avec leurs enfants**, une majorité de parents utilise la voiture (67 %) sur une base régulière, c'est-à-dire au moins trois fois par semaine, mais aussi au moins un mode de transport actif (61 %), particulièrement la marche ou la course (46 %) et la poussette ou le siège de vélo (39 %). Les parents qui habitent dans le Centre-Sud (89 %), les mères (67 %) et ceux qui sont âgés de 35 à 44 ans (67 %) sont plus enclins à utiliser un mode de transport actif avec leurs enfants, contrairement à ceux qui résident dans l'Ouest (39 %) et ceux qui, avec leur conjoint.e, ont immigré au Canada (51 %).
- Comme **l'activité physique des parents** est directement associée à celle de leurs enfants (ParticipACTION, 2020) il était pertinent de questionner les parents montréalais sur leurs propres habitudes en la matière. Seulement 4 % ont indiqué ne jamais pratiquer d'activité physique en présence de leurs enfants de 0-5 ans, et 42 % le font régulièrement. La pratique d'activité physique en présence des enfants est plus courante dans les familles biparentales (97 %) que monoparentales (90 %). On note aussi que chez la moitié (50 %) des familles dont les deux parents sont nés au Canada, elle est régulière.
- Les conditions météo peu favorables constituent un **obstacle à une plus longue durée de jeu extérieur** rencontré par une grande part de parents (72 %). Un parent sur quatre (24 %) mentionne aussi la non-disponibilité d'un adulte accompagnateur et 15 % des parents indiquent préférer faire des activités à l'intérieur.

FIGURE 13

Fréquence des sorties à l'extérieur

Proportion des parents qui amènent leurs enfants de 0-5 ans jouer à l'extérieur chaque jour



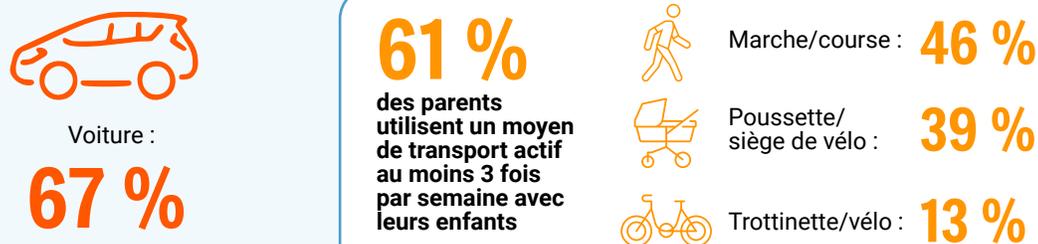
FIGURE 14

Obstacles à un plus grand temps de jeu extérieur



FIGURE 15

Moyens de transport utilisés au moins trois fois par semaine avec leurs enfants de 0-5 ans



À l'intérieur, les enfants de 0-5 ans jouent quotidiennement de manière active, mais passent aussi un temps considérable devant les écrans.

- Concernant les **activités réalisées à l'intérieur**, selon 86 % des parents interrogés, leurs enfants **jouent activement dans la maison au moins** quelques fois par jour, dont 61 % qui le font plusieurs fois au cours d'une même journée.
- Les parents sont cependant presque aussi nombreux à mentionner que leurs enfants pratiquent des **activités passives à l'intérieur** à raison d'au moins quelques fois par jour (82 %).
- Près de trois parents sur quatre (72 %) permettent à leurs enfants de faire **usage de divers types d'écrans**, et dans une famille sur quatre (26 %), le temps d'utilisation est égal ou supérieur à deux heures par jour. Dans les **familles où les enfants de 0-5 ans sont au nombre de deux ou plus**, les parents sont plus nombreux à mentionner que leurs enfants font usage des écrans (**↑ 81 %**). Les **parents monoparentaux** indiquent aussi davantage que leurs enfants font usage des écrans (**↑ 88 %**), et ce pour des périodes plus longues (2 heures ou plus : **↑ 51 %**, dont 5 %, durant 6 heures ou plus).

FIGURE 16

Fréquence selon le type de jeu à l'intérieur

Proportion des familles où les enfants de 0-5 ans jouent à l'intérieur plusieurs fois par jour...



... ACTIVEMENT



... PASSIVEMENT

Au moins quelques fois par jour

86 %

82 %

Plusieurs fois par jour

61 %

33 %

Quelques fois par jour

25 %

49 %

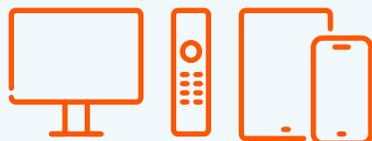
Une fois par jour ou moins

14 %

17 %

FIGURE 17

Utilisation des écrans



72 %

Total familles permettant les écrans

26 %

2 heures ou plus

47 %

1 heure ou moins

28 %

Mes enfants n'utilisent pas les écrans

ALIMENTATION

Les parents interrogés se considèrent généralement responsables de l'alimentation de leurs enfants de 0-5 ans à l'extérieur du milieu de garde.

Dans une majorité de familles, tous les repas ou presque se prennent ensemble et leur moment est déterminé par les parents :

- Deux familles sur trois (66 %) prennent tous les repas ou presque **en famille, c'est-à-dire en présence d'au moins un adulte, autour de la table et sans distraction**. Cette habitude est plus fréquente lorsque **↑ les parents ont un diplôme universitaire (83 %), que le français est la langue maternelle des parents (72 %) et que le revenu familial est de 160 000 \$ ou plus (87 %)**.
- À l'inverse, seulement 2 % des parents disent ne jamais prendre leur repas en famille. Cela est plus fréquent dans les ménages **↓ où le niveau de scolarité des parents est plus faible (primaire ou secondaire : 7 %), où le revenu annuel est plus bas (- de 40 000 \$: 13 %) et lorsque les parents sont plus âgés (45 ans et plus : 10 %)**.
- On observe une certaine stabilité quant aux **moments où sont pris les repas**. Dans neuf familles sur dix (91 %) les enfants de 0-5 ans mangent toujours (42 %) ou la majorité du temps (49 %) aux heures déterminées par les parents. **↑ Dans les familles comptant au moins deux enfants** de 0-5 ans, il est aussi plus fréquent que ces enfants mangent toujours à des heures déterminées par les parents (50 %) comparativement aux familles avec un seul enfant (37 %).

FIGURE 18

Prise des repas en famille, sans distraction

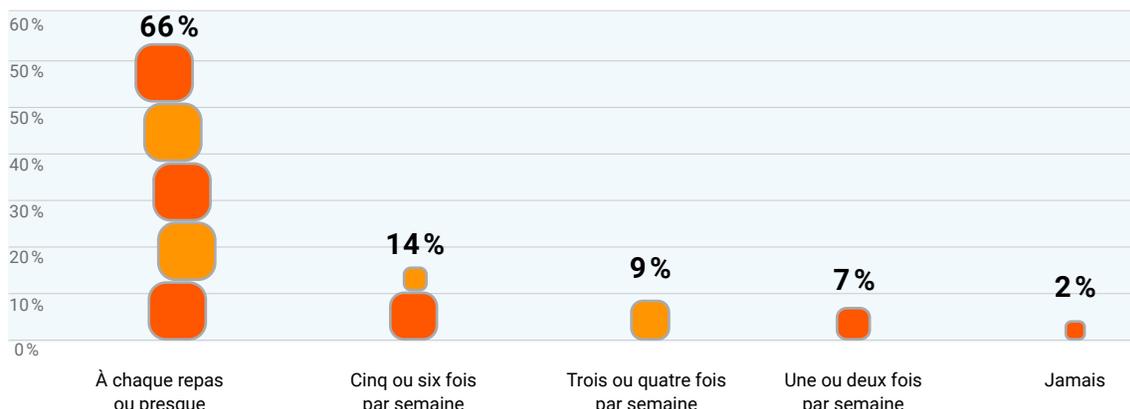


FIGURE 19

Heure des repas



LORSQU'ILS SONT À LA MAISON, LES ENFANTS MANGENT...

toujours leurs repas à des heures déterminées par les parents	42%
leurs repas la majorité du temps à des heures déterminées par les parents	49%
la majorité du temps leurs repas lorsqu'ils expriment leur faim/qu'ils le demandent	7%
toujours leurs repas lorsqu'ils expriment leur faim/qu'ils le demandent	2%

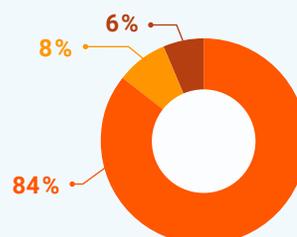
Les parents sont à l'écoute de leurs enfants concernant l'appétit et la satiété. Peu nombreux sont ceux qui les obligent à terminer leur assiette.

- Dans la grande majorité des familles (84%), **les enfants décident habituellement de la quantité d'aliments consommée lors des repas** pris à la maison et cessent de manger lorsqu'ils n'ont plus faim. Dans 8% des cas, les enfants questionnent les parents pour savoir s'ils ont mangé suffisamment et dans 6% des cas, ils doivent terminer l'assiette dont le contenu a été préalablement déterminé par les parents. On remarque que les enfants sont plus souvent appelés à décider de la quantité de nourriture mangée dans **↑ les familles biparentales (85%) et dans celles dont les deux parents sont nés au Canada (87%)**. Par ailleurs, il semble que les pères sont plus portés à demander à leurs enfants de terminer leur assiette (12%) que les mères.
- Dans près de trois familles sur dix (29%) **la nourriture est parfois utilisée comme outil de négociation**. Cette stratégie est plus courante dans les familles comptant au moins deux enfants de 0-5 ans (35%).

FIGURE 20

Décision quant au contenu des assiettes

- Les enfants décident de la quantité et cessent quand ils n'ont plus faim
- Les enfants demandent aux parents s'ils ont assez mangé
- Les enfants ne décident pas de la quantité et les parents leur demandent de terminer leur assiette



Au cours du mois précédent le sondage, une famille sur cinq s'est retrouvée en situation d'insécurité alimentaire.

- 20 % des familles sondées disent avoir connu au moins une **situation reflétant de l'insécurité alimentaire au cours du mois précédent l'enquête**. Pour la plus grande part, il s'agit d'avoir été contraint d'acheter moins de nourriture pour des raisons financières (13 %) alors qu'un peu moins d'une famille sur dix a manqué d'argent pour acheter des aliments de qualité (8 %) ou pour offrir des repas équilibrés (7 %) ou a craint de manquer de nourriture pour nourrir ses enfants avant la prochaine rentrée d'argent (7 %). De plus, une proportion non négligeable des familles (15 %) dit n'avoir vécu aucune des situations présentées au cours du dernier mois, mais qu'au moins une d'entre ces situations lui est arrivée au cours de la dernière année.
- L'insécurité alimentaire touche davantage **↑ les familles à faible et moyen revenu (- de 80 000 \$) et les familles monoparentales (vivant avec un seul revenu)**, car 40 % et 41 % respectivement admettent s'être retrouvées dans une de ces situations au cours du mois précédent le sondage. Il en va de même pour **↑ les familles dont les deux parents ont immigré au Canada (30 %)**.

FIGURE 21

Insécurité alimentaire vécue par les familles

AU COURS DU DERNIER MOIS, AVEZ-VOUS DÛ?

Acheter moins de nourriture pour des raisons financières	13 %	Avoir recours aux banques alimentaires	3 %
Manquer d'argent pour acheter des aliments de qualité	8 %	Faire sauter un repas aux enfants	2 %
Manquer d'argent pour offrir des repas équilibrés (variés)	7 %	Je n'ai vécu aucune de ces situations dans le dernier mois, mais ça m'est arrivé dans la dernière année	15 %
Avoir peur de manquer de nourriture pour nourrir vos enfants avant la prochaine rentrée d'argent	7 %	Je n'ai jamais vécu aucune de ces situations	66 %
Manquer de nourriture avant la prochaine rentrée d'argent	4 %		



35% DES FAMILLES ONT VÉCU AU MOINS UNE DE CES SITUATIONS D'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE, DONT 20% AU COURS DU DERNIER MOIS

L'eau occupe une place importante dans l'alimentation des enfants de 0-5 ans. C'est ce qui leur est proposé en premier lorsqu'ils ont soif et c'est la boisson qui accompagne le plus fréquemment les repas et les collations.

- Presque tous les parents (93 %) ont indiqué offrir d'abord de l'eau à leurs enfants de 0 à 5 ans lorsqu'ils ont soif : en tout temps pour la majorité d'entre eux (72 %), et pour 21 %, la plupart du temps. Les plus jeunes parents, âgés de moins de 35 ans, sont statistiquement plus nombreux à ne jamais offrir d'eau (4 %) ou à le faire rarement (4 %).
- Interrogés de façon plus détaillée sur **les types de breuvages principalement offerts pour accompagner les repas et les collations**, 85 % des parents ont mentionné l'eau. Le lait non sucré (57 %), sous ses différentes formes arrive en deuxième position : lait à 3,25 % de matière grasse (28 %), lait à 2 % de matière

grasse (17%) et lait maternel (11%). En revanche, 14% des parents ont mentionné une **boisson sucrée** parmi les deux principaux types de boissons offerts, dont 11% du jus de fruits. La proportion de parents ayant mentionné au moins une boisson sucrée est particulièrement élevée parmi les **↑ ménages à faible revenu** (revenu familial de moins de 40 000 \$: 25%). Les boissons sucrées incluent les jus de fruits, le lait au chocolat, les boissons végétales sucrées et les boissons gazeuses.

FIGURE 22

Fréquence de l'offre d'eau



L'EAU EST LA PREMIÈRE BOISSON OFFERTE LORSQUE LES ENFANTS ONT SOIF

TOUJOURS	72 %
LA PLUPART DU TEMPS	21 %

TYPES DE BREUVAGES OFFERTS LORS DES REPAS ET DES COLLATIONS

EAU	85 %
TOTAL LAIT NON SUCRÉ	57 %
TOTAL AUTRES BOISSONS	14 %

Les parents cuisinent sur une base régulière pour leurs enfants. Les mets préparés et les repas du restaurant occupent une place beaucoup moins importante dans l'alimentation des 0-5 ans.

- Presque tous les parents interrogés (95%) **cuisinent régulièrement pour offrir des repas faits maison à leurs enfants**, dont plus de la moitié le font tous les jours (58%) et 37%, entre quatre et six fois par semaine. Seulement 1% affirme ne jamais cuisiner.
- Les plats préparés achetés à l'épicerie, les repas pris au restaurant et les repas pour emporter occupent une place moindre dans l'alimentation des enfants ne sont servis qu'occasionnellement. Une majorité de parents les servent environ une à trois fois par semaine : 63% pour les plats préparés achetés à l'épicerie, 52% pour les repas pris au restaurant et 51% pour les repas à emporter. Une autre part importante de parents ne les servent jamais : 32% pour les plats préparés, et 47% pour les repas pris au restaurant et 47% aussi pour ceux à emporter. **↑ Les parents ayant un niveau de scolarité primaire ou secondaire, ainsi que les parents anglophones**, se démarquent des autres en servant ces trois types de repas à leurs enfants sur une base régulière, et ce, dans des proportions significativement supérieures.

FIGURE 23

Pourcentage des parents qui servent régulièrement chaque type de repas à leurs enfants

REPAS OFFERTS RÉGULIÈREMENT

(tous les jours + souvent 4-6 fois par semaine)

PLATS CUISINÉS MAISON



95% des parents servent régulièrement des repas maison

PLATS CUISINÉS D'ÉPICERIE



5% des parents servent régulièrement des plats cuisinés achetés en épicerie

REPAS DU RESTAURANT POUR EMPORTER



2% des parents servent régulièrement des repas du restaurant pour emporter

Près de neuf parents sur dix offrent des fruits et des légumes à leurs enfants plusieurs fois par jour.

- 86 % des parents **servent des fruits et des légumes lors des repas et des collations pris à la maison** à une fréquence d'au moins deux ou trois fois par jour, dont la majorité (60 %) à chaque occasion. Les familles dont **↓ le revenu est inférieur à 80 000 \$** semblent avoir un peu plus de difficulté à offrir à leurs enfants autant d'opportunités de manger ces aliments: 93 % en offrent au moins une fois par jour, et 78 %, au moins deux ou trois. Une situation similaire est observée dans **↓ les familles où les deux parents ont immigré** (93 % et 73 % respectivement) et dans celles habitant **↓ l'Ouest de Montréal** (91 % et 72 %).
- Dans une famille sur cinq (20 %), des **aliments sucrés du commerce** sont servis quotidiennement aux enfants de 0-5 ans, généralement une ou deux fois par jour (19 %). Dans la plupart des familles, de tels aliments sont offerts seulement quelques fois par semaine (35 %) ou par mois (26 %) et pour 19 %, ils ne sont jamais offerts.

FIGURE 24

Fréquence de l'offre de fruits et légumes

À chaque repas et collation	60 %
Deux ou trois fois par jours	25 %
Environ une fois par jour	11 %
Pas tous les jours, mais plusieurs fois par semaine	2 %
Quelques fois par semaine ou moins	1 %

FIGURE 25

Fréquence de l'offre d'aliments sucrés du commerce

Trois fois par jour ou plus, tous les jours	1 %
Une ou deux fois par jour	19 %
Quelques fois par semaine	35 %
Quelques fois par mois	26 %
Jamais	19 %

Deux familles sur trois partagent l'objectif de réduire leur consommation de viande.

- Alors que 3 % des familles interrogées sont déjà végétariennes ou végétaliennes, une majorité (58 %) a adopté des pratiques alimentaires qui vont dans cette direction, les plus courantes étant l'offre de repas végétariens (39 %) et la combinaison de viande et de protéines végétales dans les recettes (25 %).
- Les parents appartenant à certains sous-groupes sociodémographiques sont plus enclins à poser au moins un geste pour réduire leur consommation de viande, soit **↑ les mères (60 %), ceux qui habitent le Centre-Sud (73 %) et les parents qui ont un niveau de scolarité universitaire (61 %)**.
- À l'inverse, **↓ les pères (46 %), les parents ayant une scolarité de niveau primaire ou secondaire (46 %) et les familles résidant dans l'Ouest (50 %)** sont proportionnellement plus nombreux à ne poser aucun geste en ce sens et à ne pas envisager de changer les habitudes alimentaires de la famille.

FIGURE 26

Actions posées pour réduire la consommation de viande

Notre famille est végétarienne ou végétalienne	3 %
Oui, j'offre des repas végétariens (sans viande)	39 %
Oui, je combine la viande avec des protéines végétales dans les recettes	25 %
Oui, je réduis la taille des portions de viande	17 %
Oui, j'offre des repas végétaliens (sans viande, œufs et produits laitiers)	10 %
Non, mais j'envisage de le faire prochainement	8 %
Non, et je ne prévois pas poser de telles actions	32 %

La gestion du temps : le plus grand obstacle des parents lorsqu'il est question d'offrir une alimentation saine et variée.

- Questionnée sur ce qui **limite leur capacité à offrir une alimentation saine et variée à leurs enfants**, une majorité de parents (60 %) a identifié au moins un obstacle. Bien qu'aucun obstacle ne se distingue par un pourcentage particulièrement élevé, la gestion du temps arrive en tête : manque de temps pour préparer les repas (27 %) et contraintes liées aux horaires de travail et d'activités (24 %).
- Parmi les familles à faible et moyen revenu (- de 80 000 \$), 69 % ont mentionné au moins un obstacle, en signalant plus souvent l'impact d'un budget limité, associé aux coûts des aliments sains (32 %) et l'accès restreint ou difficile à une épicerie (8 %).
- 3 % des parents interrogés ont indiqué manquer de connaissances sur l'alimentation équilibrée des enfants, une proportion qui grimpe à 7 % dans les familles où les deux parents sont issus de l'immigration.

FIGURE 27

Obstacles à offrir une alimentation saine et variée



60 % DES PARENTS DISENT RENCONTRER AU MOINS UN OBSTACLE, LES PLUS FRÉQUENTS ÉTANT :

- Le manque de temps pour la préparation des repas : **27 %**
- L'horaire de travail et d'activités : **24 %**

FIGURE 28

Lieu et éléments favorisant le sommeil des enfants de 0-5 ans

LES ENFANTS DE 0-5 ANS DORMENT SURTOUT :



Dans leur lit, dans leur chambre personnelle :

60 %



Dans leur lit, dans une chambre partagée :

18 %



98 % des familles ont établi une routine comptant en moyenne 5 éléments pour favoriser le sommeil.

Les plus répandus sont :

Lecture d'un livre	72 %
Bain / douche	71 %
Diminution du bruit / de la lumière	60 %

AUTRES HABITUDES DE VIE : SOMMEIL ET HYGIÈNE BUCCALE

Dans la plupart des familles, les enfants de 0-5 ans s'endorment dans des conditions favorables au sommeil.

- Chez trois familles sur quatre (77%), les enfants ont leur propre lit. Celui-ci est plus souvent situé dans leur chambre personnelle (60%), mais dans près d'une famille sur cinq (18%), les enfants ont leur propre lit dans une chambre partagée, et dans une sur dix, ce lit se trouve dans la chambre des parents (11%). Chez 14% des familles, les enfants dorment dans le lit des parents, et cette proportion grimpe à 34% dans les familles monoparentales.
- Dans le but de favoriser l'endormissement de leurs enfants de 0-5 ans, presque tous les parents sondés (98%) ont établi une routine du sommeil. En moyenne, celle-ci compte cinq activités ou aménagements qui amènent les enfants à s'endormir, les plus populaires étant : la lecture d'un livre (72%), le bain (71%) et la diminution du bruit et/ou de la lumière (60%).
- On observe un écart significatif entre les pères et les mères quant au nombre d'activités et d'aménagements faisant partie de cette routine. Les mères ont sélectionné en moyenne 5,9 éléments et les pères, 3,0. Un tel écart est aussi observable entre les familles biparentales (5,5 activités/aménagements en moyenne) et monoparentales (3,3).

D'ordre général, les parents d'enfants qui ont des dents veillent à ce que celles-ci soient brossées tous les jours : 42 % à raison de deux ou trois fois par jour et 40 %, une fois par jour.

- Dans un peu moins d'une famille sur dix (8 %), le brossage des dents est effectué seulement quelques fois par semaine. On observe cependant que dans certains sous-groupes sociodémographiques, l'irrégularité en matière de brossage de dents est plus fréquente : dans les familles monoparentales (18 %), celles dont les deux parents ont immigré (15 %), celles qui résident dans l'Est (13 %), celles qui ne comptent qu'un seul enfant de 0-5 ans (10 %, contre 4 % lorsqu'ils sont deux ou plus) et celles qui disposent d'un revenu annuel inférieur à 80 000 \$ (13 %).

RÉSULTATS COMPLETS

Les résultats complets se trouvent sur notre [site web](#)

4

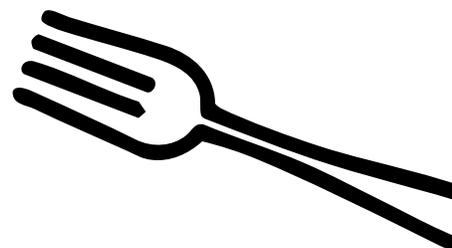
CONSULTATION DES ENFANTS DE 4 ET 5 ANS

Le troisième volet du projet porte sur les perceptions des enfants de 4 et 5 ans quant à leurs habitudes de vie (alimentation et mode de vie physiquement actif) dans les SGÉE ainsi qu'à la maison.

Ce volet permet de tenir compte du savoir expérientiel des enfants. Ce sont les enfants les plus vieux de la tranche d'âge 0-5 ans qui ont été visés par la consultation, soit les 4-5 ans. Avant cet âge, sauf exception, le développement de la sphère langagière ne permet pas de consulter les enfants directement avec justesse.

La consultation des enfants a été menée par Concertation Montréal (CMTL). CMTL a pour mission d'animer et de favoriser le développement de la région montréalaise par la concertation, et développe, depuis 2021, une expertise en participation citoyenne des enfants de 4 à 12 ans. L'équipe de CMTL est formée pour adopter une posture d'écoute active, permettant aux enfants de s'exprimer librement, sans jugement ni attente d'une réponse particulière.

Cette section s'appuie sur le rapport méthodologique, les analyses et les faits saillants rédigés par CMTL. Le rapport méthodologique de CMTL est disponible en annexe.



MÉTHODES

OUTILS ET COLLECTE

Pour la consultation des enfants de 4 et 5 ans, deux courtes séries de questions ont été conçues pour engager les enfants dans des discussions, des activités de dessin et de « vote » à l'aide de petites cartes. Cette méthodologie diversifiée permet à plus d'enfants de s'exprimer, y compris ceux qui sont moins à l'aise de parler en grand groupe, mais qui partagent souvent leurs pensées lors de l'annotation de leur dessin.

Afin de permettre l'analyse transversale, les questions posées ont été adaptées des questionnaires destinés aux adultes (parents et SGÉE) en tenant compte de la compréhension et des réalités des enfants. Leur âge et leur capacité d'attention ont été pris en considération, notamment en limitant le nombre de questions, d'autant que certaines étaient doublées pour les contextes de la maison et de la garderie. Certaines subtilités ont donc été écartées. Par exemple, la fréquence des sorties en hiver et en été, à la garderie et à la maison, a été abordée, mais pas leur durée, qui est une notion moins concrète pour des enfants de cet âge, et aurait nécessité l'ajout de quatre questions.

Les outils de collecte ont été développés séparément pour le mode de vie physiquement actif et pour l'alimentation. Le volet activité physique comptait 26 questions, tandis que le volet alimentation en comptait 20. Dans chaque volet, des questions spécifiques à la maison et au milieu de garde ont été posées.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les outils et le déroulement de la collecte pour ce volet ont été élaborés avec le soutien de Mariève Blanchet, professeure au Département des sciences de l'activité physique à l'UQAM. Les étapes suivantes résument les grandes lignes de la méthode employée :

Étape 1 : discussion avec prise de notes

L'harmonisation des outils de collecte visait à préserver les particularités de chaque volet, tout en veillant à ce que les informations en lien avec l'alimentation et le mode de vie physiquement actif des 0-5 ans se complètent autant que possible pour former un portrait global. Cette étape a été coordonnée par MPA, en collaboration avec la DRSP et CMTL.

Étape 2 : vote avec cartes

Les enfants disposaient d'un jeu de trois cartes représentant des animaux de différentes tailles (petit: fourmis, moyen: hibou, gros : ours) pour chaque question posée. Ces cartes leur permettaient de répondre « un peu », « moyen » ou « beaucoup » en fonction des questions (par exemple : « 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 correspondant à chaque question.

FIGURE 29

Illustrations utilisées lors de la consultation des enfants



Étape 3 : vote avec déplacement

Comme il s'agissait d'une étape portant sur l'activité physique, plus précisément le transport actif, une dimension permettant aux enfants de se déplacer pour voter a été ajoutée. Des images de différents moyens de transport, actifs ou pas, ont été montrées aux enfants, puis affichées dans le local. Cinq modes de déplacements étaient présentées aux enfants sur les images affichées :



La marche



Le transport en commun (bus/méτρό)



La trottinette ou le vélo (pour l'enfant)



La voiture



La poussette ou le siège de vélo (sur un vélo d'adulte)

Les enfants se faisaient ensuite montrer des photos de différentes activités. Pour chacune d'entre elle, il leur était demandé de se déplacer à côté du transport utilisé pour cette activité, ou de rester à côté des animatrices s'ils ne savaient pas. Les six activités abordées étaient :



aller à la bibliothèque



aller à la garderie et revenir à la maison



aller à l'épicerie



aller chez le médecin



aller au parc



aller à la piscine



ALIMENTATION

Les outils et le déroulement de la collecte pour ce volet ont été élaborés par CMTL. Les étapes suivantes résument les grandes lignes de la méthode employée :

Étape 1 : discussion avec prise de notes

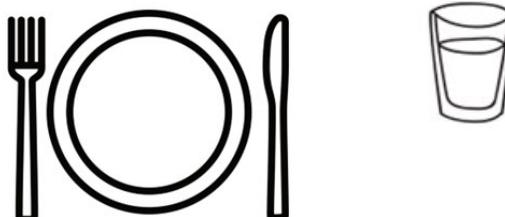
La première étape consistait en une discussion d'une quinzaine de minutes, au cours de laquelle la coanimatrice notait les réponses des enfants. Comme pour le volet activité physique, les questions posées étaient les mêmes pour chaque groupe.

Étape 2 : dessins annotés

Une feuille avec un dessin d'assiette, d'ustensiles et un verre était proposée aux enfants, avec la consigne de dessiner un bon repas (en précisant qu'il était possible d'ajouter des éléments autour de l'assiette). Les dessins ont ensuite été discutés avec les enfants et les éléments représentés ont été annotés et identifiés par les coanimatrices pendant la discussion.

FIGURE 30

Illustration utilisée lors de la consultation des enfants



DÉROULEMENT DE LA COLLECTE DE DONNÉES

Les données qualitatives recueillies lors des discussions avec les enfants ont été analysées par thèmes, pour la maison et pour la garderie, incluant : les jeux préférés, les éléments qui dérangent les enfants lorsqu'ils jouent dehors, les environnements de jeux, les opportunités de jeux, le déroulement des repas, l'utilisation des aliments comme outils de négociation, les sources des aliments et le choix des aliments.

Il était prévu de consulter, en février 2024, six groupes d'enfants de 4 à 5 ans, dans trois SGÉE. Cela impliquait deux interventions par SGÉE : un groupe d'enfants consultés sur l'activité physique et l'autre sur l'alimentation. Des formulaires de consentement ont été envoyés aux parents et signés par ces derniers. Le jour de la collecte, l'équipe de CMTL s'est assurée du consentement libre, éclairé et continu des enfants. Dans les cas où l'autorisation parentale n'était pas signée, l'enfant pouvait tout de même participer à l'activité, mais ses propos et ses dessins n'étaient pas inclus dans l'analyse des données.

L'identification des SGÉE a été faite en collaboration avec la DRSP afin de représenter trois types de milieux de garde: centre de la petite enfance (CPE), garderie privée subventionnée (GS) et garderie privée non-subventionnée (GNS). Le choix des milieux respectait aussi une représentativité socio-économique, avec deux secteurs reconnus comme plus défavorables, et un troisième secteur sans enjeux socio-économiques particuliers :

CPE : Verdun

Ce CPE, offrant un horaire atypique et étant jumelé avec un organisme communautaire famille, présentait un profil particulièrement intéressant. Un contact avait d'ailleurs été préalablement établi par la DRSP.

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

La garderie a été sélectionnée en utilisant la plateforme Place 0-5³ pour cibler les installations situées dans les zones définies par l'indice d'équité du milieu de vie de la Ville de Montréal. Plusieurs SGÉE ont été contactés, et le premier à répondre positivement a été retenu.

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

Initialement, l'est de Montréal-Nord avait été visé sur recommandation de la DRSP, mais en l'absence de réponse, la recherche s'est orientée vers VSP, avec la même logique que pour RPP.

Lors des collectes de données, deux personnes étaient présentes pour rencontrer les enfants : l'une animait et interagissait directement avec les enfants, tandis que l'autre observait et prenait des notes. Pour faciliter la distinction entre les habitudes de vie à la maison et celles en garderie, les SGÉE avaient été invités à faire dessiner aux enfants leur maison avant l'arrivée des animatrices, afin qu'ils puissent la visualiser pendant la discussion. Seul un groupe avait préparé ce dessin à l'avance. Dans les deux autres cas, l'animation a été adaptée en ajoutant une petite pause de méditation avec visualisation, pour se transporter à la maison entre les deux séries de questions.

ANALYSE DES DONNÉES

Les données qualitatives recueillies lors des discussions avec les enfants ont été analysées par thèmes, pour la maison et pour la garderie, incluant : les jeux préférés, les éléments qui dérangent les enfants lorsqu'ils jouent dehors, les environnements de jeux, les opportunités de jeux, le déroulement des repas, l'utilisation des aliments comme outils de négociation, les sources des aliments et le choix des aliments.

3. Guichet unique d'accès aux places en services de garde reconnus du Québec. www.laplace0-5.com.

Les données collectées par votes à l'aide de cartes ont été regroupées pour en tirer des statistiques descriptives par milieu de vie. Par exemple, les pourcentages de fourmis (un peu), de hiboux (moyen) et d'ours (beaucoup) sélectionnés par les enfants ont permis de quantifier leur perception de la fréquence du jeu extérieur en l'hiver à la garderie et à la maison.

Les données tirées des déplacements (modes de déplacement par activités) ont également été regroupées pour en tirer des statistiques descriptives.

Finalement, les différents éléments des dessins des enfants ont été classés par catégorie d'aliments (boissons, fruits et légumes, aliments sucrés, plats principaux) afin d'en dégager des statistiques descriptives.

RÉSULTATS

Cette section fait état des résultats de la consultation effectuée auprès des enfants de 4 et 5 ans à partir des analyses et de la rédaction des faits saillants réalisés par CMTL. Le profil des enfants répondants est présenté, suivi des faits saillants. Les résultats complets sont détaillés en annexe.

PROFIL DES ENFANTS

Sauf mention contraire, le nombre d'enfants indiqué inclut ceux qui ont eu ou allaient avoir 5 ans dans l'année scolaire en cours, et qui entraient à l'école en septembre 2024.

VOLET ACTIVITÉ PHYSIQUE :

23 enfants consultés



Détail par secteur :

- Verdun : **10**
(dont deux 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, 2 enfants avaient moins de 4 ans, et 6 devaient rester une année de plus en SGÉE, puisqu'ils allaient avoir 5 ans après le 30 septembre 2024. Le groupe comptait 14 enfants, mais seuls 10 ont été pris en compte, car les autorisations parentales manquaient pour les quatre autres.
- Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension : **10**
Dans ce groupe, quatre enfants avaient moins de 4 ans, et quatre enfants avaient des besoins particuliers (TSA, troubles de comportement et de langage).

Total des enfants consultés : 51

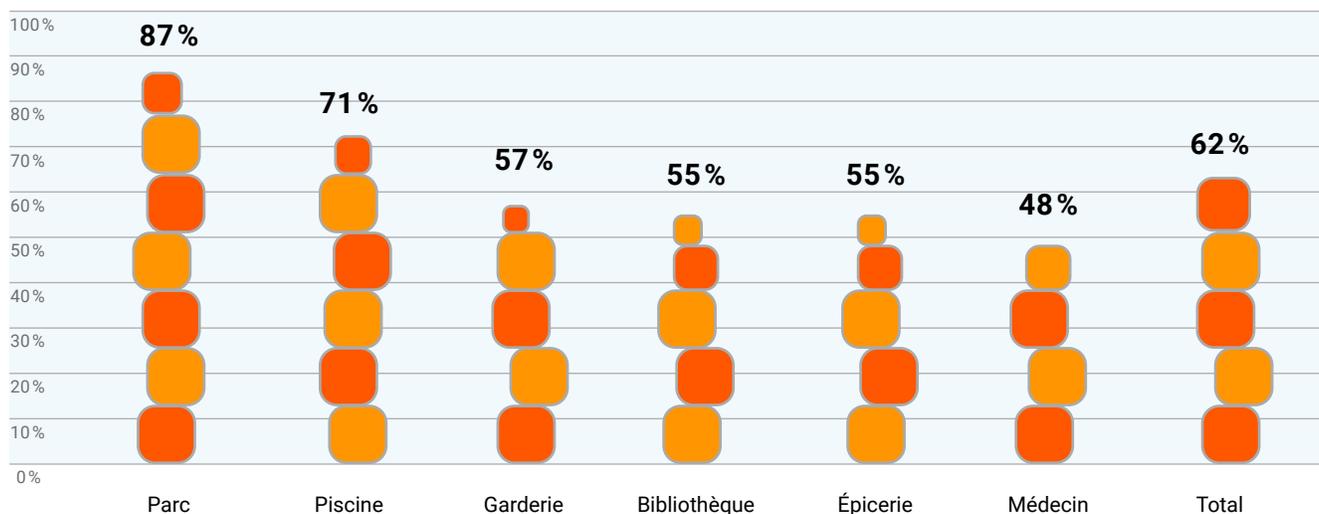
FAITS SAILLANTS

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Concernant leurs **jeux préférés 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 »). Une grande majorité des jeux extérieurs nommés sont des jeux en interaction, comme la tag, la cachette ou jouer au ballon.
- **Tous les enfants** consultés ont indiqué avoir un **parc près de chez eux, à distance de marche, et adorent s'y rendre à pied ou à vélo avec leurs parents**. Lors de l'activité sur les déplacements, les enfants ont signalé que les déplacements au parc sont majoritairement actifs : 63 % pour VSP, 100 % pour les deux autres secteurs.
- **L'interaction avec les parents ou les proches dans l'activité physique suscite l'enthousiasme des enfants** (« Je fais de longues marches avec Mamie. » « Maman met de la musique et arrête de préparer le souper pour C'est un point important, car les interactions sont omniprésentes dans toutes les sphères du développement de l'enfant dans la petite enfance. À 4 et 5 ans, en particulier, les enfants sont dans une période propice aux jeux en groupe (Belleau, 2019). Nos résultats suggèrent que, pour cet âge, « bouger avec les enfants » a plus de portée que de « faire bouger les enfants ».
- Les enfants se **déplacent activement pour la majorité de leurs activités**, avec un total de 62 % des réponses pour l'ensemble des déplacements, comme illustré dans la figure 31.

FIGURE 31

Pourcentage des déplacements des enfants faits en transport actif (marche, course, vélo, trotinette, transport en commun) selon la destination

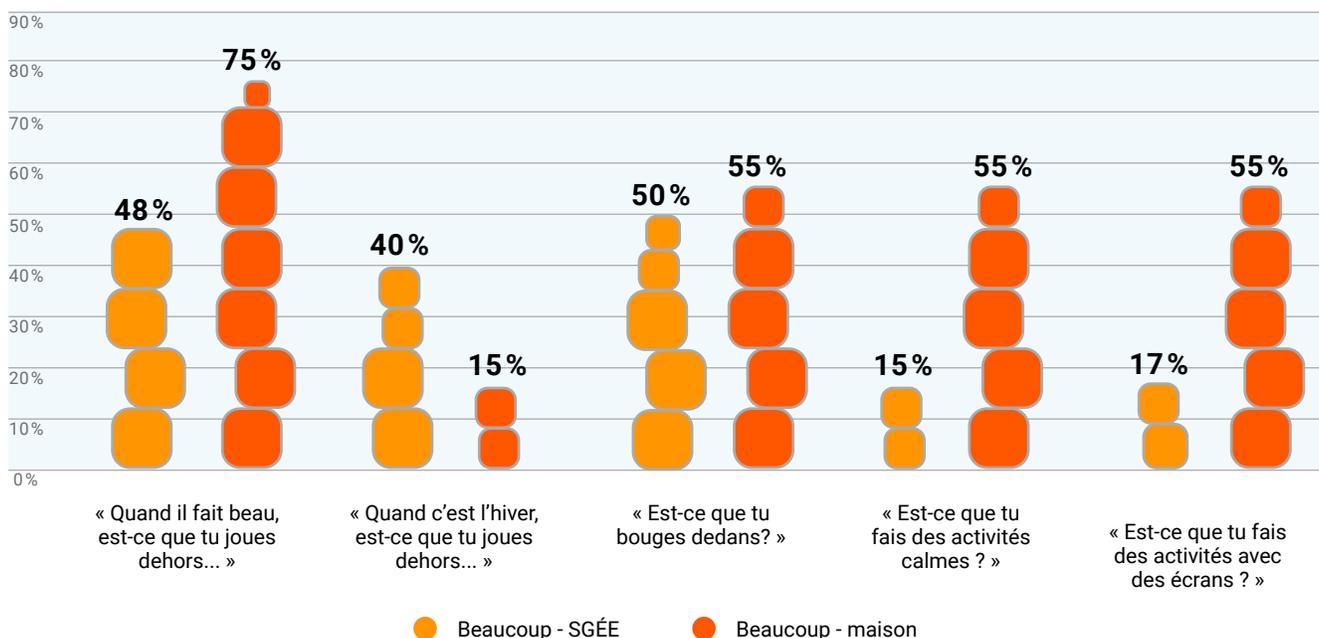


- Les enfants ont **le sentiment de bouger autant à la maison qu'à la garderie**, à l'intérieur comme à l'extérieur (voir la Figure 32).
 - En regroupant les réponses aux questions sur les moments où l'enfant bouge (à l'extérieur par beau temps, à l'extérieur en hiver et à l'intérieur) 46 % des enfants disent bouger « beaucoup » à la garderie, et 48 % déclarent bouger « beaucoup » à la maison.
 - **Tous** les enfants ont le sentiment de jouer **plus dehors en été qu'en hiver**, et ce tant à la maison qu'à la garderie (voir la Figure 32).

- 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** (voir la Figure 32).
 - Pour les activités sédentaires (activités calmes et activités avec écran), 16% des enfants disent en faire « beaucoup » à la garderie tandis que 55% en font « beaucoup » à la maison.

FIGURE 32

Pourcentage d'enfants ayant répondu « beaucoup » (image de l'ours) pour les questions indiquées, pour chacun des milieux de vie.



ALIMENTATION

- **Les enfants perçoivent des différences entre la garderie et la maison** quant à **ce qu'on peut y manger**, dans **l'utilisation des aliments comme outil de négociation** et en ce qui a trait à **l'écoute de leur satiété** :
 - Ils savent que le jus et certains aliments ne sont pas autorisés à la garderie, sauf lors d'occasions spéciales comme les fêtes d'anniversaire. Parmi les aliments interdits à la garderie, les enfants mentionnent les chips, le chocolat chaud, le sucre.
 - En ce qui concerne l'usage de la nourriture comme récompense pour un bon comportement, tous les enfants affirment que cela ne se fait pas à la garderie, mais que cela arrive à la maison. Dans ce cas, les récompenses sont des aliments sucrés.
 - 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 »)
- Pour le déroulement des repas, peu d'enfants mentionnent manger seuls. La majorité nomme la famille à la maison et les autres enfants et l'éducatrice à la garderie.
- Lorsqu'on leur demande ce qu'ils font pendant le repas, peu d'enfants évoquent des discussions. Ils parlent plutôt d'activités comme boire, goûter ou mettre du ketchup. Une seule enfant mentionne ce qu'elle entend, comme de la musique ou des dessins animés pour enfants.

- Interrogés sur l'origine des aliments, la plupart des enfants citent la maison, en particulier le réfrigérateur, et, avant cela, l'épicerie. Une minorité d'enfants nomment des ingrédients et indiquent leur origine en précisant, par exemple, que certains poussent dans les arbres, dans la terre ou sont récoltés.

Dessins d'un bon repas

- Dans leurs dessins d'un bon repas, des **fruits et légumes variés représentent 40 % de ce que les enfants dessinent** (voir le tableau 5). En faisant abstraction des boissons, les fruits et légumes représentent la moitié des aliments dessinés dans les assiettes.
- Les aliments sucrés représentent 10 % des aliments dessinés par les enfants.
- Le tableau 4 liste les aliments dessinés par les enfants, par catégorie d'aliments.
- Les figures suivantes présentent deux exemples de dessins d'enfants annotés.

TABLEAU 5

Aliments dessinés par les enfants, par catégorie

CATÉGORIE D'ALIMENTS	ALIMENTS DESSINÉS PAR LES ENFANTS	IMPORTANCE (%) DE LA CATÉGORIE
BOISSONS	Eau, Jus (orange, pomme, cerise, pêche, vert), Lait, Smoothie au chocolat, Potion magique	42 % des enfants ont dessiné de l'eau, et 42 % , du jus.
PLATS	Pâtes (spaghetti, au beurre, au pesto, sauce tomate), Riz, Poulet, Pâté chinois, Œufs, Viande, Pizza, Sushi	25 % des éléments dessinés sont des plats principaux
FRUITS	Bananes, Cerises, Oranges, Bleuets, Kiwis, Pommes, Fraises, Pêches, Raisins, Mûre	20 % des éléments dessinés sont des fruits
LÉGUMES	Patate, Tomates, Brocolis, Salade, Petit pois, Carottes, Poivrons	20 % des éléments dessinés sont des légumes
ALIMENTS SUCRÉS	Bonbons, Biscuits, Crêpes, Chocolat, Du sucré, Crème glacée	10 % des éléments dessinés sont des aliments sucrés

- Les figures suivantes présentent deux exemples de dessins d'enfants annotés.



FIGURE 34 - DESSIN 1



FIGURE 35 - DESSIN 2

RÉSULTATS COMPLETS

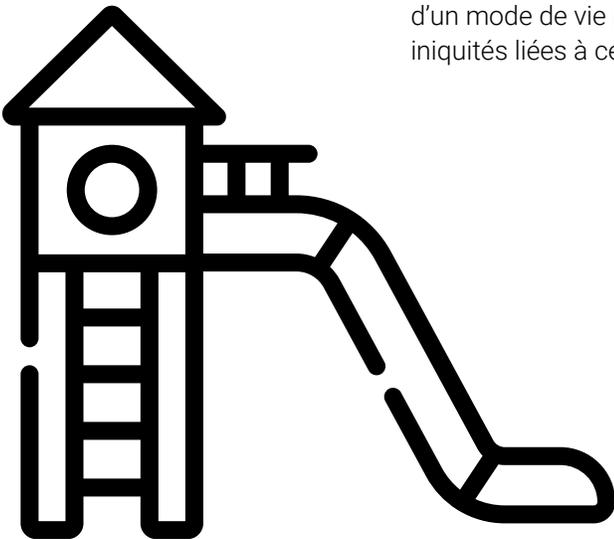
Les résultats complets se trouvent sur notre [site web](#)

5

ANALYSE TRANSVERSALE

Cette section présente une analyse transversale des trois volets présentés dans les sections précédentes. L'analyse transversale réunit l'ensemble des informations obtenues pour broser un portrait des habitudes de vie des 0-5 ans au sein de leurs différents milieux de vie, et selon leurs perspectives.

Les résultats complets de l'analyse transversale sont d'abord exposés. Ensuite, les données sont interprétées en tenant compte du continuum des habitudes de vie dans les deux milieux de vie, des barrières et des facteurs facilitant l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation, et enfin des iniquités liées à ces habitudes de vie.



RÉSULTATS COMPLETS



MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF – DONNÉES ET FAITS SAILLANTS

Fréquence et durée du jeu extérieur, été et hiver

Le jeu extérieur est important pour les enfants de 0-5 ans : ils y sont généralement plus actifs, et à des intensités plus élevées qu'à l'intérieur. Le cadre de référence Gazelle et Potiron pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en SGÉE recommande d'ailleurs d'amener les enfants jouer à l'extérieur plus d'une fois par jour, peu importe la saison et la température (Québec, 2017).

- À ce sujet, nos données indiquent qu'en **période estivale** (mai à octobre), **la majorité des 0-5 ans jouent à l'extérieur au moins une fois par jour, à la maison (73 %) comme en SGÉE (18 mois et +: 94 %; Poupons: 77 %)** (Tableau 6).
- Près de la moitié des enfants consultés (48 %) disent **jouer « beaucoup » dehors à la garderie** lorsqu'il fait beau, une proportion qui augmente à **75 % pour la maison** (Tableau 6).
- **Enfin, 63 % des SGÉE indiquent sortir au moins une heure par jour avec les enfants de 18 mois et +**, tandis que **31 % appliquent la même pratique avec les poupons** (Tableau 6).

TABLEAU 6

Fréquence et durée du jeu extérieur en période estivale selon les SGÉE, les parents et les enfants

	AU SGÉE		À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
	18 mois et +	Poupons		
FRÉQUENCE: Jouer dehors au moins une fois par jour	94 %	77 % ↑ (CPE 91 %)	73 %	48 % des enfants disent jouer « beaucoup » dehors à la garderie lorsqu'il fait beau.
FRÉQUENCE : Jouer dehors plusieurs fois par jour	71 % ↑ (CPE 86 %)	37 %	34 %	75 % disent jouer « beaucoup » dehors à la maison lorsqu'il fait beau.
DURÉE: Pendant au moins 1 heure en moyenne	63 % ↑ (CPE 74 % MF 79 %)	31 % ↑ (CPE 46 % MF 45 %)	—	

- En **période hivernale** (de novembre à avril), **les 0-5 ans jouent moins fréquemment dehors, aussi bien à la maison (29 % au moins une fois par jour, vs 73 % pendant l'été) qu'en SGÉE (71 % au moins une fois par jour, vs 94 % pendant l'été)**. En SGÉE, la durée des jeux extérieurs diminue également : seuls 8 % des SGÉE sortent pendant au moins une heure, par rapport à 63 % en été. (Tableau 7).

- Les enfants rapportent cette différence saisonnière : **40 % indiquent jouer « beaucoup » dehors à la garderie pendant l'hiver**, contre 48 % pendant l'été, et **15 % disent jouer « beaucoup » dehors à la maison pendant l'hiver**, contre 75 % pendant l'été).
- La **différence entre l'été et l'hiver** pour le jeu extérieur semble **plus marquée à la maison qu'en SGÉE** et, en SGÉE, **plus importante pour les poupons que pour les enfants de 18 mois et +** (Tableau 6 et 7).

TABLEAU 7

Fréquence et durée du jeu extérieur en période hivernale selon les SGÉE, les parents et les enfants

	AU SGÉE		À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
	18 mois et +	Poupons		
FRÉQUENCE: Jouer dehors au moins une fois par jour	71 % ↑ (CPE 86 %)	37 % ↑ (CPE 53 % MF 64 %)	29 %	Tous les enfants ont le sentiment de jouer davantage dehors en été qu'en hiver, à la maison comme à la garderie
DURÉE: Jouer dehors pendant au moins 1 heure en moyenne	8 %	2 %	—	40 % des enfants disent jouer « beaucoup » dehors à la garderie quand c'est l'hiver.
DURÉE: Jouer dehors pendant au moins 30 minutes	87 %	37 % ↑ (CPE 64 %)	—	15 % des enfants disent jouer « beaucoup » dehors à la maison quand c'est l'hiver

- Nos résultats indiquent que les enfants de 0-5 ans qui fréquentent un CPE ou un MF jouent en moyenne davantage à l'extérieur que ceux qui fréquentent une GS ou une GNS (Tableaux 6 et 7).

Facteurs qui influencent le jeu extérieur

- Les SGÉE avec une cour extérieure suffisamment grande pour courir librement offrent en général davantage d'opportunités de jouer à l'extérieur, en particulier aux poupons.

TABLEAU 8

Facteurs qui influencent l'activité physique à l'extérieur selon les SGÉE, les parents et les enfants

AU SGÉE		À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
18 mois et +	Poupons		
↑ Avoir une cour extérieure suffisamment grande pour courir librement est lié à une plus grande fréquence de jeu extérieur pendant l'hiver.	↑ Avoir une cour extérieure suffisamment grande pour jouer librement est positivement associé à la fréquence de jeu extérieur (été comme hiver) et avec le temps moyen de jeu extérieur pendant l'hiver.	↑ Les familles avec au moins deux enfants de 0-5 ans se démarquent positivement pour la fréquence de jeu extérieur pendant l'été; Les familles qui résident dans le Centre-↑ Sud se démarquent positivement pour la fréquence de jeu extérieur en été; Les familles qui résident dans ↓ l'Ouest jouent moins fréquemment à l'extérieur en période hivernale.	NA

Environnements extérieurs pour bouger

- La quasi-totalité (**91 %**) des 0-5 ans ont accès à des environnements extérieurs pour bouger librement tout près de leur maison comme des cours, des espaces devant leur maison ou une ruelle et **98 % ont accès à un parc à moins de 10 minutes de marche de la maison**
- **80 % des SGÉE ont une cour extérieure suffisamment grande pour courir librement.**

TABLEAU 9

Données sur les environnements extérieurs pour bouger selon les SGÉE, les parents et les enfants

ENVIRONNEMENTS EXTÉRIEURS POUR BOUGER		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>80 % des SGÉE sondés affirment avoir accès à une cour extérieure suffisamment grande pour courir librement. ↑ (CPE 95%)</p>	<p>91 % ont indiqué que leurs enfants ont accès à un espace extérieur pour jouer et bouger librement à partir du lieu de résidence;</p> <p>98 % ont indiqué avoir accès à un parc à moins de 10 minutes de marche</p>	<p>Tous les enfants consultés affirment avoir un parc près de chez eux, à distance de marche.</p> <p>Les enfants disent que les déplacements vers le parc sont presque tous actifs : 63 % pour St-Michel, 100 % pour Verdun et Rosemont-La-Petite-Patrie;</p> <p>Pour jouer dehors près de la maison, les enfants mentionnent le parc, mais également la cour ou l'avant de la maison. La ruelle est mentionnée une fois.</p>

Barrières aux jeux à l'extérieur

- La **principale barrière aux jeux extérieurs est la température** (ou les conditions météo), autant en SGÉE qu'à la maison :

TABLEAU 10

Barrières au jeu extérieur selon les SGÉE, les parents et les enfants

BARRIÈRES AU JEU EXTÉRIEUR		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>81 % des SGÉE ont indiqué la température</p> <p>Autres: les températures extrêmes (canicule, grosse pluie, grands froids), la formation de glace pendant l'hiver (dans la cour extérieure, sur les trottoirs), les difficultés de déplacement des poupons et pour les poupons eux-mêmes pendant l'hiver.</p>	<p>72 % des parents ont indiqué les conditions météo peu favorables.</p> <p>Autres: non-disponibilité d'un adulte accompagnateur (24%); préférence des parents pour les activités intérieures (15%)</p>	<p>Les choses qui dérangent les enfants pour aller jouer dehors diffèrent selon les saisons :</p> <p>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 lancée par d'autres enfants dans le visage. Le fait d'avoir froid (au nez et aux mains,) revient également.</p> <p>En été, la crème solaire est citée plusieurs fois. Les enfants indiquent que c'est désagréable à appliquer, même s'ils savent que c'est important de le faire. Les abeilles les dérangent également.</p>

Transport actif

- Les **enfants consultés ont dit adorer aller au parc en transport actif (marche et vélo) avec leurs parents**, et ils ont l'impression de se **déplacer activement pour la majorité de leurs activités**.
- La majorité des **parents sondés (61 %) rapportent utiliser le transport actif au moins 3 fois par semaine**.
- Les résultats suggèrent qu'il est plus facile pour les familles qui résident dans certains territoires (Verdun, RPP) et sur le territoire du CIUSSS Centre-Sud de se déplacer en transport actif que dans d'autres quartiers ou territoires (St-Michel et territoire du CIUSSS de l'Ouest) :

TABLEAU 11

Données sur le transport actif selon les parents et les enfants

TRANSPORT ACTIF		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
NA	61 % des parents sondés rapportent utiliser au moins un mode de transport actif au moins 3 fois par semaine ↑ (Centre-Sud 89 %; mères 67 %; 35- 44 ans 67 %; ↓ Ouest 39 %; 2 parents ont immigré 51 %) .	Les enfants ont le sentiment de se déplacer activement (marche, trottinette/vélo, transport en commun) pour la majorité de leurs activités (bibliothèque, épicerie, parc, garderie, médecin, piscine). Les déplacements actifs sont majoritaires pour chaque lieu, avec un total de 62 % des réponses.

* Une majorité de parents rapportent aussi utiliser la voiture (67 %) sur une base régulière, c'est-à-dire au moins trois fois par semaine.

Jeu actif à l'intérieur

Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance recommandent que les 0-5 ans participent chaque jour à diverses activités physiques dans une variété d'environnements, y compris à l'intérieur. Pour les poupons, ces activités incluent des moments passés sur le ventre, à atteindre et saisir des objets, pousser et tirer et ramper (CSEP, 2021). Le cadre de référence Gazelle et Potiron conseille également de prévoir plusieurs moments au cours de la journée pour le jeu actif où l'enfant peut jouer activement (Québec, 2017), notamment à l'intérieur.

À ce sujet, nos données indiquent que:

- La majorité des 0-5 ans ont quotidiennement **plusieurs occasions de jouer activement à l'intérieur, à la maison (61 %) comme en SGÉE (57 %)**.
- Pour les poupons, 77 % des SGÉE offrent plus de 2 heures par jour de temps au sol avec suffisamment d'espace pour se retourner, ramper, s'asseoir, se lever, etc.
- Près des trois quarts (73 %) des SGÉE indiquent que leurs locaux sont adaptés pour que les enfants jouent activement à l'intérieur.

La moitié des enfants disent bouger beaucoup à l'intérieur lorsqu'ils sont à la garderie, et 55 % disent la même chose pour la maison.

TABLEAU 12

Fréquence et durée du jeu actif à l'intérieur selon les SGÉE, les parents et les enfants

JOUER ACTIVEMENT À L'INTÉRIEUR				
	AU SGÉE		À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
	18 mois et +	Poupons		
FRÉQUENCE: plusieurs fois par jour	57% ↑ (MF: 69%)		61% ↑ (Parents âgés de - de 35 ans: 68%)	50 % des enfants disent bouger « beaucoup » dedans à la garderie
DURÉE: pendant au moins 2 heures		77%	—	55 % des enfants disent bouger « beaucoup » dedans à la maison

73 % des SGÉE rapportent que leurs locaux sont suffisamment grands et sécuritaires pour que les enfants puissent jouer activement; 46 % rapportent avoir un local de motricité au sein de leur milieu ↑ (CPE 63%).

Comportements sédentaires

Les directives canadiennes en matière de comportements sédentaires (CSEP, 2021) préconisent que les 0-5 ans ne devraient pas être immobilisés pendant plus d'une heure à la fois ou rester en position assise pendant de longues périodes. Le temps d'écran devrait être limité à 1 heure par jour pour les 2 ans et plus, et aucun temps d'écran ne devrait être offert aux 0-2 ans. À ce sujet:

- Nos données suggèrent que les enfants s'adonnent à **davantage d'activités sédentaires à la maison qu'en SGÉE**. En effet, les 0-5 ans consultés ont le sentiment de faire davantage d'activités sédentaires à la maison qu'à la garderie, et d'y regarder plus d'écran (Tableau 12).
- Le quart des parents sondés ont rapporté que leur enfant passe en moyenne plus de 2 heures par jour devant un écran à la maison, une proportion qui s'élève à **↑ 51 % pour les familles monoparentales**.

TABEAU 13

Fréquences et durées de comportements sédentaires des 0-5 ans selon les SGÉE, les parents et les enfants

ACTIVITÉS SÉDENTAIRES À LA MAISON			
	AU SGÉE 18 mois et +	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
Activités sédentaires de 1 à 2 heures par jour	45 %		16 % des enfants disent faire « beaucoup » d'activités sédentaires à la garderie, contre 55 % à la maison.
Activités sédentaires quelques fois par jour		82 %	
Utilisation des écrans	53 %	72 % ↑ (2 enfants ou +: 81%; monoparental: 88 %)	Les enfants ont le sentiment de regarder plus d'écran à la maison qu'à la garderie. 61 % des enfants ont choisi « peu » d'écran pour la garderie, et 55 % « beaucoup » pour la maison.
Utilisation des écrans tous les jours (SGÉE) ou 2 heures ou + par jour (maison)	3 %	26 % ↑ (monoparental: 51 %)	
N'utilisent jamais les écrans	47 % (↑ GNS 54 %; ↓ CPE 38 %)	28 %	

Préférences des enfants en matière d'activités physiques

- Concernant leurs jeux préférés pour bouger, les enfants ont plus d'idées de jeux extérieurs que de jeux intérieurs. Ils ont cité des **jeux extérieurs pour chaque saison** (par exemple : « l'automne je saute dans les feuilles », « le patin avec l'équipe de hockey », « aller à la plage et se baigner »). Une grande majorité des jeux extérieurs nommés sont des jeux en interaction, comme la tag ou jouer à la cachette ou au ballon.
- Pour les jeux intérieurs préférés des enfants, la **danse** est prédominante, ainsi que les jeux intérieurs à la garderie, comme le ballon.
- À l'intérieur comme à l'extérieur, **l'interaction avec les parents ou les proches dans l'activité physique suscite l'enthousiasme des enfants** : « Je fais des longues marches avec mamie. »; « Maman met de la musique et arête de préparer le souper pour danser. » À ce propos, **seulement 4 % des parents sondés ont indiqué ne jamais pratiquer d'activité physique en présence de leurs enfants, et 42 % le font régulièrement.**



ALIMENTATION – DONNÉES ET FAITS SAILLANTS

« Un enfant qui est exposé quotidiennement à des aliments nutritifs, bons au goût et dégustés dans une atmosphère agréable en présence d'adultes signifiants est plus susceptible d'associer la saine alimentation à des expériences positives, et ainsi de développer le goût de manger sainement. » (Québec, 2017, p.25).

À ce sujet, le cadre de référence Gazelle et Potiron recommande d'assurer un **environnement de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments**, notamment en accordant suffisamment de temps aux périodes de repas et de collations et en favorisant une atmosphère agréable à ces occasions. (Québec, 2017).

À ce sujet, nos données montrent que:

- À la maison, la majorité des parents sondés (66 %) rapportent prendre tous les repas ou presque en famille avec leurs 0-5 ans, c'est-à-dire en présence d'au moins un adulte, autour de la table et sans distraction.
- 86 % des SGÉE ont indiqué accorder plus d'une heure aux repas et aux collations dans une journée type.
- 38 % des SGÉE ont indiqué rencontrer au moins un **obstacle au bon déroulement des repas** dans leur milieu. L'élément qui nuit le plus au bon déroulement des repas est l'énergie du groupe (pour 21 % des SGÉE), suivi du bruit ambiant (9 % des SGÉE), de la taille des groupes (5 % des SGÉE) et de l'ameublement inadéquat pour les enfants (3 %).

TABLEAU 14

Facteurs influençant le déroulement des repas selon les SGÉE, les parents et les enfants

DÉROULEMENT DES REPAS		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>86 % des SGÉE ayant répondu à la question déclarent allouer plus d'une heure aux repas et aux collations pour une journée type.</p> <p>62 % des SGÉE sondés rapportent qu'il n'y a aucun obstacle au bon déroulement des repas dans leur milieu.</p>	<p>66 % des parents sondés rapportent prendre tous les repas ou presque en famille, c'est-à-dire en présence d'au moins un adulte, autour de la table et sans distraction. (parents avec scolarité de niveau universitaire 72%; revenu familial de 160 000\$ ou plus 87%)*</p> <p>91 % des parents rapportent que les enfants mangent toujours (42%) ou la majorité du temps (49%) aux heures déterminées par les parents</p>	<p>Peu d'enfants nomment qu'ils mangent seuls, autant à la maison qu'à la garderie. La vaste majorité nomment qu'ils mangent avec la famille à la maison et avec les autres enfants et l'éducatrice à la garderie.</p>

* À l'inverse, il est plus fréquent que la prise de repas ne se fasse jamais en famille dans les ménages où le niveau de scolarité des parents est primaire ou secondaire (7 %), où le revenu annuel est de moins de 40 000 \$ (13 %) et lorsque les parents sont âgés de 45 ans ou plus (10 %).

Le cadre de référence Gazelle et Potiron recommande aussi d'utiliser des **stratégies favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture avec les enfants de 0-5 ans** (Québec, 2017). Ces stratégies incluent notamment de respecter les signaux de faim et de satiété des 0-5 ans et de ne pas utiliser les aliments en guise de récompense, de punition ou comme moyen de négociation. À cet effet:

- 86 % des SGÉE et 84 % des parents sondés affirment que ce sont habituellement les enfants qui décident de la quantité d'aliments qu'ils mangent.
- La majorité des enfants consultés ont toutefois la perception, que lorsqu'ils sont à la maison, ils ne peuvent pas arrêter de manger lorsqu'ils n'ont plus faim (« Il faut manger encore 4 bouchées. » « Je peux arrêter de manger, mais je n'ai pas de dessert. »)⁴

TABLEAU 15

Données sur l'appétit et la satiété selon les SGÉE, les parents et les enfants

APPÉTIT ET SATIÉTÉ		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>86 % des SGÉE ayant répondu à la question rapportent que ce sont toujours ou souvent les enfants qui déterminent la quantité d'aliments qu'ils mangent</p>	<p>84 % Ce sont habituellement les enfants qui décident de la quantité d'aliments qu'ils mangent</p> <p>(↑ familles biparentales 85 %; 2 parents canadiens 87 %; ↓ pères plus portés à terminer de terminer l'assiette 12 % vs. 6 %)</p>	<p>La grande majorité des enfants disent ne pas pouvoir s'arrêter de manger quand ils n'ont plus faim lorsqu'ils sont à la maison. (« Il faut manger encore quatre bouchées. », « Je peux arrêter de manger, mais je n'ai pas de dessert. »). Perception moins présente à la garderie.</p>

- Il semble plus fréquent pour les parents d'utiliser la nourriture comme outil de négociation avec les enfants (29 % l'utilisent au moins à l'occasion) qu'en SGÉE (3 % l'utilisent à l'occasion, souvent ou toujours).
- Les enfants consultés ont mentionné qu'il arrive parfois, à la maison, qu'ils reçoivent certains aliments (sucrés) lorsqu'ils ont un bon comportement, alors que cela n'arrive jamais à la garderie.

TABLEAU 16

Données sur l'utilisation des aliments comme outil de négociation selon les SGÉE, les parents et les enfants

UTILISATION DES ALIMENTS COMME OUTIL DE NÉGOCIATION		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>92 % des SGÉE rapportent ne jamais utiliser la nourriture comme récompense ou punition dans leur milieu</p>	<p>44 % des parents sondés rapportent ne jamais utiliser la nourriture comme outil de négociation</p> <p>(↑ familles avec 2 enfants ou +: 35 %)</p>	<p>Les réponses sont majoritairement négatives quand on demande aux enfants si on les prive parfois d'aliments quand ils n'ont pas eu un bon comportement. Cependant, concernant les 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.</p>

4. Il est important de noter que les données rapportées ne sont pas tirées du même échantillon, c'est à dire que l'échantillon d'enfants n'est pas associé à l'échantillon de parents.

Toujours dans l'objectif de favoriser des environnements propices à la saine alimentation des 0-5 ans, le cadre de référence Gazelle et Potiron recommande de leur **offrir chaque jour une variété d'aliments à valeur nutritive élevée et en quantité adéquate**. Cela implique notamment d'offrir quotidiennement aux 0-5 ans des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien et d'encourager les enfants à boire de l'eau.

À ce sujet, nos données indiquent que :

- Les 0-5 ans se font régulièrement offrir de l'eau, en SGÉE et à la maison. Lorsqu'ils ont soif, la quasi-totalité des parents dit leur offrir de l'eau (97%), puis du lait non sucré (57%).
- Suivant la consigne de dessiner un bon repas, le quart des dessins des enfants concerne les boissons, avec 42% des enfants qui ont dessiné de l'eau, et 42%, du jus.

TABEAU 17

Données sur l'eau et les boissons selon les SGÉE, les parents et les enfants

EAU ET BOISSONS		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>87% des SGÉE disent offrir de l'eau régulièrement aux poupons de plus de 6 mois (↑ GS92%; GNS91%; ↓ MF 80%.)</p>	<p>93% des parents sondés ont indiqué qu'ils offriraient d'abord de l'eau à leurs enfants lorsque ceux-ci avaient soif*</p>	<p>Suite à la consigne de dessiner un bon repas, les enfants ont consacré un quart de leurs dessins aux boissons. L'eau et les jus représentent 84% des boissons illustrées. Les enfants ne dessinent pas de sodas ou liqueurs douces. Ils dessinent des jus variés (orange, pomme, pêche, cerise, « jus vert »). Le jus est associé au plaisir et à la fête, une perception qui s'est manifestée lors des échanges autour de l'annotation des dessins.</p>

* Interrogés de façon plus détaillée sur les types de boissons offertes, 85% des parents ont mentionné l'eau. Le lait (57%), sous ses différentes formes non sucrées vient ensuite : lait à 3,25% de matière grasse (28%), lait à 2% de matière grasse (17%), et lait maternel (11%). 14% des parents ont mentionné une boisson sucrée parmi les deux principaux types de boissons offerts, dont 11% du jus de fruits. La proportion de parents ayant mentionné au moins une boisson sucrée est plus élevée parmi les ménages à faible revenu (-40 000\$: 25%).

- La totalité des SGÉE sondés a indiqué offrir au moins un aliment de chaque groupe alimentaire à tous les repas ou presque.
- 95 % des parents sondés ont indiqué cuisiner régulièrement pour offrir des repas faits maison à leurs 0-5 ans et 86 % leur servent des fruits et légumes au moins deux ou trois fois par jour.
- Après avoir reçu la consigne de dessiner un bon repas, les enfants ont représenté des fruits et légumes dans la moitié des aliments dessinés dans leur assiette, tandis que les aliments sucrés en constituaient 10%. Les enfants consultés font une différence entre ce qu'ils peuvent manger à la maison et ce qu'ils peuvent manger à la garderie.

TABLEAU 18

Données sur le choix des aliments selon les SGÉE, les parents et les enfants

CHOIX DES ALIMENTS		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>100 % des SGÉE sondés rapportent offrir au moins un aliment de chaque groupe alimentaire à tous les repas ou presque (toujours, souvent).</p>	<p>95 % des parents sondés cuisinent régulièrement pour offrir des repas faits maison à leurs enfants (58 % tous les jours et 37 %, quatre à six fois par semaine)*</p> <p>86 % des parents servent des fruits et légumes lors des repas et collations au moins deux ou trois fois par jour (familles dont le revenu est inférieur à 80 000 \$ (78 %), familles où les deux parents ont immigré (73 %), famille résidant dans l'Ouest (72 %)*.</p> <p>20 % offrent des aliments sucrés du commerce chaque jour **.</p>	<p>Quand on leur a demandé de dessiner un bon repas, les enfants ont représenté des fruits et légumes dans la moitié des aliments figurant dans leur assiette, tandis que les aliments sucrés constituaient 10% des aliments (hors boissons). Par ailleurs, ils savent que le jus et certains aliments sont interdits à la garderie, sauf lors d'occasions spéciales comme les fêtes d'anniversaire. Parmi les aliments interdits, ils mentionnent les chips, le chocolat chaud et le sucre.</p>

* Les parents servent occasionnellement des plats cuisinés achetés à l'épicerie (63 %), des repas pour emporter (51 %) et des repas pris au restaurant (52 %), soit 1 à 3 fois par semaine pour la majorité d'entre eux.

** Dans la plupart des familles, de tels aliments sont offerts seulement quelques fois par semaine (35 %) ou par mois (26 %) et pour 19 %, ils ne sont jamais offerts.

Barrières à une offre alimentaire saine, variée et de qualité

- La même proportion de SGÉE et de parents (60 %) a indiqué faire face à au moins un obstacle pour offrir une alimentation saine et variée aux 0-5 ans. Pour les SGÉE, le coût des aliments est l'obstacle le plus souvent rencontré. À la maison, la gestion du temps se retrouve en tête. Parmi les familles ayant un revenu annuel de 80 000 \$ ou moins, le coût des aliments sains est davantage nommé.

TABLEAU 19

Barrières à une offre alimentaire saine, variée et de qualité selon les SGÉE et les parents

BARRIÈRES À UNE OFFRE ALIMENTAIRE SAINTE, VARIÉE ET DE QUALITÉ		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>60 % des SGÉE sondés font face à au moins un obstacle pour améliorer la qualité et la diversité de l'offre alimentaire dans une perspective de santé dans leur milieu.</p> <p>Le coût des aliments est l'obstacle le plus souvent rencontré (39 % des SGÉE, ↑ 57 % CPE).</p> <p>La dépendance à un service de traiteur et des installations inadéquates pour cuisiner dans le milieu de garde sont aussi mentionnées.</p>	<p>60 % des parents sondés ont soulevé au moins un obstacle à leur capacité d'offrir une alimentation saine et variée à leurs enfants. (↑ 69 % pour les familles à faible et moyen revenu (- de 80 000 \$))</p> <p>La gestion du temps est l'obstacle le plus important : manque de temps pour la préparation des repas (27 %) et horaire de travail et d'activités (24 %).</p> <p>Parmi les familles à faible et moyen revenu, les enjeux tels qu'un budget limité, le coût des aliments sains (32 %) et l'accès limité ou difficile à une épicerie (8 %) sont plus mentionnés que par les familles à revenu plus élevé.</p> <p>3 % des parents ont indiqué manquer de connaissances sur l'alimentation équilibrée des enfants. (↑ 7 % dans les familles où les deux parents sont issus de l'immigration.)</p>	<p>NA</p>

Insécurité alimentaire (sondage parents seulement)

- 35 % des parents sondés rapportent avoir connu au moins une situation reflétant de l'insécurité alimentaire au cours de l'année (15 %) ou du mois (20 %) précédant l'enquête : avoir été contraint d'acheter moins de nourriture pour des raisons financières (13 %); avoir manqué d'argent pour acheter des aliments de qualité (8 %) ou pour offrir des repas équilibrés (7 %) ou avoir eu peur de manquer de nourriture pour nourrir leurs enfants avant la prochaine entrée d'argent (7 %).
- L'insécurité alimentaire dans le dernier mois précédant l'enquête touche davantage les familles à faible et moyen revenu (moins de 80 000 \$) et les familles monoparentales (un seul revenu) : 40 % et 41 % respectivement admettent s'être retrouvées dans une de ces situations au cours du mois précédant le sondage. Il en va de même pour les familles dont les deux parents ont immigré au Canada (30 %).

Alimentation responsable

Le complément à Gazelle et Potiron portant sur l'alimentation responsable dans une perspective de développement durable (Québec, 2022) recommande de privilégier l'achat d'aliments de valeur nutritive élevée, locaux et responsables et de multiplier les gestes pour favoriser un système alimentaire durable. Cela implique, notamment, la réduction de la consommation de viande rouge, l'augmentation des protéines ayant un impact environnemental moindre et l'éducation des enfants à l'alimentation responsable et à la valeur des aliments. À ce sujet, nos données indiquent que:

- 72 % des SGÉE et 25 % des parents sondés combinent la viande avec des protéines végétales dans les recettes.
- 43 % des SGÉE et 39 % des parents sondés rapportent offrir des repas végétariens à leurs enfants.

TABLEAU 20

Données sur le choix des protéines selon les SGÉE et les parents

CHOIX DES PROTÉINES		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>72 % des SGÉE sondés combinent la viande avec des protéines végétales dans les recettes</p> <p>43 % rapportent offrir des repas végétariens. (↓ 16 % MF et 27 % territoire CIUSSS de l'Est)</p>	<p>25 % des parents sondés combinent la viande avec des protéines végétales dans les recettes*</p> <p>39 % offrent des repas végétariens</p>	<p>NA</p>

* Les parents appartenant à certains sous-groupes sociodémographiques sont plus enclins à poser au moins un geste pour réduire leur consommation de viande, soit les ↑ **mères (60 %)**, **ceux qui habitent le Centre-Sud (73 %) et les parents qui ont un niveau de scolarité universitaire (61 %)**. À l'inverse, les ↓ **pères (46 %)**, **les parents ayant une scolarité de niveau primaire ou secondaire (46 %) et les familles résidant dans l'Ouest (50 %)** sont proportionnellement plus nombreux à ne poser aucun geste en ce sens et à ne pas envisager de changer les habitudes alimentaires.

- Environ les trois quarts des SGÉE rapportent faire des activités de jardinage dans leur milieu. Interrogés sur l'origine des aliments, la plupart des enfants citent la maison, en particulier le réfrigérateur, et, avant cela, l'épicerie.

TABLEAU 21

Données sur le jardinage selon les SGÉE, les parents et les enfants

JARDINAGE		
AU SGÉE	À LA MAISON (Consultation des parents)	PERCEPTION DES ENFANTS
<p>76 % des SGEE sondés font des activités de jardinage dans leur milieu.</p> <p>10 % des SGÉE possèdent un potager en terre pleine, et 26 % un potager hors-sol.</p>	<p>NA</p>	<p>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 aliments et indiquent comment ils poussent (dans les arbres, la terre, on les récolte).</p>

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Pour favoriser un développement sain, il est recommandé que les enfants de 0-5 ans pratiquent tous les jours des activités physiques variées, amusantes et sécuritaires dans une variété d'environnements tels que la maison, la garderie, ainsi que les espaces extérieurs et intérieurs (CSEP, 2021).

Que révèlent nos résultats à cet égard? Cette section aborde le sujet en se penchant sur le continuum du mode de vie physiquement actif des 0-5 ans dans les deux milieux sondés, en tenant compte des barrières et des facilitateurs et, finalement, des iniquités.

CONTINUUM DU MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF DANS LES DEUX MILIEUX DE VIE

- En période estivale, les 0-5 ans montréalais ont, en général, des occasions de bouger à l'extérieur et à l'intérieur tous les jours à la maison comme en SGÉE, pour jouer et pour se déplacer. Cependant, les enfants semblent bénéficier de davantage d'occasions de jeu actif en SGÉE qu'à la maison.
- En période hivernale, les 0-5 ans jouent moins souvent dehors, et l'écart entre les occasions de jeu actif en SGÉE et à la maison s'accroît : alors que près des trois quarts des SGÉE vont à l'extérieur tous les jours avec les 18 mois et + et près de 40% y vont tous les jours avec les poupons, 29% des parents sondés ont indiqué sortir tous les jours avec leurs 0-5 ans. Au SGÉE, les enfants jouent aussi moins longtemps dehors en hiver (8% des SGÉE sortent pendant au moins 1 heure contre 63% en été).
- En général, les enfants de 0-5 ans de Montréal pourraient bénéficier de davantage de temps de jeu à l'extérieur au sein des deux milieux de vie, et ce, en toutes saisons. Le jeu extérieur est important pour les 0-5 ans : ils y sont généralement plus actifs, et à des intensités plus élevées qu'à l'intérieur. Lorsqu'ils sont questionnés sur leurs jeux favoris, ils nomment d'ailleurs davantage de jeux extérieurs qu'intérieurs.
- Les enfants de 4 et 5 ans ont le sentiment de bouger autant à la garderie qu'à la maison en moyenne, mais ils ont l'impression de faire davantage d'activités sédentaires à la maison, et d'y regarder plus d'écrans. Le quart des parents sondés ont d'ailleurs rapporté que leur enfant de 0-5 ans passe en moyenne plus de 2 heures par jour devant un écran à la maison. Cette proportion augmente à 51% pour les familles monoparentales. En SGÉE, l'utilisation quotidienne des écrans est marginale (3%).

LES BARRIÈRES ET FACTEURS FACILITANTS AU MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF DES 0-5 ANS

Barrières

- Les principales barrières au jeu extérieur mentionnées sont les conditions météorologiques (pluie, neige, froid, canicule, etc.) pour 72% des parents et pour 81% des SGÉE. D'autres obstacles cités par les parents incluent l'indisponibilité d'un adulte pour accompagner les enfants (24%) et une préférence pour les activités intérieures (15%). Pour les SGÉE, la glace en hiver et les difficultés de déplacement des poupons sont également évoquées.

Facteurs facilitants

- En SGÉE, une cour extérieure suffisamment grande pour courir librement est liée à une plus grande fréquence de jeu extérieur pendant l'hiver pour les 18 mois et plus, ainsi qu'à une plus grande fréquence de jeu extérieur pendant l'été et l'hiver pour les poupons. Ce type d'espace allonge également le temps moyen de jeu extérieur pendant l'hiver pour les poupons. 80 % des SGÉE sondés indiquent disposer d'une cour suffisamment grande pour courir librement.
- L'accès à des environnements extérieurs pour bouger librement tout près de la maison (parc à moins de 10 minutes de marche, cour, avant de la maison, ruelle) semble facilitant pour le jeu extérieur. Les enfants ont rapporté adorer aller au parc en transport actif avec leurs parents.
- Vivre dans un environnement bien aménagé et sécuritaire pour le transport actif semble facilitant. Des écarts sont constatés à cet égard : alors que 61 % des parents consultés rapportent utiliser le transport actif au moins trois fois par semaine, cette proportion s'élève à 89 % pour le territoire CIUSSS du Centre-Sud et passe à 39 % pour celui de l'Ouest.
- Il semble très significatif pour les enfants de bouger avec les autres, notamment avec leurs parents, leur famille et leurs proches.

INIQUITÉS EN MATIÈRE DE MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF CHEZ LES 0-5 ANS MONTRÉLAIS

- Nos données suggèrent qu'il existe des disparités dans les occasions de jeu extérieur selon le type de SGÉE fréquenté : les services de garde privés (subventionnés et non subventionnés) offrent en général moins d'opportunités de jouer à l'extérieur que les CPE et les services de garde en milieu familial. Les milieux qui ont une petite cour extérieure ou pas de cour extérieure offrent aussi moins d'opportunités de jeu extérieur que les milieux qui ont accès à une grande cour.
- Les résultats suggèrent qu'il est plus facile pour les familles qui résident dans certains quartiers (Verdun, RPP) et territoires (CIUSSS Centre-Sud) de se déplacer en transport actif que dans d'autres quartiers ou territoires (St-Michel et territoire du CIUSSS de l'Ouest).
- Les familles monoparentales et celles dont les deux parents sont issus de l'immigration semblent faire face à davantage de barrières à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. En effet, la pratique d'activités physiques parent-enfant, très significative pour les 0-5 ans, est plus courante dans les familles biparentales que monoparentales, et dans les familles où au moins un parent est né au Canada que dans celles avec deux parents issus de l'immigration. L'utilisation régulière du transport actif est aussi moins fréquente pour les familles où les deux parents sont issus de l'immigration.
- Finalement, l'utilisation des écrans plus de 2 heures par jour est plus fréquente dans les familles monoparentales (51 %, contre 26 % pour l'ensemble des familles sondées).

ALIMENTATION

Afin de favoriser la croissance, le développement et la santé des 0-5 ans, il importe de leur offrir chaque jour une variété d'aliments à valeur nutritive élevée et en quantité adéquate dans des environnements de repas propices à la saine alimentation et à la découverte des aliments. Il convient également d'encourager le développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture (Québec, 2017). Que disent nos résultats à ce sujet? Cette section se penche sur le continuum de l'offre alimentaire pour les 0-5 ans dans les deux milieux sondés, les barrières à la saine alimentation et, finalement, les iniquités.

CONTINUUM DE L'OFFRE ALIMENTAIRE DANS LES DEUX MILIEUX DE VIE

- Les résultats des consultations suggèrent que les 0-5 ans montréalais ont généralement accès quotidiennement à des aliments sains et variés, tant à la maison qu'en SGÉE. Tous les SGÉE sondés rapportent offrir au moins un aliment de chaque groupe alimentaire à chaque repas ou presque et 95% des parents sondés cuisinent régulièrement pour offrir des repas faits maison à leurs enfants. 86% des parents consultés servent des fruits et légumes lors des repas et des collations au moins deux ou trois fois par jour. Dans les deux environnements, l'eau est offerte régulièrement aux 0-5 ans.
- Les SGÉE ont toutefois rapporté, en général, des habitudes alimentaires plus saines que les familles: moins d'aliments sucrés y sont servis, les aliments sont moins souvent utilisés comme outils de négociation et les signaux de satiété y semblent davantage écoutés. Les SGÉE sont aussi plus nombreux à utiliser différentes stratégies pour réduire la consommation de protéines animales, notamment en combinant la viande avec des protéines végétales dans les recettes (72% des SGÉE contre 25% des parents sondés).
- Les dessins de « bons repas » réalisés par les 0-5 ans consultés montrent l'importance des fruits et légumes pour eux et la place plus restreinte que devraient occuper les boissons et les aliments sucrés. Les enfants perçoivent aussi les différences entre l'alimentation à la garderie et à la maison (notamment pour les aliments sucrés, les signaux de satiété et l'utilisation des aliments comme récompense).

LES BARRIÈRES À LA SAINTE ALIMENTATION DES 0-5 ANS

- En SGÉE, le coût des aliments est la barrière principale, suivi de la dépendance à un service de traiteur et l'inadéquation des installations pour cuisiner.
- À la maison, la gestion du temps constitue la barrière principale (manque de temps pour préparer les repas et horaire de travail et d'activités).
- Pour les familles ayant un revenu annuel égal ou inférieur à 80 000\$ le coût des aliments sains est une barrière importante.
- Nos données suggèrent que l'insécurité alimentaire est un enjeu important pour les familles à Montréal, touchant une famille sondée sur cinq. Ce résultat est supérieur à celui obtenu par l'Enquête canadienne sur le revenu de 2021, qui avait identifié que l'insécurité alimentaire touchait 16% des familles à Montréal. (Statistiques Canada, 2023).

INIQUITÉS EN MATIÈRE DE SAINTE ALIMENTATION CHEZ LES 0-5 ANS MONTRÉLAIS

- Les résultats suggèrent que les disparités en matière de saine alimentation sont peu présentes au sein des SGÉE, mais assez importantes en fonction de différentes caractéristiques des familles. Par exemple, les résultats suggèrent que la défavorisation matérielle influence négativement les habitudes alimentaires des familles: les familles ayant un revenu annuel inférieur à 40 000\$ offrent en général davantage de boissons sucrées à leurs enfants et prennent moins souvent leurs repas en famille que les familles ayant un revenu plus élevé. Les familles à faible ou moyen revenu font aussi face à davantage de barrières à une saine alimentation, notamment en termes de coût des aliments sains et d'accès limité ou difficile à une épicerie.
- L'insécurité alimentaire touche davantage les familles à faible et moyen revenu (moins de 80 000 \$) et les familles monoparentales: 40% et 41% respectivement admettent s'être retrouvées dans une situation d'insécurité alimentaire au cours du mois précédent le sondage, contre 20% en moyenne pour l'ensemble des parents sondés. Le pourcentage s'élève à 30% pour les familles dont les deux parents ont immigré au Canada.
- Finalement, bien que seulement 3% des parents ont indiqué manquer de connaissances sur l'alimentation équilibrée des enfants, cette proportion monte à 7% pour les familles où les deux parents sont issus de l'immigration.

6

LIMITES

LE PORTRAIT PRÉSENTE PLUSIEURS LIMITES:

- L'échantillon de familles sondées n'est pas représentatif des familles montréalaises. Spécifiquement, notre échantillon comporte 61 % de familles avec un revenu annuel de plus de 100 000\$ et 78 % de parents avec un diplôme universitaire, alors que ces proportions sont respectivement de 27 % et 36 % à Montréal selon les données du dernier recensement (Statistique Canada, 2024). Une étude future serait pertinente pour sonder des familles avec un échantillon davantage représentatif des familles montréalaises et comparer les résultats obtenus.
- Par ailleurs, les enfants des parents sondés devaient être âgés de 0 à 5 ans, mais le questionnaire ne permettait pas d'indiquer leur âge. Il est possible que l'âge des enfants ait influencé leurs réponses, notamment si les parents n'avaient qu'un enfant de moins d'un an (ex: fréquentation de service de garde, consommation d'aliments sucrés, type de lait bu, etc.).
- Malgré l'anonymat des sondages, il est possible que des biais de désirabilité sociale aient influencé les réponses des SGÉE et des familles. Cela pourrait avoir incité les personnes répondantes à donner des réponses plus proches des recommandations officielles que de leurs pratiques réelles.
- Pour la consultation des SGÉE, les taux de réponses varient selon le type de SGÉE. En particulier, le taux de réponse pour les MF est de seulement 9 %, alors que ceux des CPE (35 %), GS (54 %) et GNS (36 %) sont plus élevés. Il est donc possible que les réponses obtenues représentent moins bien la réalité des MF.
- Les méthodes de collecte de données adaptées pour la consultation des enfants demandent davantage de temps et de ressources pour l'obtention d'un large échantillon que celles utilisées pour les consultations SGÉE et familles. Ainsi, l'échantillon d'enfants est plus limité (51 enfants). Il n'est donc pas possible de généraliser les résultats à l'ensemble des 0-5 ans de Montréal.
- Lors des groupes de discussions (méthode utilisée lors de la consultation des enfants), il est possible que les enfants s'influencent entre eux.

7

RÉFÉRENCES

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

Canadian Society for Exercise Physiology (2021). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans. <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/petit-enfances/>

Godrie B. (2022). « Savoir expérientiel », in Petit et al. (dir.), DicoPart, 2ème éd., GIS-D&P <https://www.dicopart.fr/savoir-experientiel-2022>

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

ParticipACTION (2020). Bulletin de l'activité physique chez les enfants et les jeunes. L'influence de la famille. [#L'influence de la famille \(participaction.com\)](#).

Statistique Canada (2023). L'insécurité alimentaire chez les familles canadiennes. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2023001/article/00013-fra.htm>

Statistique Canada (2024). Profil du recensement, Recensement de la population 2021. [Tableau de profil, Profil du recensement, Recensement de la population de 2021 - Montréal, Ville \(V\) \[Subdivision de recensement\], Québec](#)

Québec (2017). Cadre de référence Gazelle et Potiron. Ministère de la Famille, Direction du développement des enfants. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/guide_gazelle_potiron.pdf

Québec (2022). L'alimentation responsable dans les services de garde éducatifs à l'enfance. Outil complémentaire à Gazelle et Potiron. Ministère de la Famille, Direction du développement des enfants. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/famille/publications-adm/Service_de_garde/sante-securite/gazelle-potiron-guide-alim-resp.pdf

ANNEXE

TABLEAU 2

Pourcentage territorial des arrondissements et villes liées appartenant au territoire des cinq CIUSSS de l'Île de Montréal, utilisé pour la répartition de l'échantillon de répondant.

TERRITOIRES CIUSSS	ARRONDISSEMENTS ET VILLES LIÉES (% DE SGÉE DANS LE TERRITOIRE CIUSSS)
CIUSSS de l'Ouest	Senneville (100 %) Sainte-Anne-de-Bellevue (100 %) Baie d'Urfée (100 %) Dollars des Ormeaux (100 %) Pointe-Claire (100 %) Dorval (100 %) Ile Dorval (100 %) Beaconsfield (100 %) Kirkland (100 %) Lachine (100 %) Lasalle (100 %) Ile Bizard Sainte Geneviève (100 %) Pierrefonds-Roxboro (100 %)
CIUSSS du Centre-Ouest	Mont-Royal (100 %) Côte Sainte Luc (100 %) Outremont (100 %) Cote des Neiges NDG (100 %) Westmount (100 %) Ville Marie (32,3 %) Plateau Mont Royal (3,8 %) Villeray Saint Michel Parc Extension (16,8 %) Montréal Ouest (100 %)
CIUSSS du Centre-Sud	Plateau Mont Royal (96,2 %) Verdun (100 %) Rosemont La Petite Patrie (2,8 %) Sud-Ouest (100 %) Ville Marie (67,7 %)
CIUSSS du Nord	Saint Laurent (100 %) Ahuntsic Cartierville (100 %) Villeray Saint Michel Parc Extension (37,9 %) Rosemont La Petite Patrie (45,9 %) Montréal Nord (100 %)
CIUSSS de l'Est	Saint Léonard (100 %) Villeray Saint Michel Parc Extension (45,3 %) Mercier Hochelaga Maisonneuve (100 %) Anjou (100 %) Rivière des Prairies Pointe aux Trembles (100 %) Rosemont La Petite Patrie (51,4 %) Montréal Est (100 %)



MONTREAL – MÉTROPOLE EN SANTÉ
200 - 5455, rue de Gaspé • Montréal • QC • H2T3B3
www.montrealmetropoleensante.ca