



Portrait des habitudes de vie

Population 0-100 ans

Regroupement local des partenaires

2014



Document rédigé par Julie Frappier, coordonnatrice de la démarche des saines habitudes de vie, avec le soutien du comité de pilotage composé des membres suivants :

- ✿ Nathalie Langlois, organisatrice communautaire, CSSS de la Pointe-de-l'Île
- ✿ Jean-François Plouffe, Conseiller au développement socio-communautaire, CDEST
- ✿ Karine Benoit, Agente de développement, Division des sports, des loisirs et du développement social, Arrondissement Mercier - Hochelaga-Maisonneuve
- ✿ Alain Gravel, Agent de développement, CSDM
- ✿ Pauline Picotin, directrice générale, Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur
- ✿ Marie-Josée Fréchette, Agente de développement – Accompagnement, Québec en forme
- ✿ Fabienne Audette, directrice générale, Solidarité Mercier-Est
- ✿ Émilie Auclair, directrice-adjointe, Solidarité Mercier-Est

REMERCIEMENTS

Solidarité Mercier-Est et les membres du Comité de pilotage de la démarche des saines habitudes de vie remercient tous les citoyens, les partenaires, ainsi que toutes les personnes ayant partagé leurs expertises pour produire le portrait des habitudes de vie de la population 0-100 ans du quartier Mercier-Est.

Merci aux partenaires membres du Regroupement local de partenaires en saines habitudes de vie dans Mercier-Est, d'abord pour votre confiance, mais également pour votre collaboration à l'ensemble de la démarche de réalisation de ce portrait. Nous vous remercions également pour votre pleine et entière participation aux échanges dans le cadre des rencontres du Regroupement, vos réflexions ont permis de bonifier ce portrait de sorte qu'il soit encore plus représentatif de notre communauté.

AVIS AUX LECTEURS

Ce portrait, bien que basé sur des sources quantitatives, n'a pas la prétention de refléter dans sa totalité le quartier de Mercier-Est. Solidarité Mercier-Est a colligé ce document en toute objectivité, en accordant la même importance à chacune des opinions émises.

Veillez noter que les initiatives mentionnées dans le portrait ne reflètent pas nécessairement la totalité des actions dans le quartier. Elles contiennent les réponses reçues lors d'un exercice consultatif auprès des partenaires.

Sommaire

Le quartier Mercier-Est

- P.9 Le quartier
- P.10 Population du quartier
- P.11 Les familles
- P.12 Les ménages
- P.13 Augmentation de la population immigrante
- P.14 Défavorisation
- P.15 Habitat et mobilité résidentielle
- P.16 Revenu
- P.17 Emploi
- P.18 Scolarité
- P.19 Santé des adultes
- P.20 Santé des jeunes et tout-petits

Alimentation

- P.23 Consommation de fruits et légumes
- P.26 Agriculture urbaine
- P.29 Consommation d'eau VS boissons sucrées
- P.31 Restauration rapide
- P.32 Services alimentaires

Mode de vie physiquement actif

P.35 Recommandations en matière d'activité physique

P.36 Habiletés physiques

P.37 Pratique d'activité physique

P.42 Transport actif

Hygiène de vie

P.47 Temps d'écran chez les jeunes

P.48 Qualité des contextes de repas

P.49 Image corporelle

P.51 Santé sexuelle

P.52 Consommation de substances psychoactives

P.56 Références

Historique de la démarche SHV

La démarche des saines habitudes de vie est réfléchié dans Mercier-Est depuis 2009. Les premières rencontres ont réuni plus de 40 personnes représentant le milieu scolaire, institutionnel et communautaire. Suite à une présentation de Québec en forme et une offre de soutien financier, un premier plan stratégique triennal ainsi qu'un premier plan d'action sont déposés le 30 avril 2011. Ils sont adoptés à la majorité par les membres, qui proposent aussi que Solidarité Mercier-Est agisse à titre de fiduciaire et porteur de la démarche des saines habitudes de vie dans Mercier-Est.

Le grand comité décisionnel, créé pour la démarche (RLP: regroupement local des partenaires), a réalisé toutes les réflexions majeures et a mandaté un comité de pilotage intersectoriel et multiréseaux (plus restreint) pour travailler à l'élaboration d'un portrait des habitudes de vie des citoyens de Mercier-Est de 0-100 ans sur la question de l'alimentation, de l'activité physique et de la santé sexuelle. Le comité de pilotage actuel est composé des organisations suivantes : Solidarité Mercier-Est, le Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île, la CSDM, la CDEST, l'organisme Y' a quelqu'un l'aut' bord du mur, l'Arrondissement de Mercier — Hochelaga-Maisonneuve et Québec en Forme. Trois sous-comités sont aussi formés : le comité d'action pour un Centre récréosportif, le comité Équilibre et éveil alimentaire et le comité Loisirs élargi.

Le quartier Mercier-Est



a. Le quartier :

Le quartier Mercier-Est est situé à l'extrémité est de l'arrondissement de Mercier-Hochelaga-Maisonneuve à Montréal. Il occupe une superficie de 7,2 km carrés sur les 25,4 km carrés du territoire de l'arrondissement.

Mercier-Est est un quartier partiellement enclavé. Il est délimité à l'ouest par l'autoroute 25, au nord par les limites sud de l'arrondissement Anjou, à l'est par le parc industriel et pétrochimique de la ville de Montréal-Est, et au sud par le fleuve Saint-Laurent. Par ailleurs, le quartier est traversé par des grands axes routiers tels la rue Sherbrooke et la rue Notre-Dame ainsi que par une voie ferrée de la compagnie Canadien National, ce qui crée des obstacles à l'intérieur même des frontières du quartier.





b. Population du quartier :

La population totale du quartier est de 42 485 citoyens. Une augmentation de la population d'environ 10% (plus ou moins 4000 personnes) est à prévoir au cours des 5 prochaines années (entre autre dans le Faubourg Contrecoeur).

La CSDM prévoit l'arrivée de 600 élèves supplémentaires dans Mercier-Est d'ici 2017, ce qui occasionnera la création de 32 nouvelles classes parmi les écoles primaires du quartier.

| Population selon l'âge, Mercier-Est et ses voisinages; recensement 2011 | | | | | | |
|---|-------------|-----------|-----------|---|-----------|---|
| | Mercier-Est | Fonteneau | St-Justin | Ste-Claire– Ste-Louise- De Marillac | St-Victor | St- François- d'Assise– St-Bernard |
| Population totale selon l'âge | 42 485 | 3 220 | 7 835 | 8 980 | 11 890 | 10 565 |
| 0 à 4 ans | 2210 | 105 | 470 | 420 | 605 | 610 |
| 5 à 9 ans | 1805 | 125 | 405 | 310 | 495 | 460 |
| 10 à 14 ans | 1985 | 205 | 385 | 390 | 510 | 495 |
| 15 à 19 ans | 2480 | 200 | 470 | 505 | 655 | 650 |
| 20 à 24 ans | 2670 | 120 | 545 | 585 | 710 | 715 |
| 25 à 29 ans | 2675 | 65 | 580 | 550 | 780 | 700 |
| 30 à 34 ans | 2960 | 110 | 630 | 620 | 845 | 765 |
| 35 à 39 ans | 2630 | 150 | 525 | 515 | 750 | 680 |
| 40 à 44 ans | 2750 | 175 | 530 | 585 | 760 | 700 |
| 45 à 49 ans | 3440 | 215 | 575 | 760 | 970 | 920 |
| 50 à 54 ans | 3850 | 285 | 665 | 845 | 1105 | 950 |
| 55 à 59 ans | 3365 | 255 | 600 | 775 | 965 | 765 |
| 60 à 64 ans | 2690 | 235 | 475 | 570 | 760 | 640 |
| 65 à 69 ans | 2130 | 195 | 340 | 470 | 625 | 500 |
| 70 à 74 ans | 1550 | 145 | 255 | 345 | 460 | 340 |
| 75 à 79 ans | 1365 | 165 | 180 | 315 | 390 | 315 |
| 80 à 84 ans | 1045 | 175 | 120 | 215 | 295 | 235 |
| 85 ans et plus | 895 | 300 | 85 | 200 | 200 | 115 |



c. Les familles :

| Nombre total de familles de recensement dans les ménages privés selon la structure familiale et le nombre d'enfants | | | | | | | |
|---|-----------------|-------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------|
| | Île de Montréal | Mercier-Est | Fonteneau | St-Justin | Ste-Claire-Ste-Louise-De-Marillac | St-Victor | St-François d'Assise-St-Bernard |
| Recensement 2011 | | | | | | | |
| Total des familles dans les ménages privés | 475 095 | 11 385 | 745 | 2 210 | 2 420 | 3 195 | 2 810 |
| Total des familles comptant un couple | 377 050 | 8 535 | 615 | 1 700 | 1 820 | 2 325 | 2 080 |
| <i>Sans enfants à la maison</i> | 176 745 | 4 515 | 350 | 850 | 1 025 | 1 225 | 1 065 |
| Avec enfants à la maison | 200 305 | 4 025 | 270 | 850 | 795 | 1 100 | 1 010 |
| 1 enfant | 82 185 | 1 930 | 110 | 395 | 400 | 535 | 490 |
| 2 enfants | 81 500 | 1 500 | 110 | 315 | 270 | 435 | 370 |
| 3 enfants ou plus | 36 620 | 590 | 45 | 135 | 125 | 135 | 155 |
| Total des familles monoparentales | 98 050 | 2 845 | 135 | 505 | 600 | 870 | 730 |
| 1 enfant | 62 225 | 1 950 | 75 | 330 | 430 | 605 | 495 |
| 2 enfants | 26 205 | 685 | 35 | 120 | 130 | 205 | 190 |
| 3 enfants ou plus | 9 620 | 220 | 20 | 55 | 35 | 60 | 45 |

Source: Statistique Canada, CO-1326, Profil semi-personnalisé 2011 de la région de Montréal, les CSSS, les CLSC et les voisinages, Recensement 2011, Janvier 2013. Reproduit et diffusé avec la permission de Statistique Canada.

| Nombre d'enfants dans les familles de recensement dans les ménages privés | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| | | Île de Montréal | Mercier-Est | Fonteneau | St-Justin | Ste-Claire-Ste-Louise-De-Marillac | St-Victor | St-François - d'Assise-St-Bernard |
| Recensement 2011 | | | | | | | | |
| Nombre d'enfants dans les familles | N | 515 945 | 10 935 | 715 | 2 245 | 2 160 | 3 065 | 2 750 |
| Moins de 6 ans | N | 124 840 | 2 565 | 120 | 555 | 475 | 715 | 710 |
| | % | 24% | 23% | ↓17% | 25% | 22% | 23% | 26% |
| 6 à 14 ans | N | 160 750 | 3 330 | 255 | 700 | 635 | 880 | 845 |
| | % | 31% | 30% | ↑36% | 31% | 29% | 29% | 31% |
| 15 à 17 ans | N | 57 850 | 1 345 | 100 | 260 | 275 | 350 | 355 |
| | % | 11% | 12% | ↑14% | 12% | 13% | 11% | 13% |
| 18 à 24 ans | N | 104 160 | 2 320 | 170 | 500 | 455 | 645 | 545 |
| | % | 20% | 21% | ↑24% | 22% | 21% | 21% | 20% |
| 25 ans et plus | N | 68 345 | 1 375 | 75 | 230 | 320 | 470 | 285 |
| | % | 13% | 13% | 11% | 10% | 15% | 15% | 10% |

Source: Statistique Canada, CO-1326, Profil semi-personnalisé 2011 de la région de Montréal, les CSSS, les CLSC et les voisinages, Recensement 2011, Janvier 2013. Reproduit et diffusé avec la permission de Statistique Canada.



d. Les ménages :

Parmi les 7 730 personnes vivant seules, 4 285 sont des femmes (55 %) et 3 445 sont des hommes (45 %).

Parmi les 2 180 personnes de 65 ans et plus vivant seules, 1 570 sont des femmes (72 %) et 610 sont des hommes (28 %).

| Les personnes vivant seules dans les ménages privés | | | | | | | |
|--|---|-------------|-----------|--------------|-----------------------------------|--------------|---------------------------------|
| Recensement 2011 | | Mercier-Est | Fonteneau | Saint-Justin | Ste-Claire-Ste-Louise-De-Marillac | Saint-Victor | St-François-d'Assise-St-Bernard |
| Total de personnes dans les ménages privés | n | 41 405 | 2 580 | 7 775 | 8 835 | 11 770 | 10 450 |
| Vivant seules | n | 7 730 | 405 | 1 175 | 1 820 | 2 305 | 2 020 |
| | % | 19 | 16 | 15 | 21 | 20 | 19 |
| Total de personnes âgées de 65 ans et plus dans les ménages privés | n | 6 225 | 465 | 925 | 1 465 | 1 910 | 1 455 |
| Vivant seules | n | 2 180 | 150 | 305 | 535 | 640 | 550 |
| | % | 35 | 32 | 33 | 37 | 34 | 38 |

Source: Statistique Canada, CO-1326, Profil semi-personnalisé 2011 de la région de Montréal, les CSSS, les CLSC et les voisinages, Recensement 2011, Janvier 2013. Reproduit et diffusé avec la permission de Statistique Canada.





e. Augmentation de la population immigrante :

Moins importante que dans l'ensemble de l'île (33%), l'immigration internationale contribue pour 16 % à la composition de la population du quartier Mercier-Est soit 6 445 personnes nées à l'extérieur du Canada (hausse comparativement à 4850 en 2006). Les 2 secteurs où l'on retrouve une plus forte concentration de personnes qui ont déclaré une origine autre que canadienne sont Fonteneau et Saint-Justin. Il est à noter qu'une infime proportion de personnes immigrantes est arrivée au pays récemment, c'est-à-dire 3 % par rapport à 7,5 % pour l'ensemble de l'île de Montréal. Enfin, le français est la langue la plus souvent parlée à la maison pour près de neuf personnes sur 10.

| Immigrants et lieux de naissance (continents) | | | |
|---|-----------------|----------------------------|-------------|
| Recensement 2011 | Île de Montréal | CSSS de la Pointe-de-l'Île | Mercier-Est |
| Immigrants | 612 935 | 41 950 | 6 445 |
| Amériques, nb | 134 825 | 15 250 | 1 935 |
| Amériques, % | 22% | 36% | ↑ 30% |
| Europe, nb | 176 540 | 14 095 | 1 760 |
| Europe, % | 29% | 34% | 27% |
| Afrique, nb | 118 630 | 7 730 | 1 725 |
| Afrique, % | 19% | 18% | ↑ 27% |
| Asie, nb | 182 200 | 4 870 | 1 030 |
| Asie, % | 30% | 12% | ↓ 16% |

Source: Statistique Canada, CO-1326, Profil semi-personnalisé 2011 de la région de Montréal, les CSSS, les CLSC et les voisinages, Recensement 2011, Janvier 2013. Reproduit et diffusé avec la permission de Statistique Canada.



f. Défavorisation :



La défavorisation caractérise non pas un individu mais le milieu dans lequel il vit. La défavorisation a deux composantes : matérielle et sociale. Être en situation de double défavorisation expose les individus à une grande vulnérabilité en matière de santé et de bien-être.

| Composante matérielle | Composante sociale |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Proportion de gens sans diplôme d'études secondaires • Revenu personnel moyen • Proportion de gens occupant un emploi | <ul style="list-style-type: none"> • Proportion de gens séparés, divorcés ou veufs • Proportion de familles monoparentales • Proportion de personnes vivant seules |

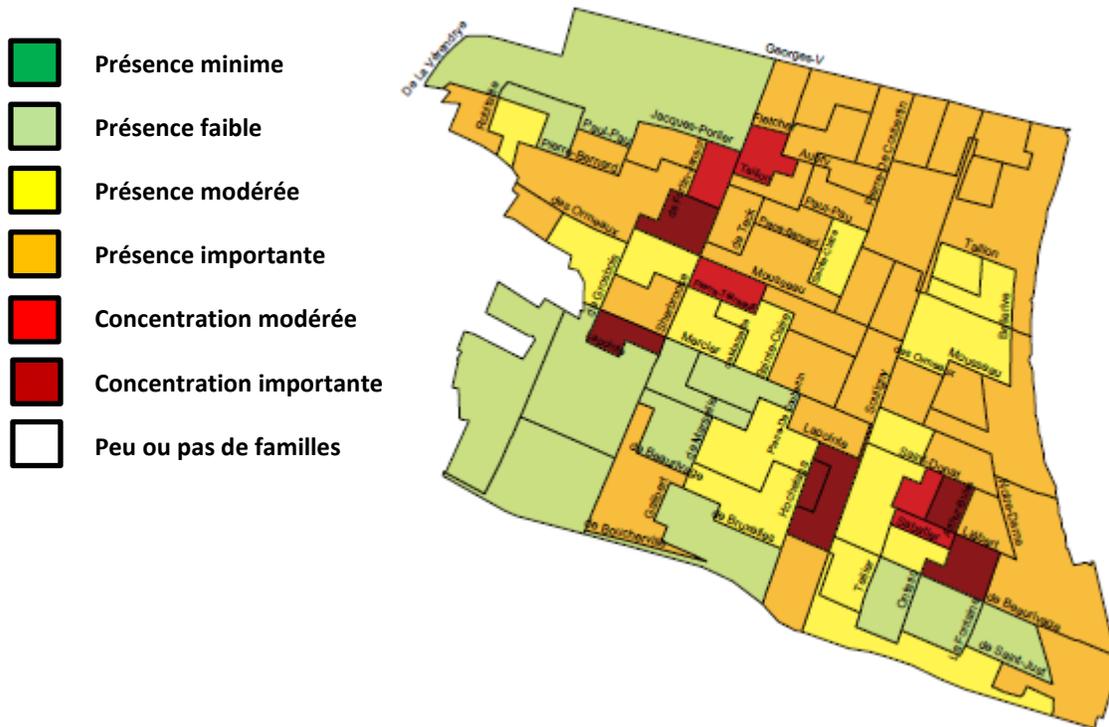
| Répartition de la défavorisation selon les profils, Zone de référence : RSS de Montréal | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|---------------|------------|--|------------|--|------------|---|------------|-----------|
| | Conditions par rapport à Montréal | | | | | | | | | | Total |
| | matériellement ET socialement plus favorables | | moyennes | | socialement plus défavorables (pas matériellement) | | matériellement plus défavorables (pas socialement) | | matériellement ET socialement plus défavorables | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| RSS de Montréal | 312 074 | 17% | 332 664 | 19% | 421 459 | 24% | 421 151 | 24% | 289 229 | 16% | 1 776 577 |
| Mercier-Est | 2 539 | 6% | 10 066 | 25% | 12 005 | 30% | 7 323 | 18% | 8 654 | 21% | 40 587 |
| Fonteneau | 791 | 32% | 1 246 | 50% | 0 | 0% | 446 | 18% | 0 | 0% | 2 483 |
| Saint-Justin | 796 | 11% | 2 385 | 33% | 1 477 | 21% | 1 122 | 16% | 1 375 | 19% | 7 155 |
| Sainte-Claire–Sainte-Louise-De Marillac | 952 | 11% | 2 044 | 23% | 4 138 | 46% | 512 | 6% | 1 289 | 14% | 8 935 |
| Saint-Victor | 0 | 0% | 1 111 | 9% | 4 238 | 36% | 3 280 | 28% | 3 095 | 26% | 11 724 |
| Saint-François-d'Assise–Saint-Bernard | 0 | 0% | 3 280 | 32% | 2 152 | 21% | 1 963 | 19% | 2 895 | 28% | 10 290 |

Les principales zones de grande défavorisation économiques se trouvent dans les secteurs St-Victor et St-François-d'Assises / St-Bernard, notamment de part et d'autre de la rue Notre-Dame, à l'est de la rue Taillon, dans les environs immédiats de l'église St-François-d'Assises ainsi que dans les secteurs des rues Liébert et A.A. Desroches. Deux autres sous-secteurs de grande défavorisation se trouvent au nord de la rue Sherbrooke et correspondent à l'emplacement de deux complexes d'habitations à loyers modiques, les habitations Dupéré et Thomas Chapais, qui

regroupent respectivement 90 et 180 logements pour familles et personnes seules. Les secteurs plus au nord qui regroupent un plus grand nombre de propriétaires occupants sont des secteurs plus favorisés économiquement. Parmi eux, on retrouve les abords du faubourg Contrecoeur (secteur Saint-Justin) le quartier Village Champlain (secteur Sainte-Claire/Ste-Louise de Marillac) et surtout le secteur Fonteneau, construit plus récemment sur des terrains occupés auparavant par le Mont Saint-Antoine.

Carte de la défavorisation matérielle et sociale 2013 du comité de gestion de la taxe scolaire de l'Île de Montréal

Indicateurs : revenu familial, scolarité de la mère, monoparentalité féminine, activité des parents



g. Habitat et mobilité résidentielle :

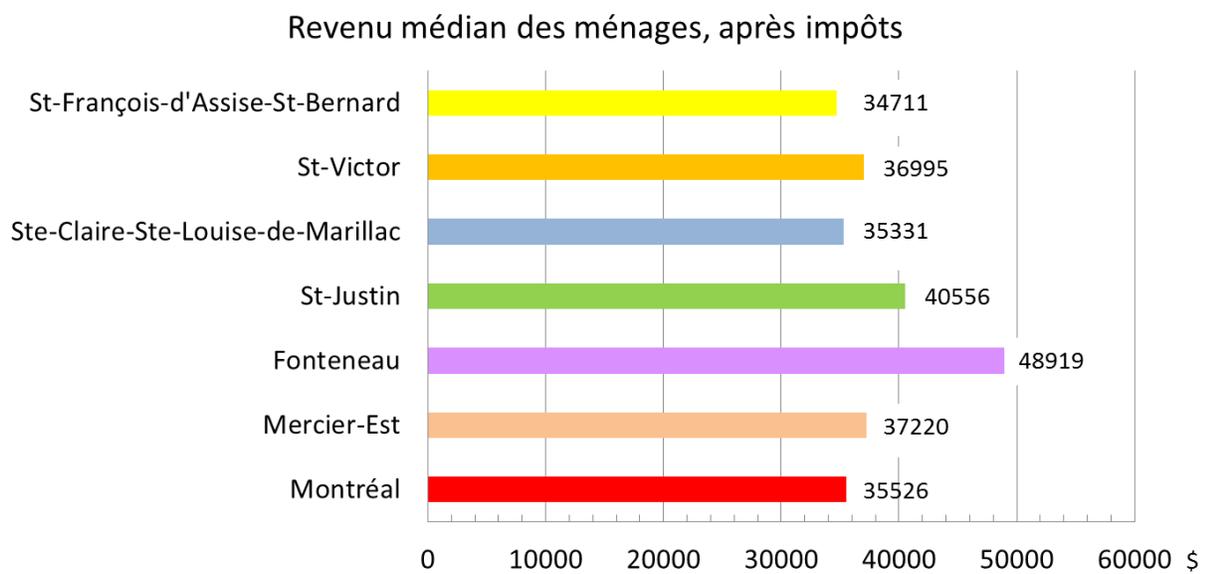
Le coût mensuel du loyer comme celui de l'hypothèque et des principaux frais afférents (électricité, chauffage, services municipaux) sont plus faibles à Mercier-Est que la moyenne montréalaise. Plus de la moitié des ménages résident dans un logement locatif. De manière générale, on y observe une plus grande stabilité résidentielle. Bien que la moyenne de logements nécessitant des réparations majeures dans Mercier-Est (7,8 %) soit légèrement plus basse que celle de Montréal (9,4 %), il y a des secteurs à plus forte concentration de logements nécessitant des réparations majeures, en particulier dans la zone de revitalisation urbaine intégrée au sud du quartier, dans les voisinages St-Victor et Saint-François-d'Assise.



h. Revenu :

Le revenu médian est le revenu qui divise la population en deux parties égales, c'est-à-dire que 50 % de la population a un revenu supérieur et 50 % un revenu inférieur.

Globalement, qu'il s'agisse du revenu médian des ménages ou celui des familles, Mercier-Est occupe une position comparable à l'ensemble de Montréal.



Source : *Portrait des familles – Mercier-Est, Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île – 9 mai 2012*



i. Emploi :

| Population totale âgée de 15 ans et plus selon la situation d'activité | | | | | | | | |
|--|-----------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------|
| Recensement 2011 | Île de Montréal | CSSS de la Pointe-de-l'Île | Mercier-Est | Fonteneau | St-Justin | Ste-Claire-Ste-Louise-De Marillac | St-Victor | St-François d'Assise-St-Bernard |
| Population âgée de 15 ans et plus | 1557040 | 160775 | 35370 | 2145 | 6460 | 7715 | 10155 | 8890 |
| Population active | 984845 | 99350 | 22685 | 1170 | 4350 | 4845 | 6495 | 5830 |
| Chômeurs | 95270 | 8340 | 1740 | 70 | 360 | 370 | 580 | 355 |
| Taux de chômage | 9,7 | 8,4 | 7,7 | 6 | 8,3 | 7,6 | 8,9 | 6,1 |
| (Taux de chômage, hommes) | 10,1 | 8,9 | 8,5 | 5,9 | 8 | 7,7 | 11,4 | 6,8 |
| (Taux de chômage, femmes) | 9,2 | 7,9 | 6,8 | 7 | 8,4 | 7,6 | 6,5 | 5,3 |

Source: Statistique Canada, CO-1326, Profil semi-personnalisé 2011 de la région de Montréal, les CSSS, les CLSC et les voisinages, Recensement 2011, Janvier 2013. Reproduit et diffusé avec la permission de Statistique Canada.

| Population active totale âgée de 15 ans et plus selon la profession | | | | | | | |
|--|-------------|------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------|---------------------------------|
| Recensement 2011 | Mercier-Est | | Fonteneau | St-Justin | Ste-Claire-Ste-Louise-De Marillac | St-Victor | St-François d'Assise-St-Bernard |
| | Nb | % | | | | | |
| Toutes les professions | 21 940 | 100% | 1 135 | 4 170 | 4 680 | 6 260 | 5 695 |
| 6 Vente et services | 6 055 | 28% | 175 | 1 185 | 1 465 | 1 525 | 1 700 |
| 1 Affaires, finance et administration | 4 200 | 19% | 275 | 775 | 905 | 1 240 | 1 000 |
| 7 Métiers, transport, machinerie | 3 005 | 14% | 80 | 485 | 660 | 960 | 825 |
| 4 Enseignement, droit et services sociaux, communautaires et gouvernementaux | 2 265 | 10% | 125 | 460 | 460 | 655 | 565 |
| 0 Gestion | 1 600 | 7% | 195 | 330 | 300 | 440 | 335 |
| 2 Sciences naturelles et appliquées | 1 535 | 7% | 160 | 345 | 285 | 370 | 375 |
| 3 Secteur de la santé | 1 445 | 7% | 70 | 245 | 275 | 465 | 385 |
| 9 Fabrication et services d'utilité publique | 1 120 | 5% | 15 | 220 | 205 | 395 | 285 |
| 5 Arts, culture, sports et loisirs | 620 | 3% | 40 | 115 | 95 | 195 | 175 |
| 8 Ressources naturelles, agriculture | 95 | 0% | 0 | 0 | 35 | 0 | 45 |

Source: Statistique Canada, CO-1326, Profil semi-personnalisé 2011 de la région de Montréal, les CSSS, les CLSC et les voisinages, Recensement 2011, Janvier 2013. Reproduit et diffusé avec la permission de Statistique Canada.

j. Scolarité



| Population totale âgée de 15 ans et plus selon le plus haut certificat, diplôme ou grade | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------------------------------|-----------|----------------------------------|
| Recensement 2011 | | Île de Montréal | CSSS de la Pointe-de-l'Île | Mercier-Est | Fonteneau | St-Justin | Ste-Claire-Ste-Louise-De Marillac | St-Victor | St-François d'Assise -St-Bernard |
| Population totale âgée de 15 ans et plus | N | 1 557 035 | 160 775 | 35 370 | 2 140 | 6 460 | 7 715 | 10 155 | 8 890 |
| Aucun certificat, diplôme ou grade | N | 294 615 | 41 720 | 9 170 | 330 | 1 515 | 2 015 | 2 920 | 2 385 |
| | % | 18% | 26% | 26% | 15% | 23% | 26% | 29% | 27% |
| Diplôme d'études secondaires ou l'équivalent | N | 322 855 | 39 010 | 8 070 | 450 | 1 340 | 1 740 | 2 385 | 2 160 |
| | % | 21% | 24% | 23% | 21% | 21% | 23% | 23% | 24% |
| Certificat, diplôme ou grade postsecondaire | N | 939 570 | 80 050 | 18 125 | 1 360 | 3 610 | 3 960 | 4 850 | 4 350 |
| | % | 60% | 50% | 51% | 64% | 56% | 51% | 48% | 49% |
| Certificat ou diplôme d'apprenti ou d'une école de métiers | N | 153 195 | 25 500 | 5 295 | 190 | 900 | 1 215 | 1 720 | 1 270 |
| Certificat ou diplôme d'un collège, d'un cégep ou d'un autre établissement d'enseignement non universitaire | N | 238 805 | 24 600 | 5 600 | 340 | 1 090 | 1 165 | 1 595 | 1 410 |
| Certificat ou diplôme universitaire inférieur au baccalauréat | N | 90 420 | 7 510 | 1 665 | 195 | 310 | 330 | 440 | 390 |
| Certificat, diplôme ou grade universitaire au baccalauréat ou supérieur | N | 457 150 | 22 445 | 5 570 | 640 | 1 305 | 1 250 | 1 095 | 1 280 |
| Baccalauréat | N | 267 325 | 15 750 | 3 815 | 415 | 935 | 870 | 750 | 845 |
| Certificat, diplôme ou grade universitaire | N | 189 825 | 6 695 | 1 755 | 230 | 365 | 385 | 340 | 435 |

Source: Statistique Canada, CO-1326, Profil semi-personnalisé 2011 de la région de Montréal, les CSSS, les CLSC et les voisinages, Recensement 2011, Janvier 2013. Reproduit et diffusé avec la permission de Statistique Canada.



k. Santé des adultes :

La place des maladies respiratoires chez les adultes peut être considérée comme préoccupante dans la mesure où nous pouvons relever :

- ✚ un taux un peu plus élevé pour les maladies chroniques des voies respiratoires inférieures (MPOC) de 3,5% au CLSC Mercier-Est/Anjou comparativement à 2,8% à Montréal.
- ✚ un taux de mortalité pour le cancer du poumon plus élevé alors que les taux de mortalité (toutes causes) sont comparables sur le territoire du CLSC Mercier-Est/Anjou (7,3%) que pour Montréal (6,1%).

La prévalence des autres principales maladies chroniques est sensiblement la même que pour l'ensemble de l'île. Le diabète poursuit son augmentation, et ce, dans l'ensemble de la région, et avec plus d'une personne sur vingt atteinte, il importe de poursuivre les efforts de promotion des saines habitudes de vie, fortement liées à la prévention de cette maladie. On note que les taux sont plus élevés chez les hommes de 40 ans et plus que chez les femmes du même groupe d'âge. Cette différence s'accroît chez les 65 ans et plus.

| État de santé globale, Montréal, CSSS de la Pointe-de-l'Île et CLSC Mercier-Est/Anjou | | | | |
|---|-----|----------|---------|----------------|
| Indicateur | | MONTRÉAL | CSSSPDÎ | CLSC M-E/Anjou |
| Espérance de vie | | | | |
| Espérance de vie à la naissance, 2001-2005 | | | | |
| Hommes | Ans | 77,3 | 76,4 | 76,7 |
| Femmes | Ans | 82,5 | 81,6 | 82,1 |
| Espérance de vie en bonne santé, 1999-2003 | | | | |
| Hommes | Ans | 65,5 | 65,2 | 65,7 |
| Femmes | Ans | 67,3 | 66,9 | 67 |

Le taux d'hospitalisation parmi la population du territoire du CLSC Mercier-Est/Anjou est légèrement plus élevé qu'à Montréal dans son ensemble. Globalement dans le territoire du CLSC Mercier-Est/Anjou, une moyenne de plus de 6 000 hospitalisations a lieu chaque année. De ce nombre, près d'une sur cinq (19 %) concerne les maladies de l'appareil circulatoire. Viennent ensuite les tumeurs (12 %), maladies de l'appareil digestif (10 %), maladies de l'appareil respiratoire (9 %) et traumatismes (8 %). La répartition des hospitalisations selon la cause ressemble beaucoup à celle que l'on observe à l'échelle régionale.



I. Santé des jeunes et tout-petits :

SITUATION DES TOUT-PETITS (0-5 ans)

En 2012, une enquête sur le développement des enfants à la maternelle a été réalisée par la Direction de santé publique. Les résultats que cette enquête dévoile ne sont pas très reluisants pour le territoire du CLSC de Mercier-Est/Anjou et signalent un taux de 31,2 % d'enfants de maternelle (5-6 ans) vulnérables dans au moins un domaine de maturité scolaire. Pour Montréal, c'est 28,9 % des enfants qui présentent au moins une vulnérabilité. Les 5 domaines de maturité scolaire qui étaient à l'étude sont : santé physique et bien-être, compétence sociale, maturité affective, développement cognitif et langagier, habiletés de communication et connaissances générales. Pour Mercier-Est, 4 domaines attirent notre attention :

- ✚ Le domaine de la santé physique et du bien-être, avec un taux de 17,1 % dans le territoire de Sainte-Claire/Sainte-Louise-de-Marillac. La moyenne pour Montréal est de 11,5 %.
- ✚ Le domaine du développement cognitif et langagier, avec un taux de 16,2 % d'enfants qualifiés « à risque élevé » dans le territoire de St-François-d'Assise/St-Bernard et 14,1 % dans Sainte-Claire/Sainte-Louise-de-Marillac. La moyenne pour Montréal est de 10,2 %.
- ✚ Le domaine de la compétence sociale, avec un taux de 13,2 % d'enfants qualifiés « à risque élevé » dans le territoire de St-Victor. La moyenne pour Montréal est de 10 %.
- ✚ Le domaine de la maturité affective, avec un taux de 13,2 % d'enfants qualifiés « à risque relativement élevé » dans le territoire de St-Victor et 13,6 % dans Saint-François-d'Assise/Saint-Bernard. La moyenne pour Montréal est de 9,8 %.

Les enfants les plus vulnérables se retrouvent dans les territoires de St-François-d'Assise/St-Bernard et St-Justin. Nous retrouvons des enfants moyennement vulnérables dans St-Victor. Par contre, il faut considérer que nous n'avons pas de résultat pour les territoires de Saint-Justin/Fonteneau puisque les chercheurs ont obtenu un nombre de réponses jugé insuffisant.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le développement des enfants à la maternelle, 2012

SITUATION DES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (5 à 17 ans)

La situation des enfants d'âge scolaire est évaluée à l'aide de deux indicateurs soit l'Indice de milieu socioéconomique (IMSE) et le Seuil de faible revenu (SFR). Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport calcule annuellement cet indice de défavorisation pour les écoles primaires selon les 1 504 unités de peuplement de l'agglomération de Montréal. Celles ayant des indices de 9 et 10 sont des écoles caractérisées par une très forte proportion de familles dont la mère n'a pas terminé son cinquième secondaire (66% de l'indice), dont la famille a un faible revenu (33 % de l'indice), dont plusieurs familles sont monoparentales et dont les parents sont sans emploi. Pour Mercier-Est, la majorité des écoles primaires sont touchées par des IMSE élevés. Deux d'entre elles ont un IMSE de 10. Il s'agit de l'école Armand-Lavergne et de l'école Saint-François-d'Assise. Ces écoles sont situées sur les territoires de St-Victor et St-François-d'Assise/St-Bernard.

Seuil de faible revenu (SFR)

Un ménage est considéré à faible revenu si la proportion de son revenu consacré aux nécessités (logement, alimentation et habillement) est supérieure de 20 % à celle consacrée, en moyenne, pour l'ensemble des ménages pour ces mêmes nécessités. Le SFR est un rang décile qui varie selon la taille des ménages (7 tailles) et la taille de l'agglomération de résidence (5 tailles). Pour Mercier-Est, la majorité des écoles primaires sont touchées par des SFR élevés. Deux d'entre elles ont un SFR de 10. Il s'agit de l'école Saint-Justin et de l'école Saint-François-d'Assise. Ces écoles sont situées sur les territoires de St-Justin et St-François-d'Assise/St-Bernard.

Le taux d'hospitalisations chez les jeunes (peu importe l'âge) est plus élevé sur le territoire du CLSC Mercier-Est/Anjou qu'à Montréal. Entre 5 et 11 ans, les maladies respiratoires sont la première cause d'hospitalisation. Après 12 ans, la première place revient aux traumatismes. C'est également à cette cause que l'on peut attribuer la majorité des décès chez les jeunes de 5 à 17 ans, bien que la mortalité soit relativement faible à cet âge tant à l'échelle régionale que locale. Pour les deux groupes d'âge, le CLSC Mercier-Est-Anjou affiche des taux supérieurs à ceux du reste de la région. Notons que comme partout à Montréal, les cas d'externalisation sont très peu fréquents parmi les jeunes de moins de 12 ans. Les données concernant les jeunes mères sont également similaires à celles que l'on observe à l'échelle régionale.

Alimentation



m. Consommation de fruits et légumes :

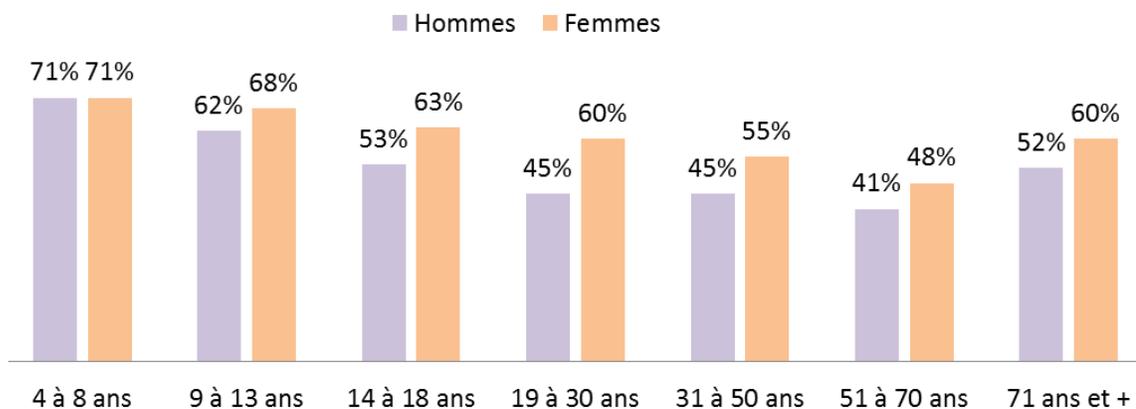
Les choix alimentaires sont souvent dictés par l'accessibilité aux commerces et aux produits. Dans un sondage réalisé en 2011, environ un ménage canadien sur quatre affirme qu'il n'y a pas assez de supermarchés dans son quartier qui vendent des fruits et des légumes frais. Pour environ 40 % des Québécois, c'est le prix élevé des fruits et des légumes frais qui les empêche de manger sainement. Par ailleurs, les familles à faible revenu et les personnes vivant dans des quartiers défavorisés sont plus susceptibles de juger que le prix est un obstacle à une alimentation saine (Source : Fondation des maladies du cœur, 2011).

Lors des nombreuses consultations auprès des citoyens, il a été clairement exprimé que les gens souhaitent la présence d'un marché de fruits et légumes frais dans Mercier-Est.

| Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour | | | | | | | | | |
|--|-----------------|---------|----------|-------------|---------|-----------|-------|----------|-------|
| | Enfants | | | Adolescents | | Adultes | | | |
| | 2-3 ans | 4-8 ans | 9-13 ans | 14-18 ans | | 19-50 ans | | 51 ans + | |
| | Fille et garçon | | | Filles | Garçons | Femme | Homme | Femme | Homme |
| Légumes et fruits | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7-8 | 8-10 | 7 | 7 |

Réf.: Guide alimentaire canadien, Santé Canada

Pourcentage de la population qui consomme moins que le nombre minimal recommandé de portions de légumes et fruits, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 4 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004



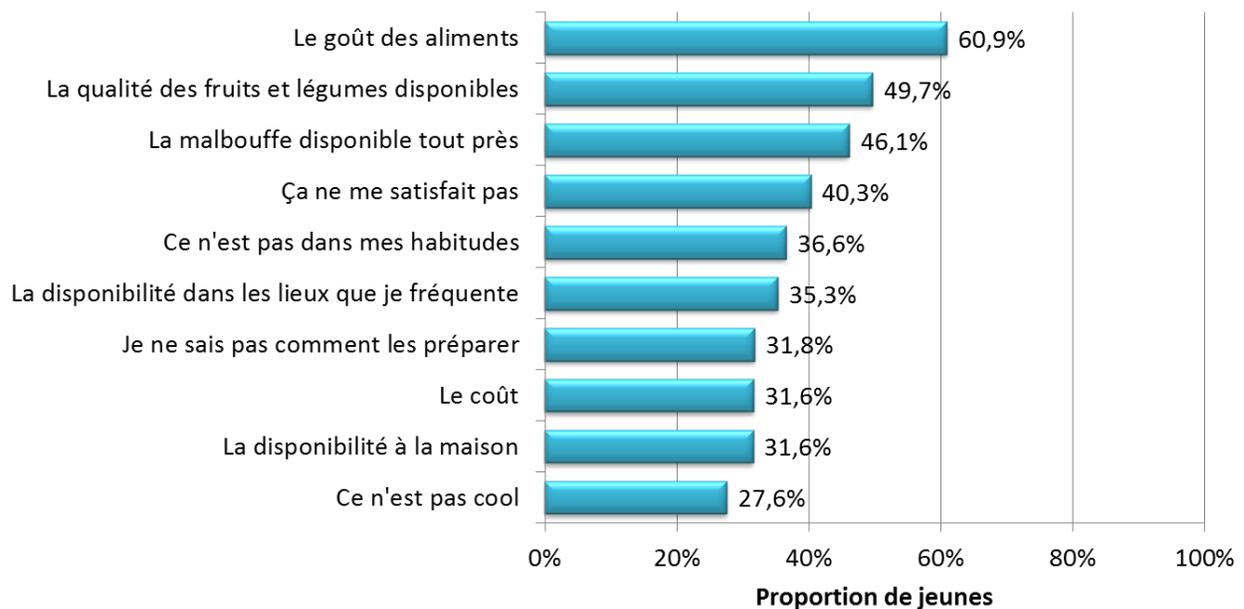
Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes — Nutrition, 2004

Les principales barrières qui empêchent les jeunes de consommer des fruits et des légumes sont :

- ✚ le goût des aliments : malheureusement, les jeunes semblent avoir une préférence innée pour les aliments sucrés, salés et gras;
- ✚ la qualité des fruits et des légumes disponibles;
- ✚ l'accès facile à la malbouffe.

Ce qui nuit à la consommation de fruits et légumes chez les jeunes

Enquête auprès des jeunes de 10 à 13 ans, région de Montréal, Québec en forme, 2012



De plus, nous savons, suite à un sondage réalisé dans le cadre du Forum Agir pour mon quartier 2013, que 46% des résidents de Mercier-Est ne font pas leur épicerie dans le quartier.

Par conséquent, on leur avait alors demandé quels seraient leurs besoins en termes de commerces d'alimentation dans Mercier-Est. Voici ce qu'ils ont répondu.

« Qu'est-ce qui manque en termes de commerces d'alimentation dans le quartier Mercier-Est? »

| | Total |
|---|-------|
| Fruiterie | 55 % |
| Boucherie | 30 % |
| Magasin d'alimentation de grande surface | 37 % |
| Boulangerie / pâtisserie | 40 % |
| Épicerie fine ou spécialisée | 38 % |
| Poissonnerie | 42 % |
| Point de distribution de paniers de fruits et légumes frais | 35 % |
| Marché public | 53 % |
| Aucun | 11 % |

Source : Advanis Jolicoeur, Août 2013

Beaucoup de services sont offerts dans le quartier. Il peut être difficile de cerner les réels besoins de la population comme en témoigne ce tableau :

« Est-ce que les offres de services suivantes vous intéressent ? »

| | Total |
|---------------------------------------|-------|
| Information sur la saine alimentation | 30 % |
| Cours de cuisine | 34 % |
| Groupe de cuisine collective | 22 % |
| Groupe d'achat | 17 % |
| Aucune | 44 % |

n. Agriculture urbaine:

Nous retrouvons 4 jardins communautaires répartis sur l'ensemble du territoire du quartier de Mercier-Est :

- B.P.Tétreaultville
- Dupéré
- Pierre-Bernard
- Souigny

Près de 400 lots sont disponibles à la population pour la culture. Les jardins sont généralement ouverts durant la période du 1er mai au 1er novembre, selon les conditions climatiques. Cependant, le développement de jardin communautaire est limité dans la mesure où beaucoup de riverains ont eux-mêmes un espace vert privatif.

En date de mars 2014, voici le nombre de citoyens en attente d'un lot d'un des jardins communautaires du quartier :

- B.P.Tétreaultville : 97
- Dupéré : 30
- Pierre-Bernard : 24
- Souigny : 48

Nous retrouvons aussi 4 jardins collectifs :

- Du Collège (collège Mont-Royal)
- Académie Dunton
- Jardins Solidaires - Maison des Familles
- Le Chez-Nous de Mercier-Est

Près de 300 kg de légumes, fruits et fines herbes ont été produits dans les jardins collectifs au cours de 2013.

On peut retrouver plus de 140 bacs de différents formats répartis dans les 4 jardins, 10 nouveaux arbres fruitiers dans le quartier et plus de 75 variétés de légumes, fruits et fines herbes.

Le kiosque maraîcher situé devant l'éco-quartier de Mercier-Est est resté ouvert pendant 12 semaines. 173 personnes-acheteurs ont été sensibilisées aux habitudes alimentaires et à l'agriculture urbaine et 103.4 kg de produit du jardin ont été vendus.

Quelques initiatives en agriculture urbaine dans Mercier-Est (principalement orchestrées par l'organisme *Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur*) :

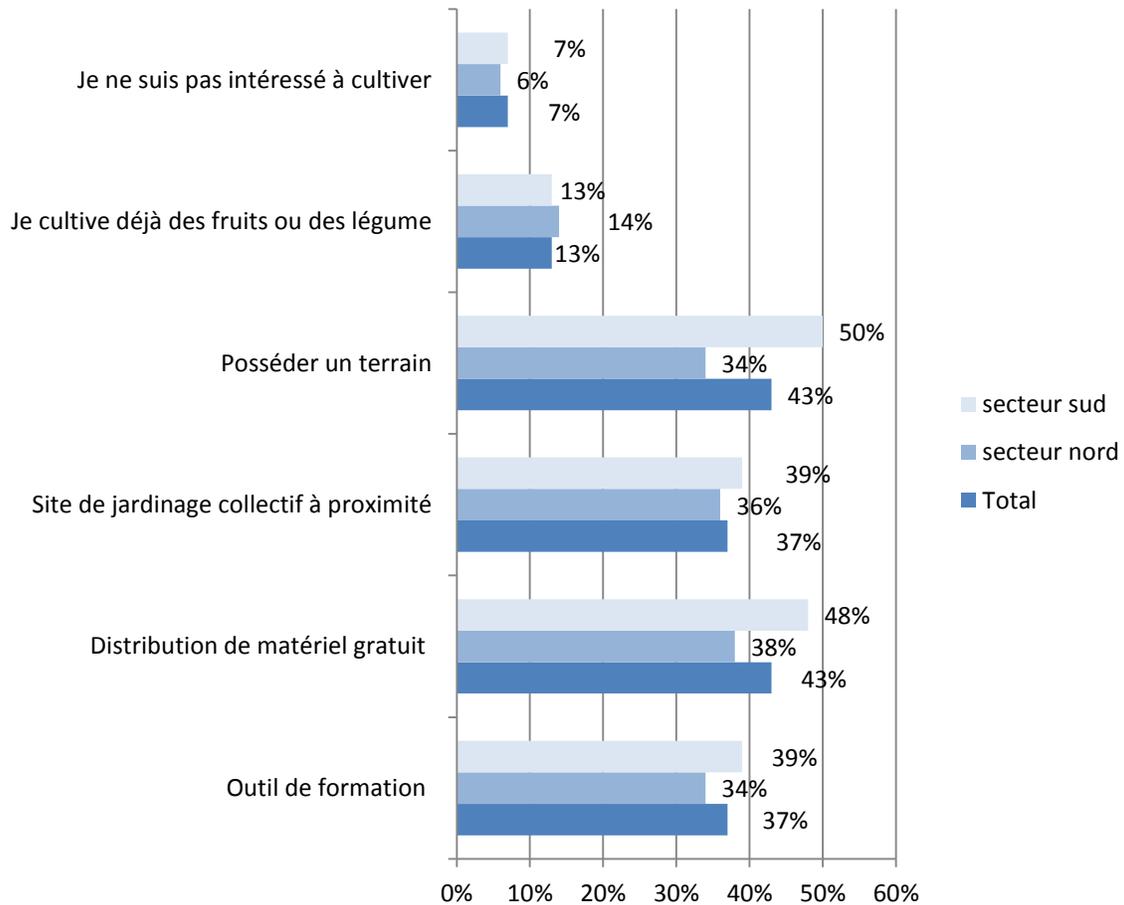
- Formation en agriculture urbaine dans les écoles, CPE et camps de jour
 - Formation des enseignants (afin d'assurer la pérennité des actions en agriculture urbaine dans les écoles)
 - Ateliers dans les jardins collectifs
 - Formation sur le jardinage en bac pour les familles
 - Animation au kiosque maraîcher local
 - Animation sur l'agriculture urbaine
-
- L'Académie Dunton participe au projet de jardin collectif avec *Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur*. Des ateliers sur l'agriculture urbaine sont animés chaque année en classe et une sensibilisation des élèves à la bonne alimentation est faite par les enseignants d'éducation physique.
-
- L'OMHM (Office municipal d'habitation de Montréal) soutient les locataires dans l'organisation d'un concours de jardinage, *Les Pouces Verts*, qui consiste en l'appropriation des terrains avoisinant les immeubles pour en faire des espaces verts et des jardins communautaires, afin d'améliorer leur qualité de vie et leur santé et de fournir une source d'approvisionnement en légumes frais à une clientèle défavorisée.



Mais qu'en est-il de la population de Mercier-Est?

Si 7 % des répondants ne se disent pas intéressés à cultiver des fruits et des légumes dans le quartier Mercier-Est, ils sont 13 % de répondants à déjà le faire. Pour les répondants restants, les facteurs d'incitation incluraient la possession d'un terrain (43 %) et la distribution de matériel gratuit (43 %). Les 55 ans et plus se disent moins enclins à cultiver des fruits frais ou des légumes que la moyenne (13 % ne sont pas intéressés).

Éléments incitant à cultiver des fruits et légumes



Source : Advanis Jolicoeur, Août 2013.

o. Consommation d'eau VS boissons sucrées:

Dans Mercier-Est comme ailleurs dans la région de Montréal, les gens consomment de grandes quantités de sucre associées aux boissons sucrées, ce qui augmente le risque de surpoids et d'obésité.

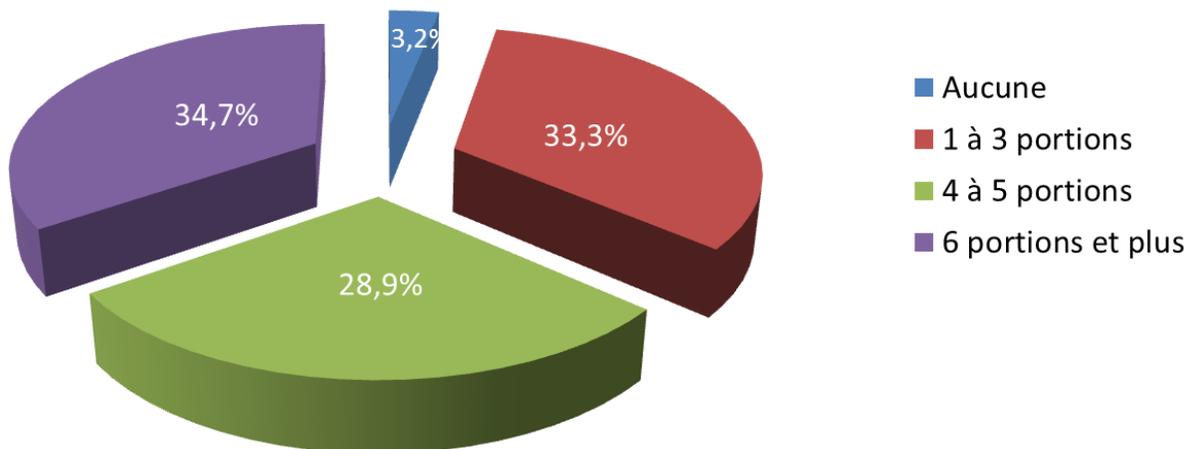
Au Québec, les jeunes consomment principalement des boissons sucrées au détriment d'autres boissons comme l'eau ou le lait qui procure plusieurs nutriments essentiels tels que des protéines, des vitamines A et D et du calcium.

Les boissons sucrées, que ce soit les boissons gazeuses, fruitées, énergisantes ou autres eaux vitaminées, sont tout simplement des bonbons liquides. Leur apport en nutriments est pratiquement nul par rapport à leur apport en calories, et elles sont principalement composées d'eau et de sucre ajouté.

Lors d'une enquête effectuée par Québec en forme auprès de jeunes de la région montréalaise, on leur a demandé la quantité d'eau qu'ils avaient bu la veille de l'enquête (une portion = une tasse ou une petite bouteille d'eau). Voici les résultats :

Consommation quotidienne d'eau en nombre de portions

(Enquête auprès des jeunes de 10 à 13 ans, région de Montréal, Québec en forme, 2012)



Selon les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Nutrition, menée en 2004, les boissons représentent presque 20 % des calories consommées par les enfants et les adolescents de 4 à 18 ans. De 1 à 3 ans, les boissons représentent un pourcentage encore plus élevé, soit 30 %.

Pourcentage des calories quotidiennes tirées des boissons, selon le sexe et le groupe d'âge, population à domicile de 1 à 18 ans, Canada, territoires non compris, 2004

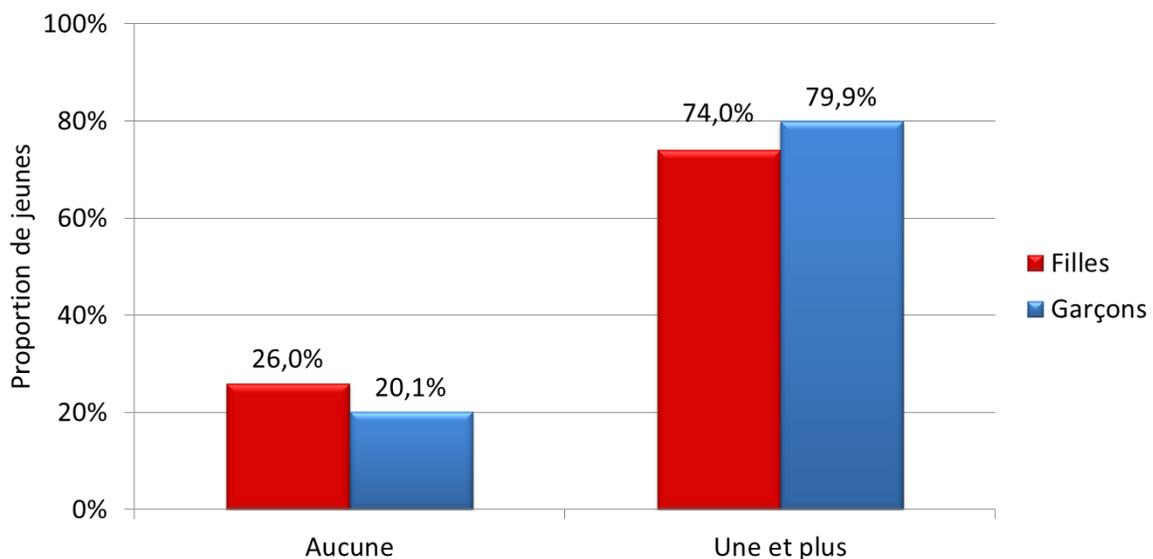
| Groupe d'âge | Garçons | Filles |
|--------------|---------|--------|
| 1 à 3 ans | 28,2 | 27,3 |
| 4 à 8 ans | 20,8 | 18,1 |
| 9 à 13 ans | 18,1 | 18,0 |
| 14 à 18 ans | 20,0 | 19,0 |

Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Nutrition, 2004.

Un apport insuffisant d'eau cause une déshydratation qui peut entraîner plusieurs problèmes de santé. Au-delà de 65 ans, la soif a tendance à diminuer et les personnes de ce groupe d'âge sont peu susceptibles de boire sans y penser consciemment. En fait, la déshydratation est l'une des causes les plus fréquentes d'hospitalisation des personnes âgées (Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistiques Canada, 2008)

Consommation quotidienne de boissons sucrées

Enquête auprès des jeunes de 10 à 13 ans, région de Montréal, Québec en forme, 2012



p. Restauration rapide:

Ce type d'alimentation comporte des risques pour la santé, car il est composé d'aliments gras, sucrés et de boissons sucrées souvent servis en trop grosses portions, ce qui représente des apports énergétiques très élevés.

Les deux principales raisons qui justifient la consommation d'aliments provenant de la restauration rapide sont :

- ✚ le goût : perception que la malbouffe goûte « meilleur » que les aliments sains;
- ✚ l'accès facile : la proximité et les coûts peu élevés.

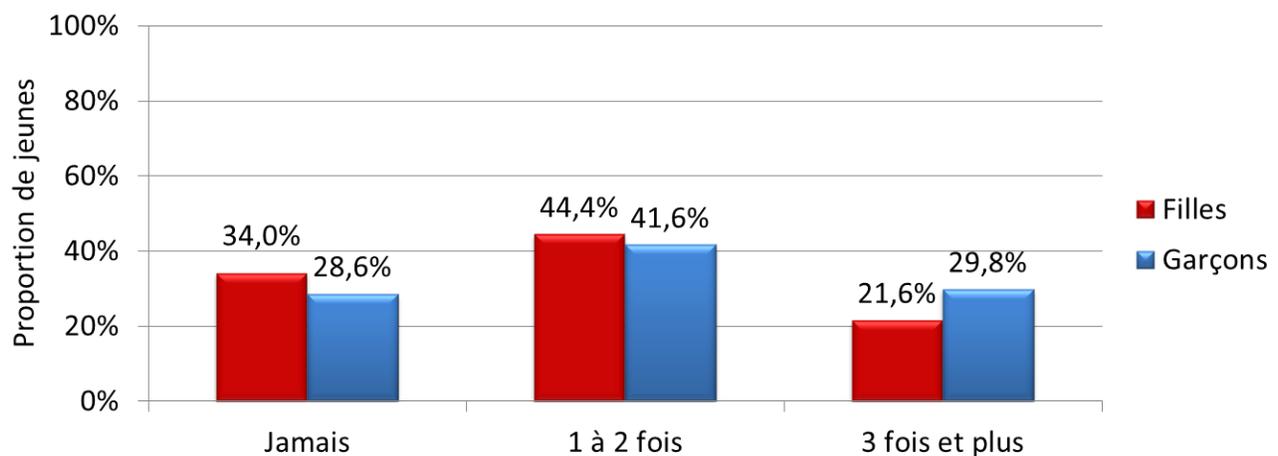
Au Québec, il y a un restaurant-minute à proximité du tiers des écoles, soit à 10-15 minutes de marche. Ce taux est plus élevé près des écoles secondaires et dans les milieux défavorisés

Une étude américaine de 2009 révélait que la présence d'un restaurant rapide dans un rayon de 160 m d'une école engendrait une hausse de 5,2% du taux d'obésité chez ses élèves.

(Analyse géographique de l'accessibilité des restaurants-minute et des dépanneurs autour des écoles publiques québécoises, INSPQ, 2009)

Consommation de nourriture dans un casse-croûte ou une chaîne de restauration rapide* au cours d'une semaine habituelle

Enquête auprès des jeunes de 10 à 13 ans, région de Montréal, Québec en forme, 2012



* Les résultats de cette question n'incluent pas les aliments de type « malbouffe » que les jeunes pourraient acheter ou consommer ailleurs que dans ce type de commerces.

q. Services alimentaires

Quelques initiatives en services alimentaires dans Mercier-Est :

- L'organisme le SÉSAME est un centre d'information et d'échange en services alimentaires. Il offre des ateliers d'éducation populaire en alimentation. Il s'occupe du groupe d'achat pour des fruits et légumes (Bonne Boîte Bonne Bouffe), de la popote roulante et du comptoir alimentaire destiné aux personnes et familles défavorisées. Il anime des cuisines collectives (pour tous et pour les responsables de service de garde en milieu familial).
- Au Centre Tétraultville, depuis l'automne 2013, un cours de cuisine crédit est offert aux élèves. Durant le mois de la nutrition (mars), des collations santé sont servies aux élèves. Le dernier jeudi de chaque mois, une soupe est offerte gratuitement aux élèves et que ce soit pour les élèves ou les jeunes mères (Ma place au soleil), des cuisines collectives sont organisées mensuellement.
- À l'école Louise-Trichet, il y a des cours d'art culinaire ainsi que des ateliers de saine alimentation donnés à tous les niveaux du secondaire.

Autres initiatives pour contrer l'insécurité alimentaire dans Mercier-Est :

- Magasin-partage
- Paniers de Noël
- Comptoirs alimentaires
- Jardins communautaires
- Jardins collectifs
- Kiosques maraîchers
- Réchaud-Bus
- Popote roulante
- Service de repas institutionnels ou collectifs

Mode de vie physiquement actif



r. Recommandations en matière d'activité physique

Petite enfance (0 à 4 ans)

Recommandation de pratiquer 180 minutes par jour d'activité physique peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée.

Enfants (5 à 11 ans) et jeunes (12 à 17 ans)

Recommandation de pratiquer 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée.

Adultes (18 à 64 ans)

Recommandation de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Ainés (65 ans et plus)

Recommandation de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

Source : Directives canadiennes en matière d'activité physique, Société canadienne de physiologie d'exercice (SCPE), 2011

s. Habiletés physiques

Le manque d'habiletés contribuant à une perte de plaisir et d'intérêt pour l'activité physique est un déterminant de l'abandon, à l'adolescence, de la pratique d'activités physiques et sportives. En effet, les habiletés motrices sont étroitement liées au sentiment d'efficacité personnelle et à l'estime de soi, deux facteurs, ou déterminants, associés à la pratique d'activités physiques et à un mode de vie physiquement actif.

Types d'habileté de base

| | Agrilité | Équilibre | Coordination | Courir | Sauter | Nager | Glisser/patiner | Envoyer un objet | Récepter un objet | Dribbler | Frapper | Rythmique |
|--------------------------|----------|-----------|--------------|--------|--------|-------|-----------------|------------------|-------------------|----------|---------|-----------|
| Sports acrobatiques | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | ■ |
| Sports aquatiques | ■ | ■ | ■ | □ | □ | ■ | □ | ■ | ■ | □ | □ | ■ |
| Sports de combat | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | ■ | □ |
| Danse | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | ■ |
| Sports de glace/de neige | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | ■ | □ | □ | □ | □ | □ |
| Sports individuels | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| Sports sur l'eau | □ | ■ | ■ | □ | □ | ■ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| Sports paralympiques | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | ■ | □ |
| Sports de raquette | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | ■ | ■ | □ | ■ | □ |
| Sports de précision | □ | ■ | ■ | □ | □ | □ | ■ | ■ | □ | □ | □ | □ |
| Sports d'équipe | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ |

■ Sports qui développent favorablement ce type d'habileté de base
■ Sports qui développent modérément ce type d'habileté de base
□ Sports qui développent peu ou pas ce type d'habileté de base

Au primaire, près d'un jeune sur deux (47,8 %) perçoit ses habiletés sportives comme étant « bonnes » et 30,6 % comme étant « excellentes ».

Les garçons (36,0 %) sont plus nombreux que les filles (24,9 %) à évaluer leurs habiletés sportives comme étant « excellentes ».

Notons que 4,8 % des filles et 1,8 % des garçons du primaire considèrent leurs habiletés sportives « faibles ».

t. Pratique d'activité physique

La population du quartier Mercier-Est est en moyenne moins active physiquement que la population montréalaise :

- ✚ 50 % des personnes inactives sur le territoire du Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île contre 39 % des personnes à Montréal,
- ✚ 30 % de la population du Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île, ayant 12 ans et plus, pratique rarement une activité physique d'une durée supérieure à 15 minutes.

* Plusieurs chiffres peuvent être retenus pour les jeunes :

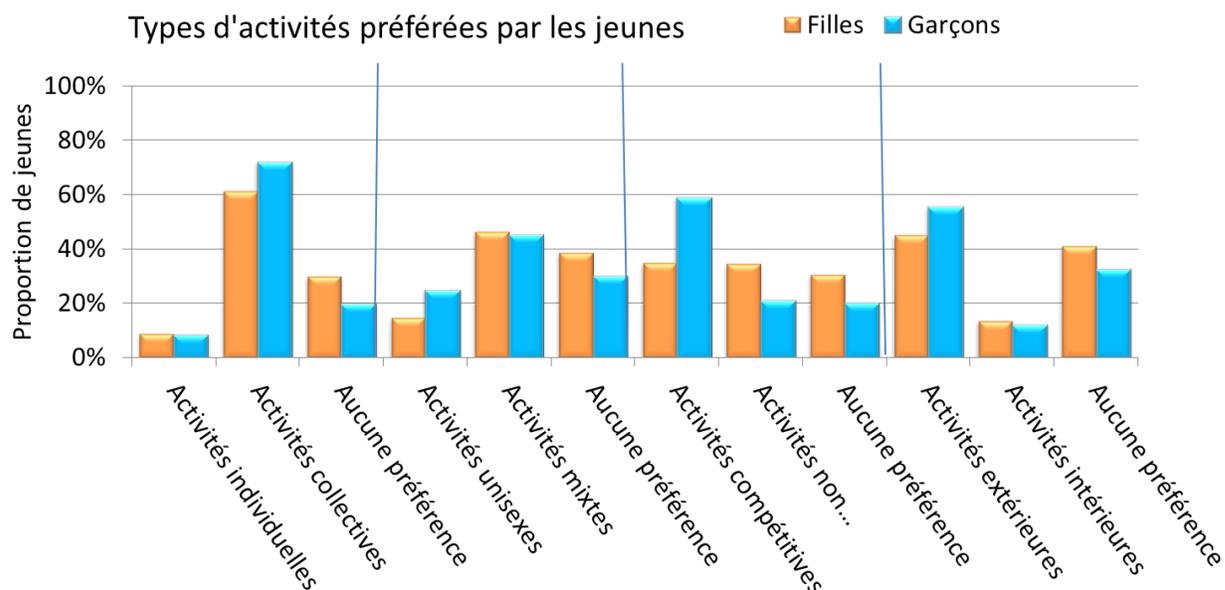
- ✚ 56,4% des 3-12 ans de Mercier-Est – Anjou pratiquent une activité physique suffisante pour être essouffés ou en sueur au moins trois fois par semaine, contre 58,3% pour Montréal,
- ✚ 24,6% des jeunes de 12-24 ans disent pratiquer rarement une activité physique dans le territoire du Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île contre 12,8% sur le reste de l'île
- ✚ 40,3% des jeunes de 12-24 ans sont peu ou pas physiquement actifs sur ce territoire contre 24,5% sur l'ensemble de Montréal.

*Source : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes réalisée, Statistique Canada, 2005

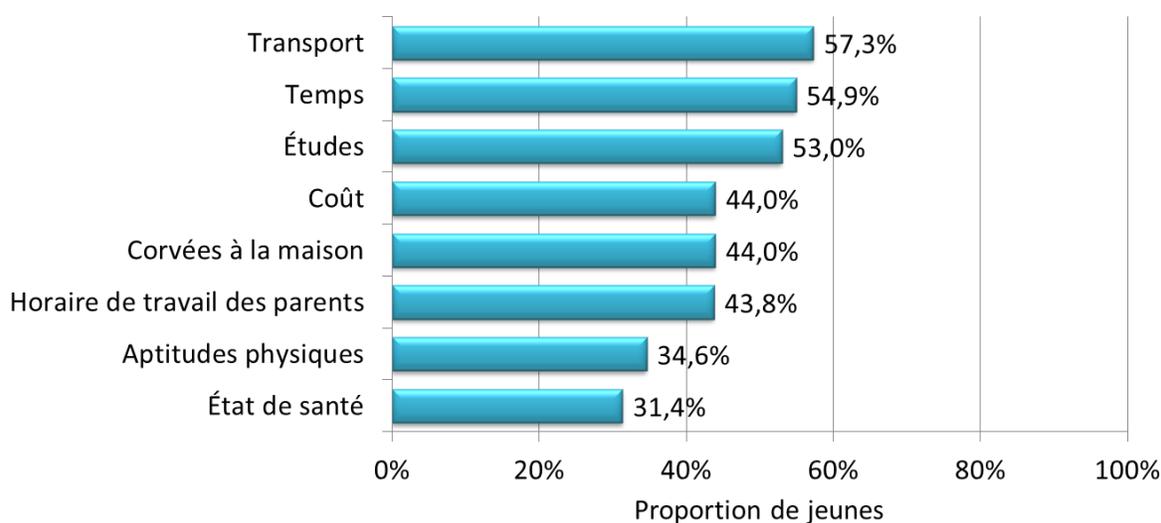
Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de 182 personnes fréquentant les organismes de Mercier-Est en 2011, 98% des personnes interrogées croient qu'il est important de faire de l'activité physique et 83% d'entre-elles disent en faire. Ce décalage entre ces éléments peut interroger, il est nécessaire de rappeler que ce sondage a été diffusé localement auprès d'un échantillon restreint et que la diffusion ayant été réalisée via les organismes, il est possible que certains territoires et certaines personnes soient sous représentés.

Cependant, ce sondage donne tout de même quelques orientations par rapport à la perception des saines habitudes de vie par les citoyens de Mercier-Est. Ainsi, seulement 55% des personnes interrogées considèrent qu'elles font suffisamment d'activités sportives pour garder la forme et être en bonne santé et plusieurs éléments contraignent leur pratique sportive :

- le manque de temps (53%),
- le coût (21%),
- le manque d'installation adéquate (19%),
- l'état de santé (14%),
- la programmation (7%),
- Autre – « volonté », « pas de partenaire », « manque d'organisation », « procrastination », « manque d'opportunité », etc. (16%).



Ce qui nuit à la pratique d'activités physiques des jeunes



Aussi, seulement 40% des personnes interrogées considèrent que les ressources et les installations sportives sont adéquates et suffisantes dans le quartier de Mercier-Est. Ceci fait le lien avec le fait que 40% des répondants souhaiteraient pratiquer une activité au parc et 37% dans les gymnases ou piscines, 22% au centre de loisir, 20% en centre d'entraînement spécialisé et 30% à leur domicile.

Il semble donc que les lieux de pratiques sportives manquent au sein du quartier ou ne soient pas assez identifiés et populaires. Ceci renvoi au fait que le quartier n'est actuellement pas doté d'un centre récréosportif intégrant des équipements facilitant la pratique sportive.

Les activités physiques et sportives sont dispensées majoritairement par le biais des centres de loisirs (Loisirs Saint Justin, Sainte Claire et Longue de Longue Pointe), les Club Âge d'or pour les aînées mais également par l'Antre-Jeunes, le Chez nous de Mercier-Est et la Maison des familles. Certaines activités sont aussi proposées via la Société d'animation de la promenade Bellerive.

En février 2012, l'arrondissement a annoncé la réalisation d'une piscine au sein du quartier dans le parc Clément Jetté Nord. Ce nouvel équipement public, à vocation familiale, inauguré en avril 2014, porte le nom de « Piscine Annie Pelletier ».

Le quartier se félicite de ce nouvel équipement. Cependant, la phase 2, intégrant des gymnases et des locaux communautaires, fait toujours partie des attentes des citoyens et des organismes du quartier.

Quelques initiatives en pratique d'activité physique dans Mercier-Est :

- Équipes sportives dans les écoles du quartier, dont le flag football, le soccer, le basketball et le cheerleading à l'école Louise-Trichet.
- Promotion des activités sportives et participation à *Lève-toi et bouge!* du défi Pierre-Lavoie à l'école Philippe-Labarre.
- Au Centre Tétreaultville, les étudiants et membres du personnel ont accès au gymnase durant certaines pauses (pause *Je garde la forme*), sur l'heure du dîner (*Sport-Midi*) et parfois à la fin de la journée. De plus, dans le cadre du *Soccer Inter-Centres*, l'établissement a sa propre équipe de soccer.
- Programmation d'activités physiques pour les 55 ans et plus au Chez-Nous de Mercier-Est : sacs de sable, détente et relaxation, danse en ligne, baladi, étirements, mise en forme, Tai Chi, Qi Gong, club de marche, sorties en raquettes, club de vélos, pétanque, quilles et initiation à l'activité physique auprès de personnes en légère perte d'autonomie.
- La SAPB offre un service de navette fluviale qui amène les cyclistes au parc national des îles de Boucherville.
- Depuis 1994, la SAPB offre 4 fois par semaine de la danse sociale et chaque année, plus de 100 000 personnes viennent à la promenade du parc Bellerive pour y faire de la marche, de la course, du vélo, du patin et du ski de fond. De plus, on peut y pratiquer l'initiation au Tai Chi, pour une période de 8 semaines, à moindre coût.
- À l'Antre-Jeunes, plusieurs activités physiques peuvent être pratiquées : basketball, boxe, mise en forme au Garage des Jeunes, hockey cosom, sorties sportives (piscine, randonnée, etc.) et activités extérieures (kinball, baseball, soccer, etc.), de plus, le programme de travail de rue offre du basketball pour les 16-30 ans.
- Le Service de Loisirs Sainte-Claire offre une panoplie d'activités physiques et sportives : basketball, soccer, badminton, gymnastique, cheerleading, hip-hop, funky-jazz, taekwon-do, karaté, hockey cosom, gymnastique Bout d'choux, danse créative, mini-yoga, volleyball, zumba et club de marche. De plus, il organise, en partenariat avec la CSDM, la ligue de mini-soccer de Tétreaultville et s'implique dans le Festival sportif MHM.
- Des cours de yoga sont offerts aux employés de l'OMHM (Office municipal d'habitation de Montréal).
- À l'Académie Dunton, les enseignants d'éducation physique offrent des activités physiques sur l'heure du dîner et les élèves peuvent y participer 6 jours sur 9. Environ 40 jeunes du premier cycle participent hebdomadairement à ces activités (cirque, hockey cosom, soccer, badminton et basketball). Bientôt, des plateaux seront installés afin de permettre à une trentaine de jeunes de faire différents sports (hockey bottine,

basketball, soccer extérieur). Pour ce faire, l'achat de matériel sera nécessaire. L'école offre à tous les élèves de tous les niveaux l'opportunité de participer aux équipes sportives. 17 équipes sont formées à l'Académie Dunton chaque année afin de permettre à tous de pouvoir participer. Aucune sélection n'est faite, tous les élèves inscrits peuvent avoir une place dans l'équipe de leur choix et le développement des compétences de ceux-ci est une valeur véhiculée par tous les entraîneurs et intervenants concernés.

Nombre d'inscription aux diverses activités (principalement sportives) offertes par les 3 services de loisirs en collaboration avec l'arrondissement par groupe d'âge pour la session HIVER-PRINTEMPS 2013 :

0-5 ans: 186
6-12 ans : 836
13-17 ans: 90
Adulte: 513



u. Transport actif

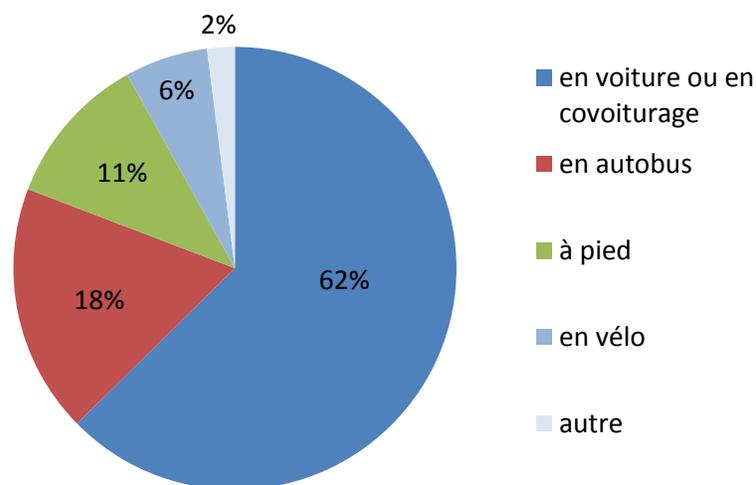
La question du transport est un enjeu majeur pour Mercier-Est, car malgré la présence du Métro Honoré-Beaugrand à l'extrémité ouest du quartier, l'ensemble du quartier n'est pas desservi de manière égale par les transports en commun. Aussi, le réflexe de prendre sa voiture pour chaque déplacement est très ancré. Ceci est renforcé par le fait que le quartier peut sembler enclavé entre des axes routiers importants, formant des barrières psychologiques, ainsi que le fleuve et les usines de l'industrie pétrochimique.

Plusieurs constats viennent éclairer les pratiques de déplacement des habitants du quartier :

- ✚ 24 % de la population de 12 ans et plus qui n'utilisent aucun transport actif pour se rendre au travail, à l'école ou faire des emplettes, ce qui représente toutefois un écart non significatif avec Montréal (21 %).
- ✚ Le pourcentage de personne utilisant les transports en commun est supérieur de celui de l'agglomération (34 % comparé à 32,6 %),
- ✚ La population de Mercier-Est utilise davantage l'automobile (60 % comparé à 56 % en moyenne à Montréal) et moins la marche (5 % ou le vélo (1 % comparé à 10,4 % à Montréal).

Voici aussi d'autres chiffres qui peuvent aider à la compréhension de cet enjeu dans Mercier-Est.

En dehors de vos déplacements pour le travail, quel est votre moyen de transport le plus fréquent lors de vos déplacements ?



Source : Advanis Jolicoeur, Août 2013.

Aussi, on ne peut écarter le fait que la précarité matérielle entre en ligne de compte. L'Antre-Jeunes relève ainsi que de nombreux jeunes n'ont pas l'équipement sportif nécessaire pour le transport actif (vélo, patins, etc).

L'évolution des pratiques de transport est donc un des objectifs que s'est donné le quartier depuis de nombreuses années avec la mise en œuvre de programmes tels que la Revitalisation Urbaine Intégrée (RUI) et le Quartier Vert actif et en Santé. Cette question est alors analysée d'un point de vue plutôt urbanistique où il s'agit de créer un cadre sécuritaire pour favoriser le transport actif, mais aussi de renforcer l'éducation et la sensibilisation au transport actif. En effet, pour faire évoluer les comportements, il s'agit de modifier conjointement le cadre bâti et de proposer et de promouvoir de nouveaux modes de déplacement.

Voici ce qu'on sait de l'utilisation des modes de transport actif dans Mercier-Est :

Utilisation des modes de transport actif

Au cours de la dernière année, avez-vous utilisé les moyens de transport actif suivants ?

| | Total | Secteur nord | Secteur sud |
|--|-------|--------------|-------------|
| Le vélo | 50 % | 42 % | 58 % |
| La marche / course | 86 % | 85 % | 86 % |
| La planche à roulettes / Le patin à roues alignées | 6 % | 4 % | 7 % |
| Aucun | 8 % | 11 % | 6 % |

Les pistes cyclables sont utilisées par plus de la moitié des répondants (52 %), plus fréquemment dans le secteur Sud (62 %).

Utilisation des pistes cyclables

| | Total | Secteur nord | Secteur sud |
|-----------------|-------|--------------|-------------|
| Total pondéré : | 28023 | 13495 | 14528 |
| Total absolu : | 200 | 99 | 101 |
| Oui | 52 % | 42 % | 62 % |
| Non | 48 % | 58 % | 38 % |

Source : Advanis Jolicoeur, Août 2013.

Afin de faire évoluer les modes de déplacement, Mercier-Est souhaite favoriser l'émergence de nouvelles habitudes en sensibilisant les plus jeunes et en développant le réseau de pistes cyclables et de transport en commun

Dès 2009, des partenariats ont été établis avec l'organisme Vélo Québec afin de consolider les actions en transport actif menées dans le cadre RUI. Ainsi, le programme *À pied, à vélo, ville active* permet d'éclairer les pratiques de déplacement des élèves de quatre écoles primaires du quartier :

- ✚ plus de 90% de ces enfants habitent à moins de 3 km de leur école,
- ✚ 50% des élèves des écoles primaires sondés se déplacent à pied, vient ensuite les déplacements en voiture à 25%.
- ✚ 60% des répondants des écoles primaires sondés affirment que la voie ferrée n'est pas sécuritaire,

Les raisons pour lesquelles les élèves ne vont pas à l'école à pied plus souvent sont la "peur de l'agression ou du taxage", le fait que "la voiture comme étant plus pratique" et de "pas d'amis pour faire le trajet".

- ✚ 43% des parents ayant répondu seraient intéressés à ce que leur enfant se rende à l'école plus souvent à pied si le trajet était plus sécuritaire.

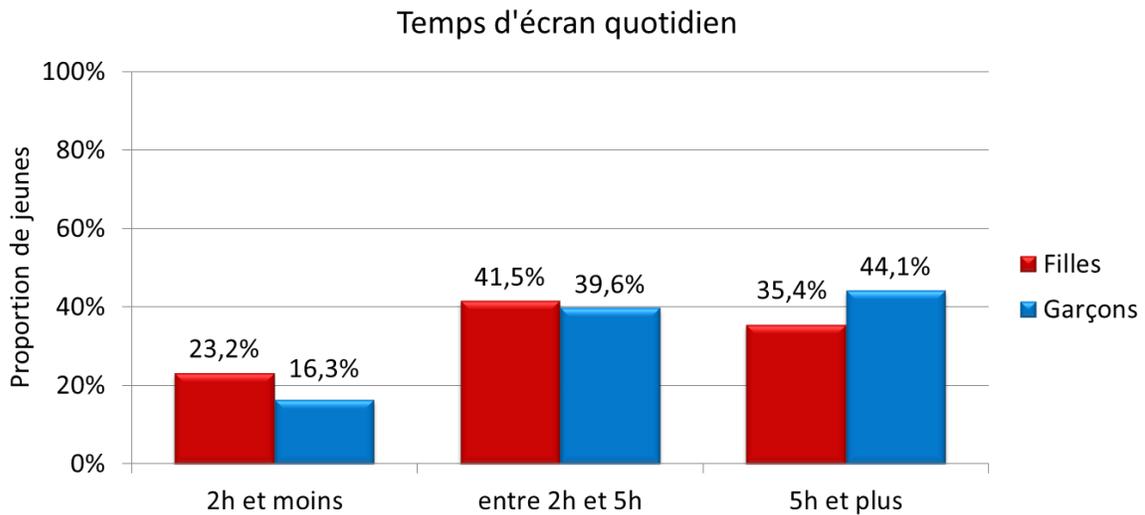
Quelques initiatives en transport actif dans Mercier-Est : principalement orchestrées par l'organisme *Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur*

- Trottibus (écoles Armand-Lavergne et St-Justin)
- Boltage (école Armand-Lavergne)
- Calculateur | School Travel (écoles Saint-François-d'Assise et possiblement Philippe-Labarre)
- MécAdo (écoles Louise-Trichet et Académie Dunton)
- Atelier sur le transport actif (5 écoles primaires, 28 classes)
- Plan de déplacement qui dresse une liste des obstacles aux transports actifs aux abords des établissements scolaires (tous les plans des écoles ont maintenant été réalisés)
- Évènements faisant la promotion de la marche ou du vélo (ex : *Ça roule à la Fête des familles!* avec les parcours d'habiletés, le vélo-smoothie et le Véhicube Pierre-Lavoie)
- Rapport d'expertise pour stationnement de vélos (écoles Louise-Trichet et Académie Dunton)

Hygiène de vie



v. Temps d'écran chez les jeunes



Le temps d'écran correspond au temps passé à jouer à des jeux vidéo, à jouer ou à naviguer à l'ordinateur et à regarder la télévision ou des films.

Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire recommandent de limiter le temps que les jeunes âgés de 5 à 17 ans passent devant un écran à deux heures par jour ou moins. Le temps que les enfants de 2 à 4 ans passent devant l'écran devrait être limité à moins d'une heure et on ne recommande aucun temps d'écran pour les enfants de moins de 2 ans. Cependant, les enfants et les adolescents canadiens passent plus de 7 heures par jour devant un écran. Il est temps de faire une pause jeu et de réduire le temps passé devant l'écran.

*Trop de temps d'écran a une incidence sur le futur état de santé de l'enfant. En plus de nuire au développement cognitif et psychosocial, il peut compromettre la composition corporelle. Les préadolescents qui passent plus de deux heures par jour devant les écrans ont plus de chances de développer des maladies chroniques précoces comme le diabète de type 2 et les maladies du cœur, ainsi que des troubles du sommeil. Les jeunes aux comportements plus sédentaires risquent également de présenter un syndrome métabolique, de l'hypertension, de l'inattention, de mauvais résultats scolaires et une moins bonne estime de soi.

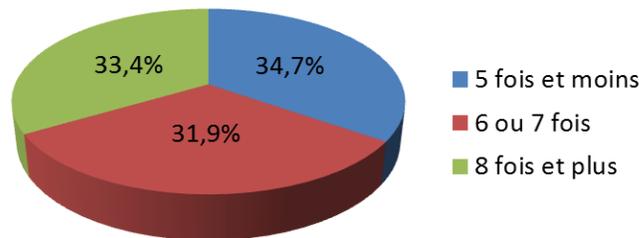
*Société canadienne de pédiatrie, Juin 2011

w. Qualité des contextes de repas

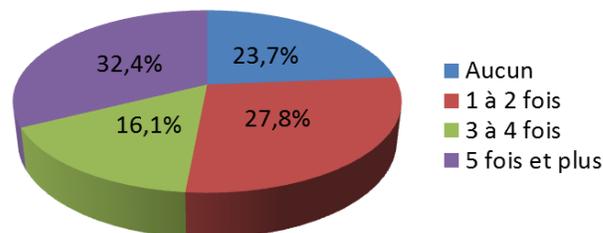
Le contexte dans lequel les jeunes prennent leurs repas influe sur l'acquisition de saines habitudes alimentaires. Or, nos écoles, surtout les écoles primaires, n'ont pas été conçues pour accueillir un grand nombre d'enfants sur l'heure du dîner. Pourtant, près de deux repas par jour sont pris au service de garde ou à l'école. Les contextes de repas de nos jeunes ont changé.

Une proportion significative de jeunes mangent régulièrement seuls à la maison. Plus de la moitié des 10 à 17 ans mangent au moins trois fois par semaine devant un écran (télé, ordinateur). Cette habitude contribue à une consommation superflue d'aliments de piètre qualité : en plus de manger en étant distrait, d'être peu centré sur ses signaux de faim et de satiété, le jeune est soumis à une publicité l'incitant à manger au-delà de ses besoins. On sait par ailleurs que le repas en famille est associé à de meilleures habitudes alimentaires.

Fréquence des repas pris avec au moins un adulte de la famille au cours d'une semaine habituelle du lundi au dimanche



Fréquence des repas pris devant un écran au cours d'une semaine habituelle du lundi au dimanche

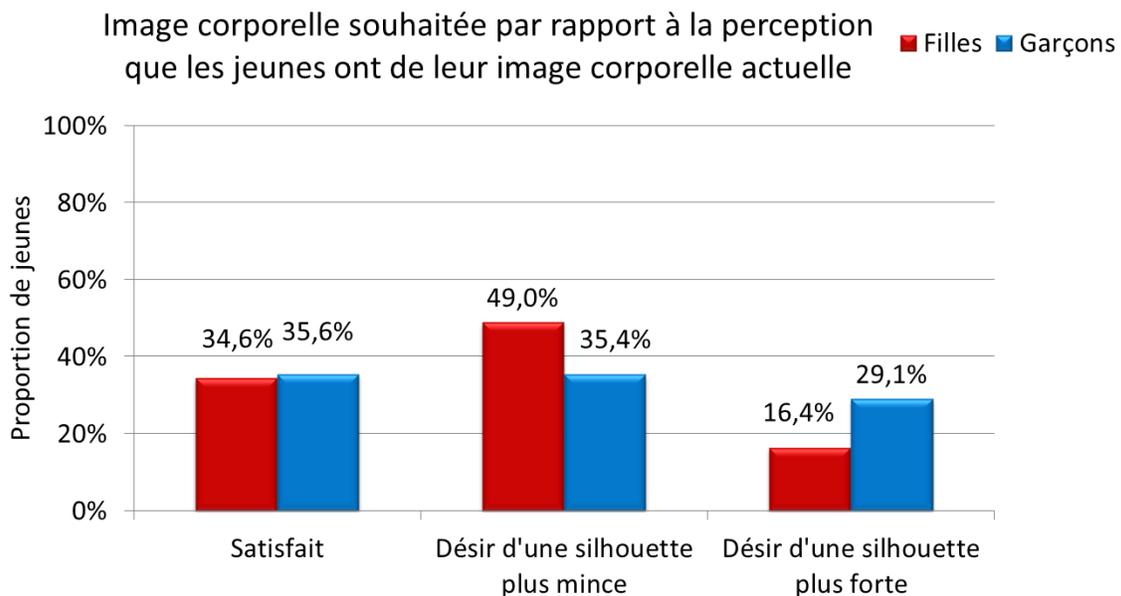


Les aînés mangent seuls dans une proportion plus élevée que les gens plus jeunes (30% comparativement à 14 % et à 17 % dans les tranches d'âge décroissantes), cette réalité touchant 40 % des femmes et 18 % des hommes de 65 ans et plus.

x. Image corporelle

Malgré le fait que 80 % des jeunes aient un poids normal, une grande proportion de ceux-ci désirent tout de même modifier leur poids. Au Québec, plus de 60 % des jeunes sont insatisfaits de leur image corporelle. Près de 50 % des filles désirent être plus minces et plus du quart des garçons aimeraient avoir une image plus imposante.

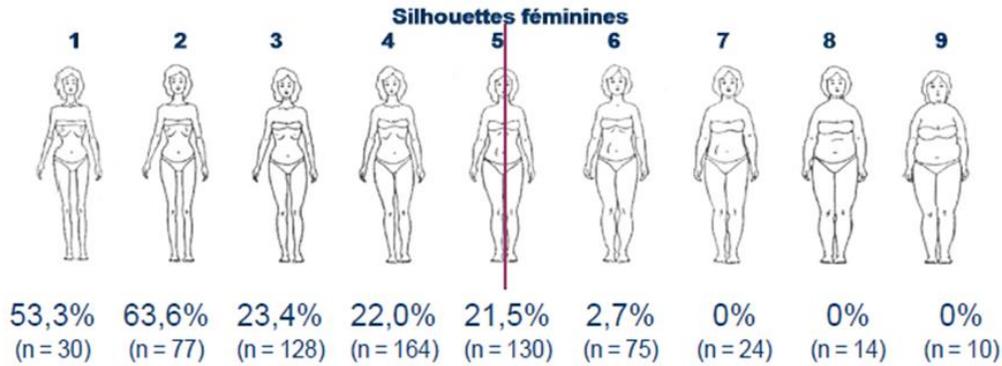
Source : Données du temps zéro recueilli par Québec en forme, 2011



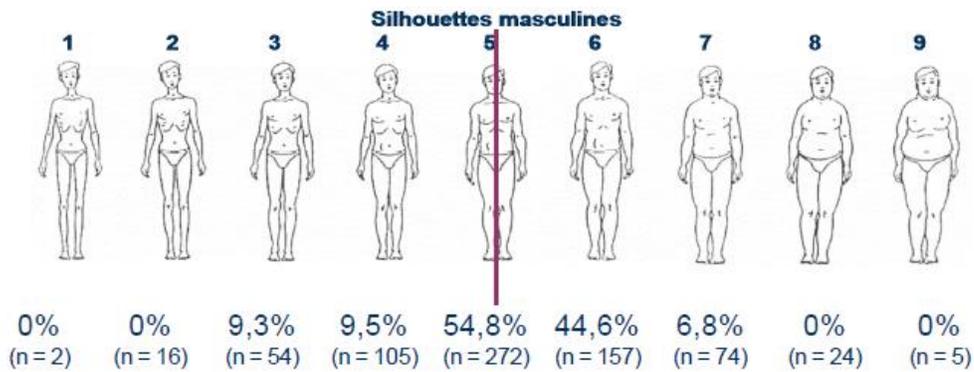
La pression sociale constitue un déterminant fondamental de l'insatisfaction corporelle chez les jeunes. Voici quelques exemples pouvant être à l'origine de cette insatisfaction :

- ✚ Moqueries des camarades sur les rondeurs naissantes d'une jeune fille;
- ✚ Commentaires désobligeants d'un parent sur le poids ou la silhouette de son enfant;
- ✚ Valorisation d'une norme irréaliste de beauté dans un magazine pour jeunes;
- ✚ Exclusion par les pairs des jeunes souffrant d'embonpoint, à l'école ou ailleurs.

**Proportion de filles de 14 ans à 18 ans satisfaites de leur silhouette,
selon leur silhouette déclarée**



**Proportion de garçons de 14 ans à 18 ans satisfaites de leur silhouette,
selon leur silhouette déclarée**



Source : Données de l'enquête transversale « Être jeune aujourd'hui », 2008

La recherche indique que, même si les garçons discutent rarement de leurs insécurités, ils ne sont pas à l'abri de l'anxiété liée à leur image corporelle. L'insatisfaction des garçons et des jeunes hommes, face à leur corps, est alimentée, en outre, par le modèle idéalisé du corps viril présenté dans les médias.

y. Santé sexuelle

Nos attitudes envers la sexualité, le fait de comprendre notre propre sexualité et de l'accepter, de faire des choix appropriés et de respecter ceux des autres, sont des éléments déterminants de qui nous sommes et de comment nous interagissons avec notre environnement. Une sexualité saine ne se limite pas tout simplement à éviter les infections transmises sexuellement (ITS) (aussi connues comme les maladies transmises sexuellement) et les grossesses non voulues. Elle comprend aussi l'acquisition d'habiletés, de connaissances et de comportements nécessaires au maintien d'une santé sexuelle et reproductrice saine au cours de votre vie.

Source : Santé Canada

Statistiques

De par leur nature et leurs conséquences, les infections transmissibles par le sexe et le sang (ITSS) nécessitent une surveillance continue et des mécanismes de prévention efficaces. Elles ont toutes été déclarées en 2006. Ainsi, avec 78 cas d'infection par le virus de l'hépatite et un taux d'incidence de 40,5 pour 100 000 personnes. Le Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île se place au 4^e rang parmi les 12 CSSS de l'île de Montréal pour le nombre de cas et au 5^e rang pour le taux d'incidence.

Les jeunes de 15 à 19 ans sur le territoire du CSSS sont parmi les groupes les plus touchés par la chlamydie et l'infection gonococcique. Dans le cas de la chlamydie, le taux d'incidence global de 91 cas par 100 000 grimpe à 543 par 100 000 dans ce groupe d'âge. Si on considère uniquement les jeunes femmes de 15 à 19 ans, on parle d'un taux d'incidence de 953 par 100 000, donc près d'un cas par 100 personnes. C'est dans le CLSC de Mercier- Est /Anjou qu'elles sont le plus touchées, avec un taux de 1290 par 100 000. L'infection gonococcique, dont l'incidence est de 15 par 100 000 dans la population générale, atteint 41 par 100 000 chez les 15-19 ans, et même 64 par 100 000 lorsque seuls les jeunes hommes sont considérés.

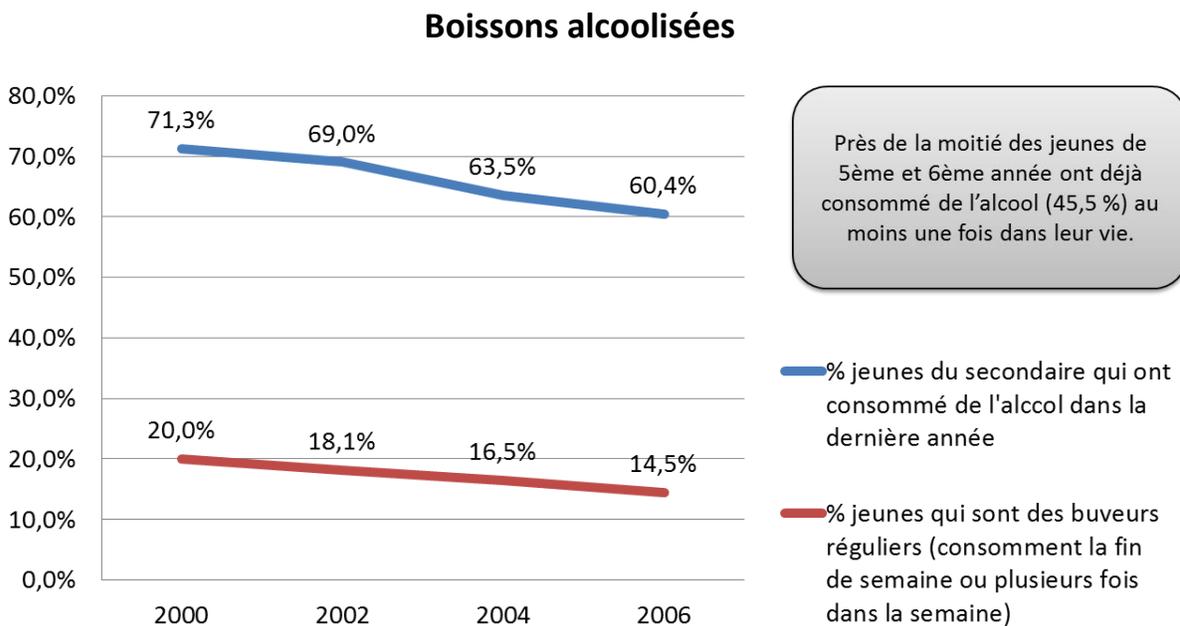
Source : Portrait des familles Mercier-Est, Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île, mai 2011

L'activité sexuelle est un élément important et naturel d'un mode de vie sain, peu importe l'âge. Bien que le nombre d'activités sexuelles diminue généralement avec l'âge, l'intérêt et la capacité sexuels restent assez constants.

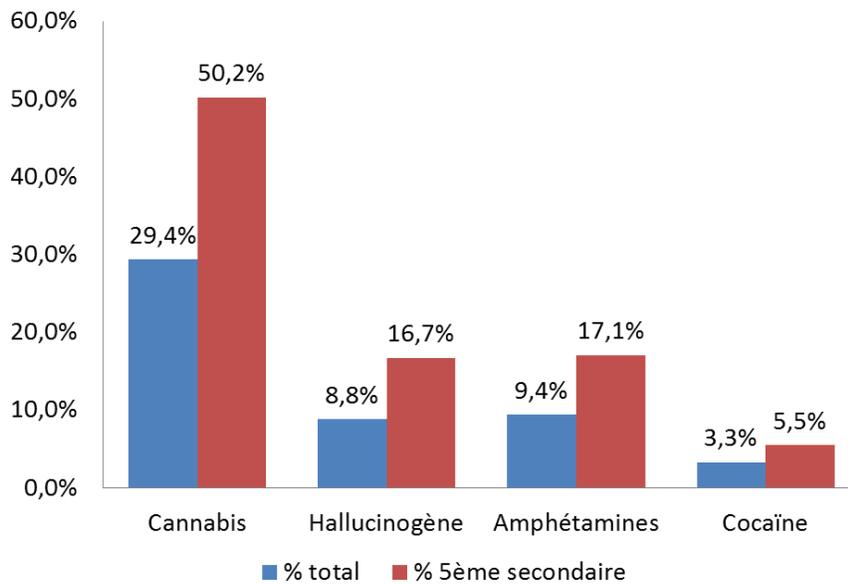
Quelques initiatives en santé sexuelle dans Mercier-Est :

- École Louise-Trichet : Comité EVE (Enrayons la violence à l'école) et projet Bébé de Farine pour la lutte aux grossesses non-désirées chez les jeunes filles de 15-16 ans.
- Des activités de prévention sur la puberté, la santé sexuelle et l'hypersexualisation se déroulent à l'école Philippe-Labarre, en compagnie d'une infirmière du CSSS.
- Un projet sur la santé sexuelle et les ITSS a été créé par l'Antre-Jeunes mais n'a pas encore vu le jour, faute de financement. Les intervenants et le travailleur de rue assurent toutefois la distribution de condoms et de tests de grossesse dans les maisons de jeunes.
- Au Centre de santé et de services sociaux de la Pointe-de-l'Île, les services de dépistage du VIH/sida et des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont offerts gratuitement et en toute confidentialité. Vous pouvez aussi obtenir de l'information, des conseils ou un accompagnement concernant les ITSS, la contraception et la grossesse.

z. Consommation de substances psychoactives



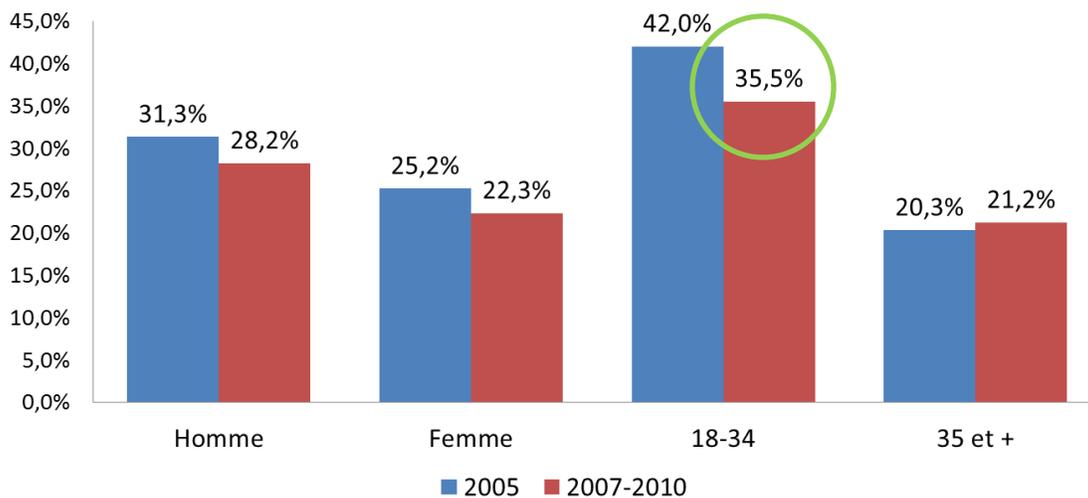
Substances illicites (drogues)



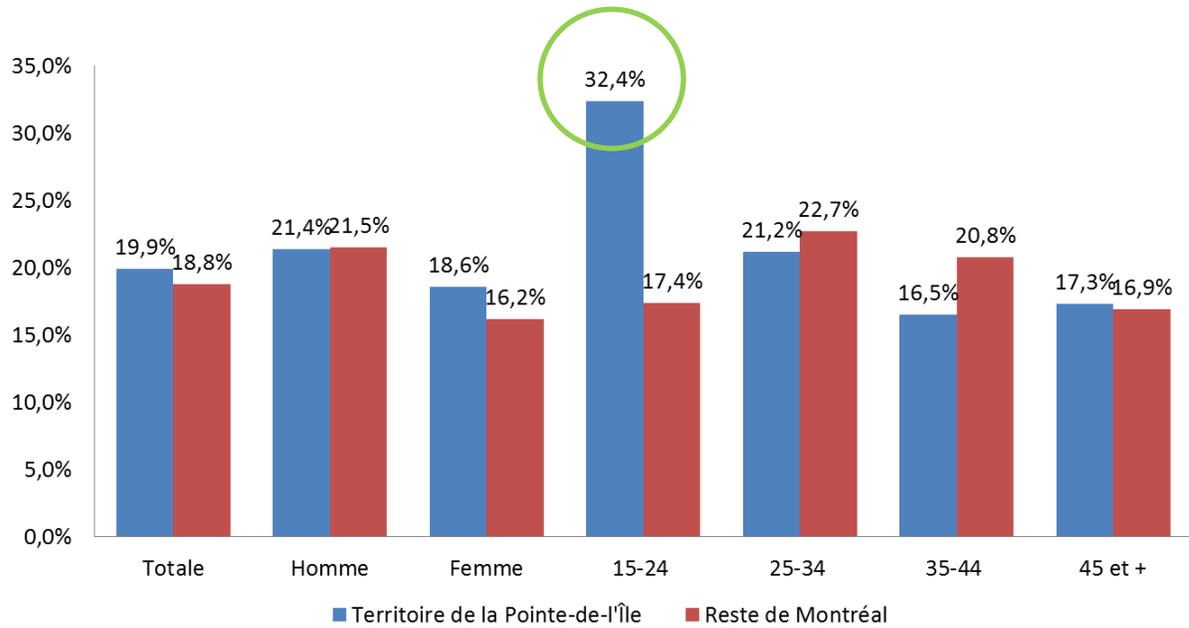
Source : L'usage de substances psychoactives chez les jeunes québécois, Institut national de santé publique du Québec, Juin 2000

Tabagisme

Proportion (%) de fumeurs actuels à Pointe-de-l'Île, selon le sexe et le groupe d'âge, 2005 et 2007-2010



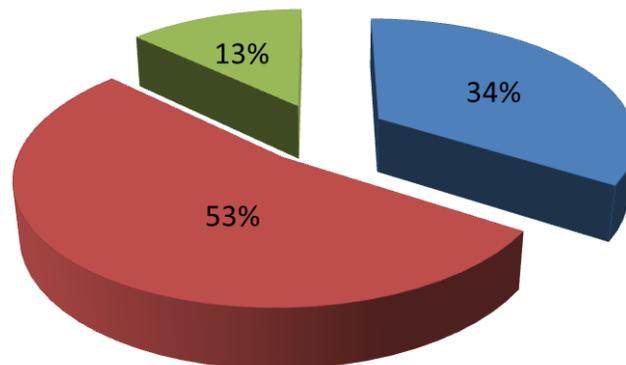
**Prévalence tabagisme, 15 ans et plus, selon le sexe et le groupe d'âge,
Pointe-de-l'Île et reste de Montréal**



Source : Direction de santé publique de Montréal, Enquête Topo 1.1, 2012.

**Boissons énergisantes
Élèves de niveau secondaire**

- Ne consomme jamais de boisson énergisante
- Consomme occasionnellement une boisson énergisante
- Consomme régulièrement une boisson énergisante



Source : L'usage de substances psychoactives chez les jeunes québécois, INSP du Québec, Juin 2000

Stratégies de marketing

Le marché des boissons énergisantes se caractérise par des pratiques de commercialisation attrayantes et vigoureuses, basées sur des canaux de diffusion non traditionnels. Le marketing de ces boissons est grandement associé à un mode de vie extrême et à la culture des jeunes et peut encourager la consommation simultanée de ces produits avec de l'alcool.

Risques liés aux principaux ingrédients chez des groupes particuliers

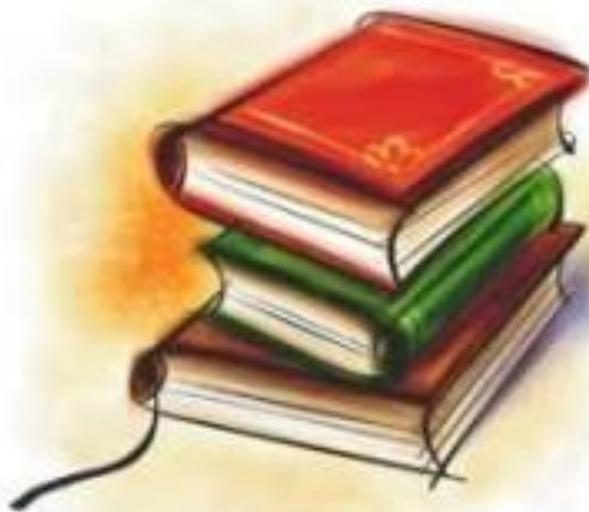
Les femmes enceintes représentent une population à risque en ce qui concerne la consommation de boissons énergisantes, en raison des risques de retard de croissance fœtale et d'avortement spontané liés à la caféine. Les enfants et les adolescents sont aussi à risque d'intoxication ou d'effets indésirables liés à la consommation de caféine. Des études rapportent également le développement d'une dépendance à la caféine, ainsi que des troubles du sommeil chez ces groupes. Selon le poids corporel de l'enfant, une seule boisson énergisante pourrait contenir plus de caféine que la consommation quotidienne maximale recommandée.

Source : Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique, Direction de la santé environnementale et de la toxicologie, Institut national de santé publique, 2010

Initiatives en prévention des troubles liées à la consommation de substances psychoactives dans Mercier-Est :

- École Louise-Trichet : Comité EVE (Enrayons la violence à l'école), lutte à la toxicomanie, la consommation et l'intimidation.
- Plusieurs actions en prévention de la toxicomanie sont offertes par l'Antre-Jeunes et se déroulent dans les écoles secondaires Louise-Trichet et Académie Dunton et dans les maisons de jeunes. Un projet spécifique en prévention toxicomanie est réalisé en partenariat avec l'Académie Dunton (interventions, suivis, accompagnement vers des ressources, liens avec l'équipe-école, etc.).
- Un projet pour la prévention de la toxicomanie (incluant les boissons énergisantes) a été créé par l'Antre-Jeunes mais n'a pas encore vu le jour, faute de financement. Le travailleur de rue assure toutefois la distribution de matériel stérile (pour usager de drogues par injection).

Références



Références :

- ✿ Il était une fois Mercier-Est..., Portrait de quartier dans le cadre du Forum, Octobre 2013
- ✿ Profil démographique de la population de Mercier-Est, 2011
- ✿ Portrait des familles Mercier-Est, Mai 2012
- ✿ Enquête auprès des jeunes de 10 à 13 ans, région de Montréal, Québec en forme, 2012
- ✿ Collecte d'informations auprès des centres de la petite enfance de la région de Montréal), volet installation, Octobre 2012
- ✿ Statistique Canada, Profil semi-personnalisé de la région de Montréal, Recensement 2011, Janvier 2013
- ✿ Carte de la défavorisation matérielle et sociale, Comité de gestion de la taxe scolaire de l'île de Montréal, 2013
- ✿ Enquête sur le développement des enfants à la maternelle, Direction de la santé publique, 2012
- ✿ Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes — Nutrition, 2004
- ✿ Directives canadiennes en matière d'activité physique, Société canadienne de physiologie d'exercice (SCPE), 2011
- ✿ Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, Statistique Canada, 2005
- ✿ Société canadienne de pédiatrie, Juin 2011
- ✿ Données de l'enquête transversale « Être jeune aujourd'hui », Image corporelle, 2008
- ✿ Les boissons énergisantes, Agence de la santé et des services sociaux, Direction de santé publique, Juin 2012
- ✿ L'usage de substances psychoactives chez les jeunes québécois, Institut national de santé publique du Québec, Juin 2009
- ✿ Direction de santé publique de Montréal, Enquête Topo 1.1, 2012.