



Modèle logique et études de cas sur la transformation des normes sociales à l'égard des saines habitudes de vie

Lise Renaud, Ph.D.

Sylvie Louise Desrochers, M.Sc. M.A.

Monique Caron-Bouchard, Ph.D.

Audrey Vandesrasier, M.Sc., M.A.

Avril 2016

Table des matières

1	Mise en contexte et objectifs.....	1
2	Modèle logique	2
2.1	Norme sociale.....	2
2.2	Intrants.....	4
2.3	Processus	5
2.4	Extrants	9
3	Manger sainement à l'aréna	10
3.1	Un programme provincial	10
3.2	Une mobilisation d'acteurs locaux.....	11
3.3	De multiples stratégies et actions	11
3.4	Le lancement	12
3.5	Des résultats encourageants	12
3.6	En conclusion	13
3.7	Application du modèle logique de transformation de la norme sociale	13
4	Se déplacer activement à Laval.....	17
4.1	Laval, territoire de l'automobile.....	17
4.2	Une mobilisation régionale	17
4.3	De multiples actions entreprises au niveau local.....	18
4.4	Des résultats encourageants	20
4.5	Et pour la suite ?.....	20
4.6	En conclusion	20
4.7	Application du modèle logique de transformation de la norme sociale	21
5	Être physiquement active à l'adolescence	24
5.1	Le plaisir de bouger... entre filles.....	24
5.2	Le démarrage de Fillactive.....	25
5.3	L'exemple d'une école montréalaise	25
5.4	Un effet boule de neige.....	26
5.5	Et pour la suite ?.....	27
5.6	Application du modèle logique de transformation de la norme sociale	28
6	Références.....	31

1 Mise en contexte et objectifs

Québec en Forme (QEF) est une organisation québécoise non gouvernementale qui, depuis 2002, mobilise des acteurs locaux, régionaux et nationaux, ainsi que des ressources professionnelles pour la mise en œuvre d'actions favorisant la création d'environnements favorables aux saines habitudes de vie pour les jeunes. La transformation des normes sociales est l'une des trois orientations qui ont été privilégiées par QEF pour agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation.

En 2016, QEF s'est adressé à ComSanté, un centre universitaire québécois de recherche sur la communication et la santé, pour développer un outil de transfert de connaissance sur la norme sociale afin d'habiliter les membres de ses réseaux d'acteurs locaux, régionaux et provinciaux à mettre de l'avant des projets sur de transformation de la norme sociale. Plusieurs de ces acteurs terrain ont, en effet, manifesté le besoin de mieux comprendre les stratégies de transformation de la norme sociale et de disposer d'outils concrets facilitant leur mise en œuvre.

Ce document a donc pour objectif de favoriser le transfert des connaissances théoriques générées par ComSanté et de permettre leur appropriation par les acteurs terrain. Nous avons produit un modèle logique qui facilite la planification, la mise en œuvre et l'évaluation d'une intervention visant à transformer la norme sociale à l'égard des saines habitudes de vie. Ce modèle est complété par trois études de cas illustrant des exemples de changement de cette norme sociale. Ces études de cas ont également été produites sous forme de capsules vidéo, diffusées en ligne sur la plateforme YouTube.

Ce travail vise avant tout à fournir des outils concrets aux acteurs de terrain qui souhaitent mettre en place une intervention visant à transformer la norme sociale. Un défi de taille à relever puisque le changement de norme sociale requiert la mise en place de multiples stratégies et actions, la collaboration de nombreux acteurs à différents niveaux de la société, souvent sur une longue période de temps et dans plusieurs sphères de l'environnement. Enfin, bien que changer la norme sociale soit complexe, les études de cas montrent la réelle possibilité de mettre en place des actions générant un changement de norme sociale en matière de saines habitudes de vie.

Remerciements

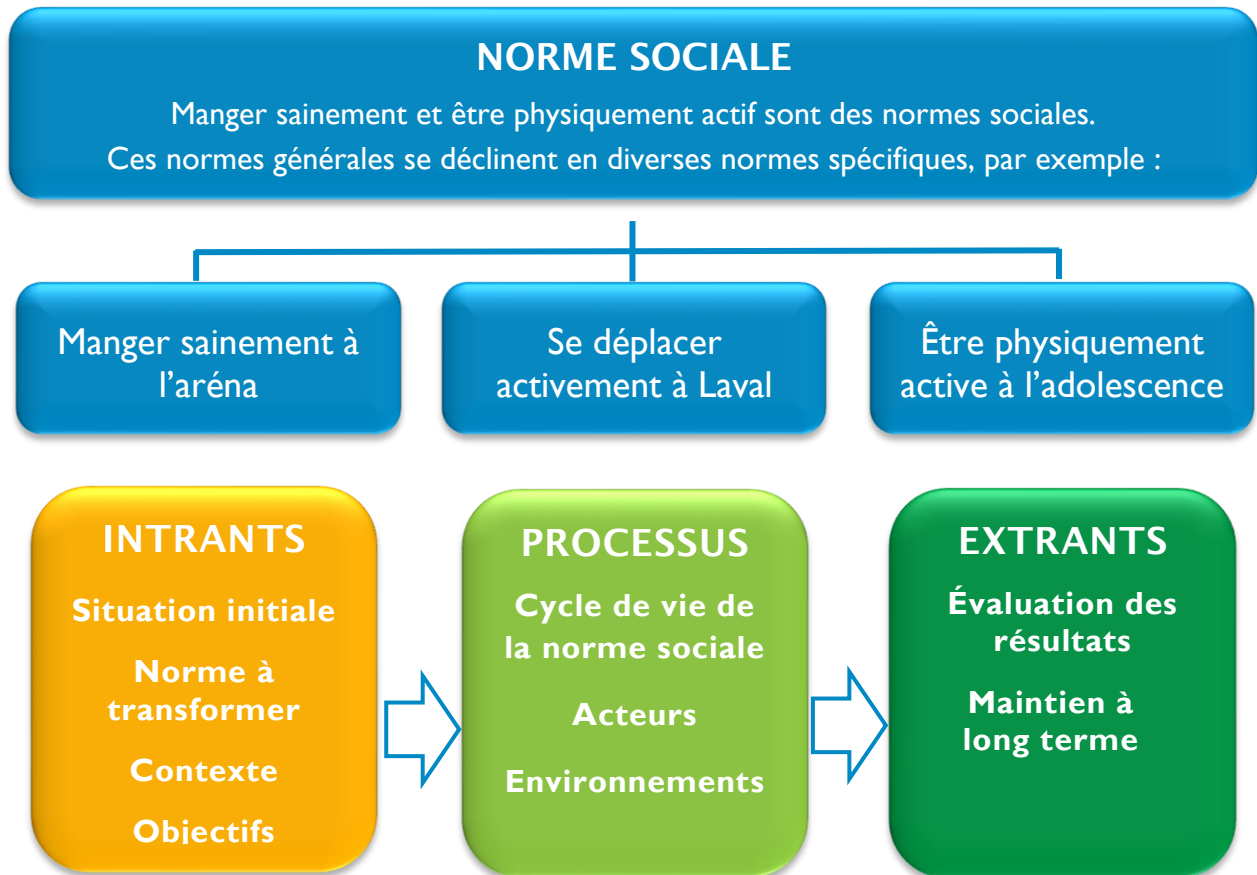
Les auteures tiennent à exprimer leur reconnaissance à Québec en Forme de les avoir interpellées au sujet de la transformation de la norme sociale et de leur avoir permis de continuer à faire avancer les connaissances dans ce domaine et à les valoriser au profit des acteurs terrain dont les actions sont porteuses de changement des habitudes de vie de leur milieu. Merci à QEF pour son soutien financier, sa confiance et la mise en réseau avec les divers acteurs terrain : sans cet apport, ce projet n'aurait pu voir le jour.

Les auteures souhaitent remercier tout particulièrement les nombreuses personnes qui leur ont fourni de précieuses informations sur les différentes études de cas, qui les ont mis en lien avec les acteurs de terrain, qui leur ont accordé des entrevues, et enfin, qui ont relu et commenté les différentes versions des études de cas et du modèle logique.

2 Modèle logique

Une intervention visant la transformation d'une norme sociale, en particulier à l'égard des saines habitudes de vie, peut être schématisée au moyen du modèle logique suivant dont chacune des composantes seront explicitées ci-dessous. À la fin de chaque étude de cas, une application de ce modèle à chacune des situations décrites sera présentée.

Modèle logique de transformation de la norme sociale à l'égard des saines habitudes de vie



2.1 Norme sociale

2.1.1 Qu'est-ce qu'une norme sociale ?

Une norme sociale est une règle ou un modèle de comportement socialement partagé, s'adressant à une cible précise, fondée sur des valeurs communes et impliquant une attente en faveur de l'adoption d'un comportement donné, ce comportement étant soumis à l'approbation ou à la réprobation de la part de la société ou du groupe de référence (adapté de [Baril et Paquette, 2012, p. 6](#)). En d'autres mots, une norme sociale, c'est la façon dont une personne pense qu'elle devrait se comporter pour répondre aux attentes d'autrui dans certaines circonstances.

Ces définitions comportent quatre critères propres à la norme sociale :

- une cible constituée par les individus ou le groupe d'individus auxquels s'adresse la norme;
- une attente d'autrui à l'effet que le comportement soit adopté ou une obligation morale d'adopter ce comportement;
- un comportement à adopter, soit une action visible posée par un individu;
- des circonstances données, soit le contexte spécifique dans lequel s'applique la norme.

La conformité à la norme peut susciter des sanctions positives (approbation/ récompenses), alors que sa transgression entraîne des sanctions négatives (réprobation/punitions). Certaines sanctions sont formelles ou légales (amendes ou emprisonnement) ou informelles (approbation sociale, ou au contraire, rejet, moqueries, etc.).

Dans le domaine de la santé, une norme énonçant que les boîtes à lunch des enfants doivent contenir les quatre groupes alimentaires répondrait à ces quatre critères : les enfants d'âge scolaire sont la cible de cette norme; les personnes qui s'occupent des enfants durant le repas du midi s'attendent à trouver des aliments des quatre groupes dans les boîtes à lunch; la norme se réfère à un comportement (manger des aliments provenant des quatre groupes alimentaires); et finalement, cette norme s'applique dans des circonstances données, soit la période du dîner à l'école.

Dans une société, de multiples normes sociales cohabitent et différents groupes sociaux adhèrent à des normes différentes. De plus, les normes sociales évoluent dans le temps : le cycle de vie des normes sociales décrit ce processus de mise en place.

2.1.2 Québec en Forme et la norme sociale

Les interventions de Québec en Forme visent, notamment, à consolider deux normes sociales à l'égard des saines habitudes de vie, soit :

- qu'une majorité de la population québécoise, surtout les jeunes et leurs famille (cible), considère la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif comme des composantes essentielles de son développement et soit prête à changer ses habitudes;
- qu'un pourcentage plus élevé d'acteurs-clés (cible) de la société québécoise considère la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif comme des composantes essentielles du développement des jeunes sur lesquelles il est nécessaire d'agir et qui sont prêts à agir en ce sens.

Ces deux normes s'incarnent dans de multiples comportements. Par exemple, pour un jeune québécois, être actif physiquement peut s'actualiser en marchant pour aller à l'école, en faisant de la natation régulièrement, en jouant au parc, etc. La norme sociale est cependant plus large que le comportement. Lorsqu'un jeune adopte l'un des comportements, il se conforme à la norme sociale en répondant aux attentes d'autrui et recevra l'assentiment de la société : il s'occupe bien de sa santé.

Les deux normes générales visées par QEF se déclinent en plusieurs normes spécifiques. Chacune des trois études de cas présentées dans ce document illustre la transformation d'une norme spécifique qui sera précisée à la fin de chaque cas.

2.2 Intrants

L'élaboration d'un projet de transformation de la norme sociale comporte une phase de planification qui permet de déterminer quels sont les intrants sur la base desquels l'intervention sera mise en œuvre, soit de décrire la situation de départ, de préciser la norme sociale à transformer, d'analyser le contexte et d'établir les objectifs de l'intervention.

2.2.1 Situation initiale

- À quel problème fait-on face ?
- Quelle est l'ampleur du problème ? Quelles sont les personnes touchées par le problème ?
- Quelles sont les causes possibles du problème (manque de connaissances, attitudes inappropriées, environnement physique ou social déficient, etc.) ?
- Quelle est la norme sociale actuelle ? Pour déterminer la norme sociale à l'égard d'un comportement dans une population donnée, on peut se baser sur la prévalence de ce comportement dans la population, combinée à une analyse populationnelle des perceptions du public en regard de ce comportement.

2.2.2 Norme sociale à transformer

- Quelle est la norme spécifique que le projet se propose de faire émerger ? Cette norme se définit en identifiant le comportement, la cible, les circonstances et l'attente.
- Quelles sont les conditions d'adoption de la norme (obstacles et éléments facilitants) ? Quels sont les facteurs qui influencent de façon positive ou négative l'adoption de la norme ?

2.2.3 Contexte

- Quelles sont les actions antérieures ou en cours visant à corriger la situation initiale, dans la région du projet ou ailleurs au Québec (comprendre ce qui a marché ou non, s'inscrire dans ce qui a déjà été fait et qui fonctionne) ?
- Quelles sont les personnes contribuant directement ou indirectement à changer la situation initiale ?

2.2.4 Objectifs

La transformation d'une norme sociale constitue souvent une intervention complexe nécessitant la participation de nombreux acteurs de la société. Cependant, même une intervention de moins grande envergure peut contribuer à faire changer la norme en matière de saines habitudes de vie. Les objectifs de changement doivent donc être déterminés en lien avec le lieu et les moyens d'action disponibles pour l'intervention.

- Quelles sont les actions à prioriser pour consolider la norme spécifique, en d'autres mots, quels sont les objectifs du projet ? auprès de quelles personnes le projet doit-il se déployer ?

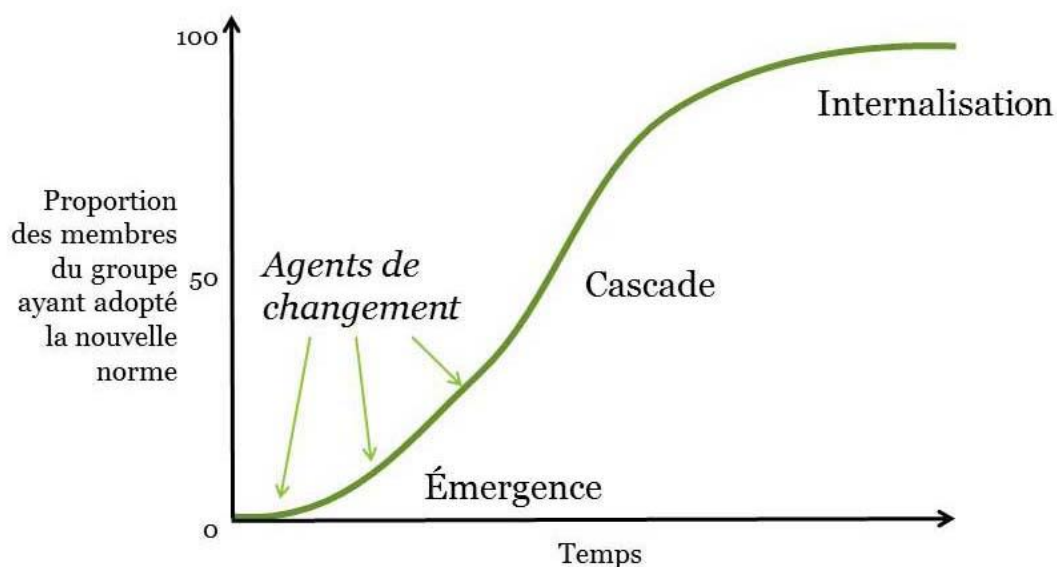
2.3 Processus

Le processus de transformation de la norme sociale se déroule en plusieurs étapes. Ce processus fait appel à divers acteurs œuvrant à différents niveaux et mettant en place des stratégies ou des actions dans l'environnement.

Pour qu'un changement de norme sociale se produise, il n'est pas nécessaire que la totalité des acteurs sociaux, des environnements ou des niveaux soient mobilisés. Cependant, il faut savoir que le façonnement d'une norme sociale repose sur l'interaction entre de multiples acteurs et se déroule sur un certain laps de temps.

2.3.1 Cycle de vie de la norme sociale

Le modèle du cycle de vie de la norme sociale permet de mieux comprendre le processus de mise en place des normes sociales liées aux saines habitudes de vie. Ce cycle comporte trois étapes : l'émergence, la cascade et l'internalisation.



Graphique adapté de Ellickson, R. 2001. « The Evolution of Social Norms : A perspective from the Legal Academy ». In M. Hechter et K.D. Opp (dir.), *Social Norms*, p. 35-75. New York : Russell Sage Foundation.

Émergence

Plusieurs types d'événements sont susceptibles de déclencher l'émergence d'une nouvelle norme sociale. Par exemple, des changements dans l'environnement physique, des développements technologiques, des résultats d'études scientifiques ou des changements sociaux peuvent faire émerger une nouvelle norme sociale.

Certains acteurs sociaux jouent un rôle important dans l'émergence d'une norme à titre d'agent de changement, soit comme spécialiste ou comme leader d'opinion. Les spécialistes ont une connaissance poussée au sujet d'un comportement à adopter dans leur communauté. Ils tentent de

construire une nouvelle norme et utilisent la persuasion pour convaincre les leaders d'opinion de se conformer à cette norme émergente. Quant aux leaders d'opinion, ce sont des généralistes qui facilitent la diffusion de la nouvelle norme proposée par les spécialistes grâce à leur crédibilité au sein d'un groupe. Par exemple, les médias sont souvent considérés comme des leaders d'opinion.

Lorsque les spécialistes réussissent à convaincre un nombre déterminant de leaders d'opinion d'adopter une nouvelle norme, celle-ci atteint un point critique. À ce moment, un nombre suffisant d'acteurs a endossé la nouvelle norme pour redéfinir le comportement approprié.

Cascade

À l'étape de la cascade, les leaders d'opinion qui endossent la nouvelle norme sociale contribuent à diffuser celle-ci par le biais de mécanismes de socialisation : ils vont tenter de convaincre d'autres acteurs sociaux de se conformer à la norme promue. À cette étape, c'est souvent le sentiment d'appartenance à un groupe particulier qui conduit un acteur social à se conformer à une nouvelle norme sociale ; des sentiments de légitimation, de conformité ou d'estime peuvent également le motiver. À l'étape de la cascade, de plus en plus d'acteurs sociaux se conforment à la norme et leur adhésion est aussi plus rapide.

Internalisation

La dernière étape du cycle est celle de l'internalisation. La norme sociale est alors acceptée au point de sembler « aller de soi » : elle est internalisée par la population. Pour celle-ci, se conformer à la norme est devenu presque automatique et les débats publics à ce sujet ont cessé.

Évolution de la norme sociale

Toutes les normes ne complètent pas nécessairement le cycle de vie; en effet, une norme émergente peut ne jamais atteindre le point critique. Les normes qui atteignent l'étape de la cascade ou de l'internalisation peuvent à leur tour être contestées; elles devront rivaliser avec de nouvelles normes émergentes. Par ailleurs, les normes qui traversent les trois étapes ne le font pas nécessairement à la même vitesse. Les agents de changement peuvent jouer un rôle déterminant pour qu'une norme sociale évolue jusqu'au stade de l'internalisation. Ces agents peuvent aussi influencer la rapidité du processus.

Dans les trois études de cas présentées ci-après, les normes spécifiques ont franchi l'étape de la cascade et amorcent celle de l'internalisation puisqu'un nombre croissant d'acteurs sociaux adhèrent à ces normes et agissent comme agents de changements. L'adhésion de la population à ces différentes normes spécifiques varie selon les cas.

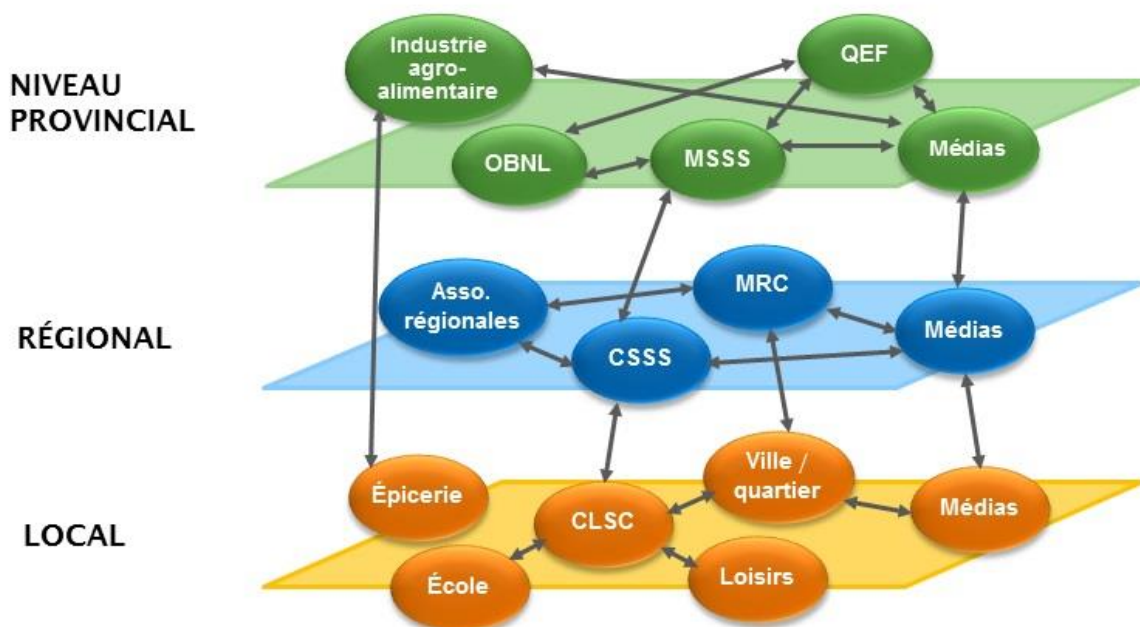
2.3.2 Acteurs

La transformation de la norme sociale nécessite le déploiement de stratégies ou d'actions qui impliquent un nombre important d'acteurs agissant, le plus souvent, à différents niveaux de la société (local, régional ou provincial).

Qui sont les acteurs intéressés à collaborer à des activités visant à transformer la norme sociale identifiée précédemment ? Pour s'assurer de maximiser les interactions au sujet de la norme, on peut identifier :

- différents types d'organisations : publique, parapublique, OBNL, entreprise privée;
- divers secteurs d'activités : éducation, santé, sécurité publique, agro-alimentaire, secteur municipal, récréatif et sportif, religieux, etc. Il peut s'avérer pertinent de sortir des sentiers battus pour identifier des organisations peu sollicitées;
- des organisations œuvrant à différents niveaux : local, régional ou provincial.

Acteurs impliqués dans la transformation des normes sociales liées aux saines habitudes de vie



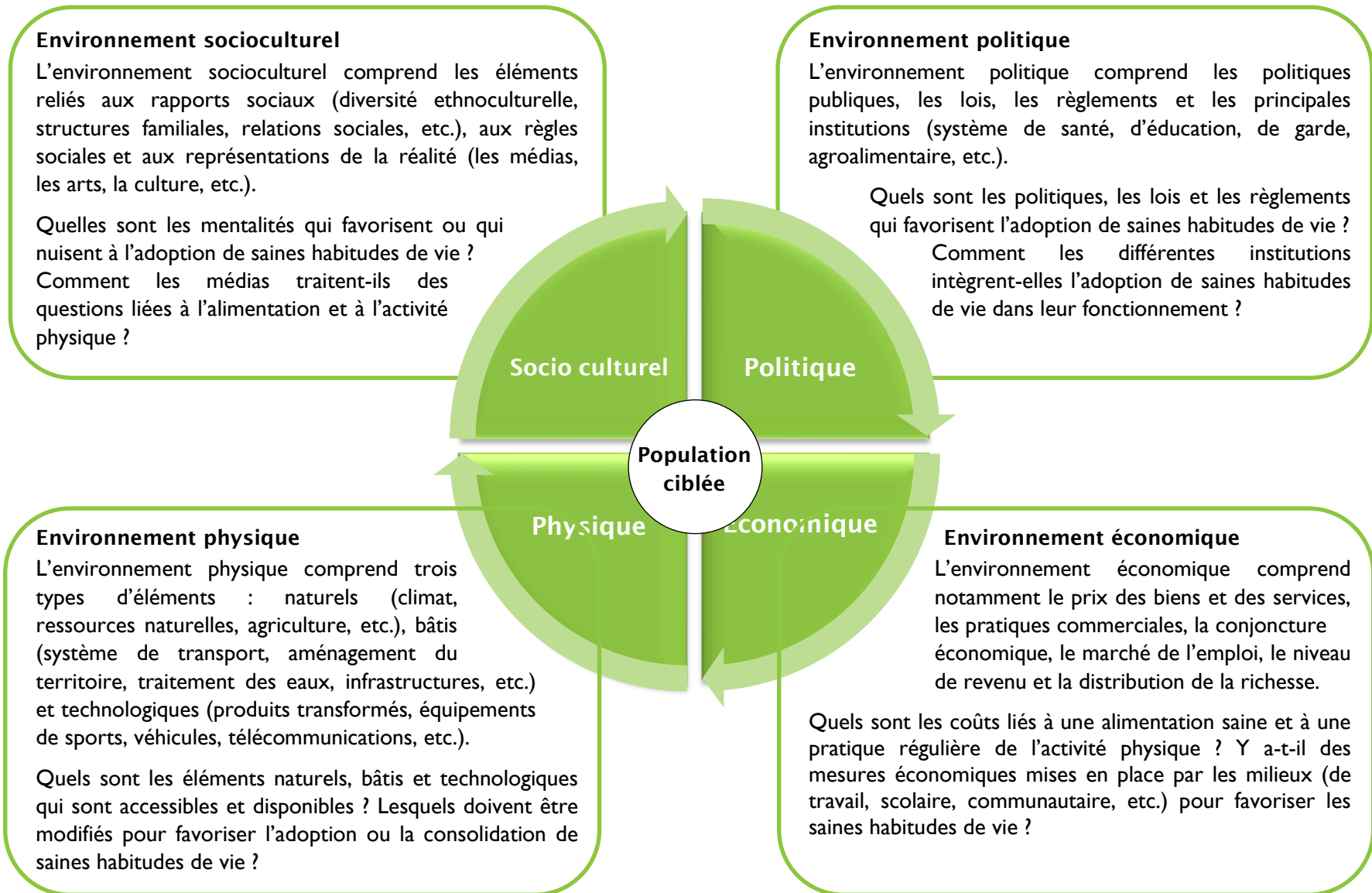
2.3.3 Environnement

La transformation d'une norme sociale requiert généralement le déploiement de multiples stratégies ou actions qui touchent à différentes sphères de l'environnement qu'il s'agisse de l'environnement physique, économique, socioculturel ou politique.

L'environnement socioculturel revêt une importance particulière pour l'émergence et la consolidation d'une norme sociale puisque les messages véhiculés dans cette sphère de l'environnement jouent un rôle important dans la transformation de la norme sociale. Cependant, l'intervention sur les autres sphères de l'environnement permet souvent d'éliminer des obstacles ou d'établir des conditions qui facilitent l'adoption de la nouvelle norme.

Pour une description plus complète de chacune des sphères de l'environnement, on peut se référer au document du MSSS (2012, p. 10 à 13)

Les quatre sphères de l'environnement



2.4 Extrants

Outre l'évaluation de la mise en œuvre du projet (nombre d'acteurs impliqués, d'activités déployées, facilitateurs et défis), il est important de documenter les résultats de celui-ci. De plus, une réflexion s'impose sur la mise en place des conditions gagnantes pour le maintien à long terme ou la consolidation des changements amorcés.

2.4.1 Évaluation des résultats

Si les actions et stratégies réalisées visent la transformation de la norme sociale, celle-ci pourrait être mesurée notamment de trois façons :

- Il est possible de mesurer la norme à travers la perception individuelle. Par exemple, en réalisant une enquête comportant des questions sur le fait que le répondant pense que son entourage pense qu'il devrait adopter un comportement donné dans un contexte particulier.
- On peut mieux comprendre la norme collective par une analyse de contenu des médias. En d'autres termes, les médias rapportent l'approbation ou la réprobation sociale d'un comportement dans des circonstances données, c'est-à-dire que les contenus médiatiques reflètent l'attente d'autrui à l'égard d'un comportement.
- Enfin, le comportement constitue une variable intermédiaire qui permet de mesurer l'intégration de la norme sociale par une partie de la population. Autrement dit, le nombre de personnes ayant adopté le comportement prescrit par la norme nous donne une idée de l'appropriation de celle-ci. Dans certaines des histoires de cas présentées dans ce site, seul le changement de comportement a été mesuré.

2.4.2 Maintien à long terme

La transformation d'une norme sociale se produit rarement à court terme. De plus, le maintien de la norme requiert un suivi constant des actions déployées dans les différentes sphères de l'environnement. Il est donc important de pouvoir mobiliser les acteurs autour d'actions qui perdurent dans le temps. La mobilité des personnes dans et entre les organisations demande un effort supplémentaire pour s'assurer de la continuité des actions, à travers, par exemple, des formations, des suivis ou des contacts répétés.

3 Manger sainement à l'aréna¹

Par Sylvie Louise Desrochers, M.Sc., M.A., Lise Renaud, Ph.D. et Audrey Vandesrasier, M.Sc.

Poutine, hot dog, frite, boisson gazeuse : voilà le menu habituel des casse-croustes d'aréna au Québec. Pour bien des gens, c'est normal que la malbouffe règne dans ces casse-croustes : après un match de hockey, prendre une bière avec quelques hot dogs est pour eux une véritable tradition à laquelle on ne doit pas toucher. Par contre, les parents dont les enfants fréquentent les arénas sont de plus en plus nombreux à réclamer des collations et des repas plus santé². Certains parents font même des détours pour éviter de passer devant le casse-crouste de l'aréna avec leurs enfants ! Ces parents proposent une nouvelle norme sociale : manger sainement à l'aréna.

Dans cette histoire de cas, nous verrons comment des intervenants motivés de la région de Bellechasse s'y sont pris pour soutenir l'émergence de la norme « manger sainement à l'aréna ». Au niveau local, en Bellechasse, plusieurs stratégies ont été mises en œuvre en s'appuyant sur le soutien de Québec en Forme (QEF) et les outils conçus, au niveau provincial, par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ).

3.1 Un programme provincial

L'offre alimentaire peu nutritive servie en aréna est l'une des situations problématiques qui préoccupent Québec en Forme. C'est pourquoi l'organisme a soutenu la conception et l'implantation du programme *La santé au menu* qui vise « à améliorer l'offre alimentaire destinée aux jeunes de 0 à 17 ans et leur famille » (*La santé au menu*, en ligne). Développé par l'ITHQ, ce programme cible les cuisiniers et gestionnaires des établissements de restauration. Les objectifs du programme sont multiples : « évaluer les pratiques culinaires et de gestion en restauration, concocter des formations spécialisées en gestion de menus santé, créer des outils et offrir des services adaptés aux besoins des restaurateurs, partager l'expertise de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec » (*La santé au menu*, en ligne). Concrètement, le programme souhaite apprendre aux cuisiniers à réaliser des menus santé en privilégiant un goût savoureux, tout en demeurant abordables. Pour aider les établissements à accomplir ce virage santé, l'ITHQ a produit plusieurs outils dont les ÉnergiK et le Guide d'accompagnement en aréna.

Les ÉnergiK désignent les menus santé développés par *La santé au menu*. La trousse des ÉnergiK, destinée aux établissements qui veulent introduire des recettes santé à leur menu, contient un recueil de recettes, un DVD expliquant la préparation des plats, du matériel promotionnel et deux tabliers. Le Guide d'accompagnement en aréna, quant à lui, s'adresse aux responsables d'arénas désirant améliorer le menu de leur casse-croûte. Ce guide propose des informations et pistes d'intervention divisées en 3 volets : gestion, nutrition et cuisine. Voyons maintenant comment ces outils ont été choisis et utilisés dans deux arénas de Bellechasse.

¹ Étude de cas rédigée en janvier 2015.

² Pour des données à ce sujet, on peut consulter Direction régionale de santé publique (2010) et Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (2010).

3.2 Une mobilisation d'acteurs locaux

Bellechasse est une région rurale située au sud de la ville de Québec. En 2011, la mobilisation des milieux communautaire, municipal et institutionnel a conduit à la création d'Active-toi, un comité d'action local (CAL) soutenu par Québec en Forme. Sa mission ? « Contribuer au développement d'une vie saine et active chez les enfants de 0-17 ans et leur famille sur le grand territoire des trois MRC de Bellechasse, Montmagny et L'Islet » (Active-toi, en ligne). Active-toi regroupe 42 partenaires, incluant écoles, commissions scolaires, CPE, municipalités, CSSS et autres organismes de la région.

Dans les cinq arénas de Bellechasse, les menus sont pris d'assaut par la malbouffe. Mais à Saint-Damien, le directeur des loisirs souhaite changer la situation. Dans cette petite municipalité, une consultation a été menée auprès de la population, en mai 2012, en vue de la mise en place d'une politique familiale. Parmi les actions souhaitées par la population de Saint-Damien et intégrées au plan d'action de la municipalité figure l'amélioration de l'offre alimentaire à l'aréna (Municipalité de Saint-Damien, en ligne).

À la même période, le directeur des loisirs de Saint-Damien demande le soutien du comité d'action local « Active-toi » pour installer un présentoir réfrigéré au casse-croute de son aréna pour pouvoir offrir des sandwichs santé. Cette idée toute simple donne naissance à un projet d'amélioration de l'offre alimentaire en aréna.

En août 2012, un sous-comité se met en place pour mener à bien le projet. Il est composé des directeurs des loisirs de Saint-Damien et de Saint-Henri, qui dirigent les arénas de ces municipalités, et de Suzie Lavigne, infirmière clinicienne et agente en promotion des saines habitudes de vie au CSSS Alphonse Desjardins. Celle-ci coordonne les activités du sous-comité, organise les réunions, en rédige les comptes rendus et assure le lien avec les partenaires du projet. Éric Dufresne, responsable d'Active-toi, s'est joint au sous-comité par la suite.

Les deux arénas visés par le projet, autant à Saint-Henri qu'à Saint-Damien, sont gérés par leur municipalité respective plutôt que par un concessionnaire. Cette situation est identifiée par le sous-comité comme un facteur facilitant pour le projet.

3.3 De multiples stratégies et actions

Plusieurs avenues s'offraient au sous-comité pour offrir des menus plus santé à l'aréna : modifier les recettes des aliments offerts actuellement (par exemple, préparer une poutine moins grasse et moins salée), ajouter des aliments santé au menu existant, ou enfin, préconiser l'exemplarité en remplaçant complètement l'offre actuelle par des aliments sains. En consultant des arénas voisins ayant déjà pris un virage santé, le sous-comité a pu constater que les menus complètement santé sont difficiles à faire accepter et à rentabiliser, alors que l'ajout d'aliments sains semblait davantage un gage de succès. C'est donc la voie qui a été choisie à Saint-Damien et à Saint-Henri.

Restait à décider quels aliments introduire. C'est ici qu'entre en scène la trousse de démarrage Les ÉnergiK, produite par l'ITHQ. C'est Éric Dufresne d'Active-toi qui propose au sous-comité d'utiliser cette trousse pour bâtir l'offre santé. Suzie Lavigne s'approprie cette trousse et le Guide d'accompagnement en arénas pour en tirer l'essentiel et l'adapter à la situation en Bellechasse. Cette

démarche facilite la tâche du sous-comité qui choisit les aliments à ajouter au menu des casse-croutes : le smoothie et le wrap au poulet.

En novembre 2012, avant de commencer à cuisiner la nouvelle offre, Suzie Lavigne rencontre les cuisinières des casse-croutes pour leur expliquer le projet, les convaincre de son importance pour la santé des jeunes, et surtout, les former à préparer les nouveaux aliments. Équipées pour préparer de la malbouffe, les cuisines des casse-croutes ne disposaient pas de l'espace de préparation suffisant, ni de tous les ustensiles nécessaires pour préparer l'offre santé. Les cuisinières doivent aussi apprivoiser de nouveaux ingrédients, comme le tofu, avec lesquels elles sont moins familières. Suzie Lavigne a donc accompagné de près les cuisinières durant toute cette étape de mise en place.

Le sous-comité a également veillé à l'achat de matériel et à l'aménagement des cuisines. Un financement a été accordé par Québec en Forme pour acheter des réfrigérateurs vitrés pour mettre en valeur la nouvelle offre santé. Pour que celle-ci séduise les consommateurs, les aliments doivent être aussi attrayants au plan visuel que gustatif.

Enfin, le sous-comité s'est interrogé sur le prix de vente des nouveaux aliments, l'objectif n'étant pas de maximiser la rentabilité à tout prix, mais d'offrir des aliments plus nutritifs en maintenant un profit raisonnable. On voulait que les aliments sains demeurent abordables pour les familles et compétitifs par rapport à la malbouffe qui demeurait au menu. C'était un défi de taille puisque les aliments santé demandent davantage de temps de préparation et peuvent générer plus de perte d'aliments : composés d'ingrédients frais, ils se conservent généralement moins longtemps.

3.4 Le lancement

Une fois mis en place tous les éléments de l'offre santé, on est enfin prêt à la lancer auprès de la population de Saint-Damien et de Saint-Henri en février 2013. Pour bien diffuser ces produits, le sous-comité a fait appel à Triade Marketing, une firme de publicité qui s'occupe de promouvoir l'implantation des menus les ÉnergiK. Le recours à leurs services est financé par Québec en Forme. Un lancement officiel est organisé dans chaque aréna, accompagné d'une dégustation des nouveaux produits santé, un communiqué est émis et des articles paraissent dans les journaux locaux. L'affichage dans les deux arénas laisse une place de choix aux menus santé : le matériel promotionnel des ÉnergiK est utilisé pour les mettre en valeur et les rendre plus attrayants pour la clientèle.

3.5 Des résultats encourageants

Selon les témoignages des intervenants impliqués, la nouvelle offre alimentaire est appréciée par la clientèle des deux arénas, surtout les familles. Les aliments santé sont proposés principalement les fins de semaine et en période de forte affluence à l'aréna. Les cuisinières semblent s'être bien adaptées au mode et au temps de préparation des aliments santé et continuent de les apprêter régulièrement.

Les directeurs des arénas ont constaté que les smoothies et le wrap au poulet se vendent mieux à Saint-Damien qu'à Saint-Henri. Ils expliquent ce résultat par le décor un peu vétuste du casse-croute de Saint-Henri, ainsi que par la plus forte concurrence aux alentours de celui-ci. Le directeur des loisirs de Saint-Henri a entrepris la rénovation du casse-croute de son aréna et a décidé

d'adapter son offre en introduisant un nouvel aliment santé, le panini, qui semble plus populaire dans sa localité. Les deux directeurs d'aréna dressent un bilan positif de l'introduction d'aliments santé : ils souhaitent poursuivre le projet, et même, augmenter le nombre d'aliments santé à leur menu.

De plus, l'expérience a « fait des petits » et, en septembre 2014, un autre aréna de la région de Bellechasse, celui de Saint-Charles, lançait à son tour un menu santé.

3.6 En conclusion

La mise en place d'une offre alimentaire santé dans les arénas de Saint-Damien et de Saint-Henri, dans la région de Bellechasse, illustre l'émergence de la norme sociale « Manger santé à l'aréna ». Pour parvenir à cette transformation de la norme, de multiples stratégies et actions ont été implantées dans l'environnement, tant physique, politique, économique que social. La figure 1 résume ces différentes actions. De plus, ce changement s'est étalé sur une période d'au moins deux ans; il a mis à contribution de nombreux acteurs au niveau provincial (Québec en Forme, ITHQ, ministère de la Famille), régional (Active-toi, CSSS) et local (agente de promotion de la santé, directeurs des loisirs, cuisinières des arénas).

Selon les intervenants locaux, le secret de leur réussite réside dans leur approche « à petits pas » : plutôt que de repenser complètement l'offre alimentaire à l'échelle de la région, on a commencé par des cibles plus restreintes (quelques aliments santé dans deux arénas), ce qui a permis d'approprier le milieu et d'avancer au fur et à mesure que la population locale a adhéré à la nouvelle norme.

3.7 Application du modèle logique de transformation de la norme sociale

DÉFINITION DE LA NORME	
Norme spécifique	Les jeunes et leurs familles considèrent qu'il est normal de manger des aliments sains dans les arénas de Bellechasse
Cibles	Les jeunes et les familles de Bellechasse
Comportement	Se procurer et manger des aliments sains
Attente	On s'attend à ce que les jeunes et les familles se procurent des aliments sains à l'aréna
Circonstances	Les arénas de Bellechasse

INTRANTS	
Situation initiale	<p>Problème : les parents et les familles consomment de la malbouffe lorsqu'ils fréquentent l'aréna municipal</p> <p>Cause : présence limitée d'aliments sains dans les casse-croutes d'aréna</p>
Norme sociale à transformer	<p>Norme spécifique : les jeunes et leurs familles considèrent qu'il est normal de manger des aliments sains dans les arénas de Bellechasse</p> <p>Conditions d'adoption : coût, disponibilité et fraîcheur des aliments</p>
Contexte	<p>Actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Politique familiale de St-Damien : offre alimentaire saine à l'aréna fait partie du plan d'action municipal • Programme existant : La santé au menu et les menus Les Énergik développés par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) <p>Personnes-clés : agent de promotion des saines habitudes de vie au CLSC, coordonnateur du comité d'action local de Bellechasse, gestionnaires d'aréna et cuisiniers du casse-croute</p>
Objectifs	Ajouter des aliments sains au menu des casse-croute des deux arénas en travaillant avec les gestionnaires et les cuisiniers de ces arénas

PROCESSUS	Cycle de vie de la norme spécifique
Émergence	Événement déclencheur : Politique familiale adoptée en 2012 à St-Damien
Cascade	Implication d'un nombre croissant d'acteurs comme agents de changement de 2012 à 2015

PROCESSUS

Stratégies et actions mises en place dans l'environnement

Environnement socio-culturel

Niveau provincial

- Production du Guide d'accompagnement en aréna et de la trousse les Énergiks

Niveau local

- Formation du personnel des casse-croutes des 2 aréna sélectionnés
- Organisation de dégustations et de lancements des nouveaux menus à St-Damien et à St-Henri
- Affichage / publicité pour la nouvelle offre dans les casse-croutes

Environnement politique

Provincial

- Programme québécois de soutien aux politiques familiales municipales

Régional

- Regroupement de 42 partenaires au sein du comité d'action local Active-toi

Local

- Adoption d'une politique familiale à St-Damien et consultation de la population
- Création d'un sous-comité sur l'offre alimentaire en aréna

Familles et jeunes de Bellechasse

Environnement physique

Niveau local

- Achat de présentoirs et de réfrigérateurs
- Modification des cuisines

Environnement économique

Niveau provincial

- Financement du projet La santé au menu par QEF

Niveau régional

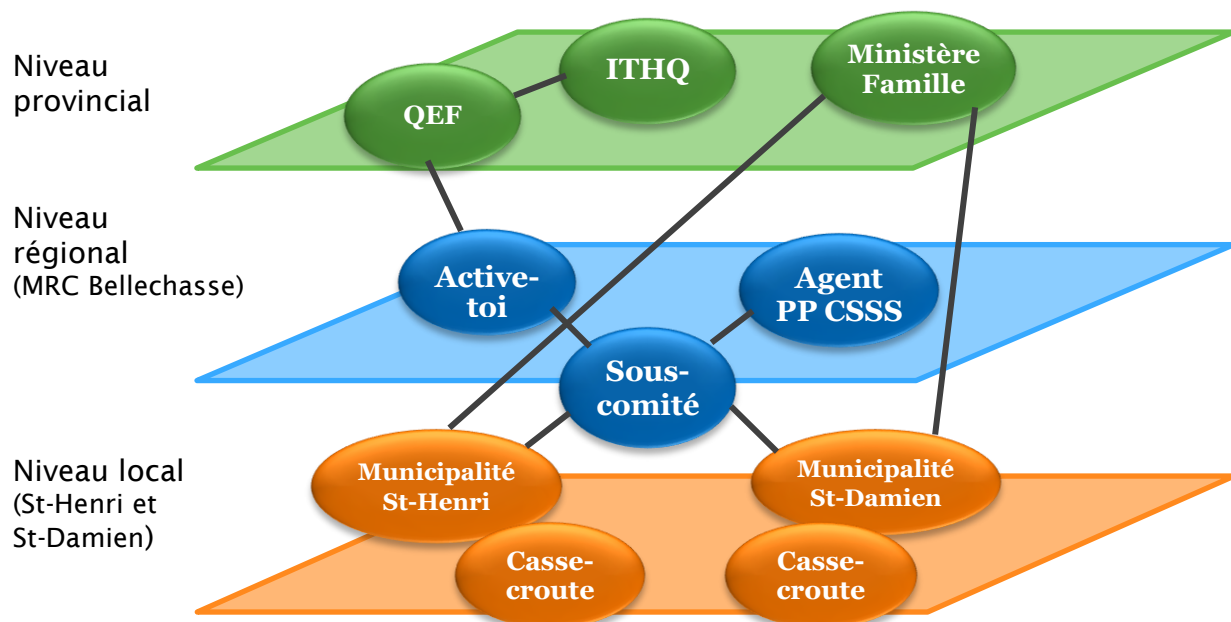
- Financement d'Active-toi par QEF

Niveau local

- Fixation des prix de la nouvelle offre alimentaire pour assurer la rentabilité

PROCESSUS

Acteurs du projet à différents niveaux



EXTRANTS

Évaluation des résultats	Les gestionnaires des casse-croute affirment que les nouveaux menus santé se vendent bien, cependant cette mesure intermédiaire du comportement ne nous a pas été communiquée.
Maintien à long terme	Les gestionnaires d'aréna souhaitent poursuivre le projet, et même, augmenter le nombre d'aliments santé à leur menu. Le projet se développe dans la région de Bellechasse où un autre aréna a lancé à son tour, en septembre 2014, son menu santé.

4 Se déplacer activement à Laval³

Par *Sylvie Louise Desrochers, M.Sc., M.A., Lise Renaud, Ph.D. et Audrey Vanderasier, M.Sc, M.A.*

Pour bon nombre Québécois, il est tout à fait normal de sauter dans sa voiture dès qu'on veut se déplacer. Pourtant, le vélo, la marche et les transports en commun engendrent de nombreux bienfaits, autant pour la santé que l'environnement. Ces modes de transport actif gagnent d'ailleurs en popularité. Une nouvelle norme sociale semble en train d'émerger : une partie de la population québécoise juge souhaitable de se déplacer de façon active. Voyons maintenant comment on s'y prend pour soutenir ce nouveau modèle de comportement chez les jeunes de la région de Laval.

4.1 Laval, territoire de l'automobile

La ville de Laval, en banlieue de Montréal, a été construite au début du XX^e siècle en privilégiant la circulation automobile. Aujourd'hui encore, dans certains quartiers résidentiels, les rues sont dépourvues de trottoirs pour les piétons. Malgré tout, dans les années 1970, 80% des enfants lavallois marchaient pour se rendre à l'école. En 2011, ils ne sont plus que 30% à le faire. Plusieurs organismes de la région constatent que la préoccupation des parents pour la sécurité de leurs enfants est l'un des principaux obstacles au transport actif des jeunes. Rendre l'environnement sécuritaire pour leurs déplacements devient donc une stratégie prioritaire pour promouvoir le transport actif à Laval. De nombreux organismes, tant locaux que régionaux, ont mis l'épaule à la roue.

4.2 Une mobilisation régionale

L'année 2008 marque le coup d'envoi d'une stratégie régionale de transport actif sur le territoire de Laval. Une table régionale sur les saines habitudes de vie est alors créée par 15 partenaires régionaux : CSSS de Laval, direction de santé publique, Conférence régionale des élus, Québec en Forme, etc. C'est autour de cette table que s'exprime l'idée de promouvoir le transport actif.

La même année, Québec en Forme s'implante à Laval et regroupe différents partenaires locaux sur la base des six secteurs géographiques du territoire. Les milieux défavorisés sont ciblés les premiers et des regroupements locaux de partenaires (RLP) y sont créés (Marigot en Forme, Chomedey en Forme et Jeun'Est en Forme). L'année suivante les trois autres secteurs joignent le mouvement et forment eux aussi des RLP (M'îles lieux en Forme, Forme ta vie et Vizaxion). Ces six organismes font la promotion des saines habitudes de vie et mènent, notamment, différentes actions pour favoriser le transport actif. Chaque RLP organise des activités dans son propre secteur et participe à la mobilisation régionale. Le bureau régional de Québec en Forme coordonne la stratégie d'ensemble.

En 2009, un projet de transport actif voit le jour : « Mon quartier à pied à vélo ». Coordiné par Vélo Québec, le projet est soutenu par Québec en Forme et quatre partenaires régionaux : la ville de Laval, la conférence régionale des élus, la commission scolaire et la direction de santé publique.

³ Étude de cas rédigée en février 2015.

« Mon quartier à pied à vélo » consiste à élaborer des plans de déplacements aux abords des écoles. Des marches de repérage ont lieu autour de chaque école avec la participation de parents et d'éducateurs physiques. On identifie alors les obstacles qui peuvent nuire aux déplacements actifs et sécuritaires des enfants vers l'école, comme par exemple, une signalisation déficiente. Les plans de déplacements sont communiqués aux directions d'école qui les présentent à leur conseil d'établissement. Ceux-ci doivent choisir trois aménagements prioritaires, facilitant le transport actif, qui sont ensuite soumis à la ville de Laval. Ce n'est pas une mince tâche que de choisir les trois éléments les plus importants dans un plan détaillé qui peut facilement contenir 150 pages ! Le projet « Mon quartier à pied à vélo » doit s'échelonner jusqu'en 2016.

En 2012, c'est au tour de la Commission scolaire de Laval (CSL) de lancer une initiative favorisant les déplacements actifs : « J'embarque dans le mouvement ». En plus de réaliser une campagne promotionnelle, la CSL modifie sa politique de transport scolaire. En effet, on allonge la distance entre l'école et le domicile permettant aux enfants le droit de bénéficier du transport par autobus scolaire. Pour l'année scolaire 2012-2013, ce changement a pour effet d'ajouter 2 200 nouveaux marcheurs scolaires potentiels dans les rues de Laval par rapport à l'année précédente.

Enfin, en 2013, à la suite d'un vaste processus de consultation régionale, la ville de Laval lance son Plan de mobilité active. Celui-ci vise à placer la mobilité active au premier plan des interventions municipales, à doubler la part des déplacements actifs à Laval afin de la faire passer de 7% à 14% et à faire passer de 175 km à 400 km le nombre de voies cyclables et polyvalentes à Laval.

Comment ces politiques et initiatives régionales s'incarnent-elles sur le terrain au niveau local ? C'est ce que nous verrons maintenant à travers les actions mises en place par Jeun'Est en Forme.

4.3 De multiples actions entreprises au niveau local

Situé dans le secteur est de Laval, Jeun'Est en Forme regroupe 32 partenaires locaux qui unissent leurs efforts pour « rendre les environnements facilitants à l'adoption et au maintien d'un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation chez les jeunes, et à transformer la perception des jeunes face aux saines habitudes de vie » (Jeun'Est en Forme, en ligne).

Jeun'Est en Forme est engagé dans le dossier du transport actif depuis 2012, sous l'impulsion de sa chargée de projet en mobilité active. Avant de commencer, l'organisme a voulu cerner les besoins de sa population. Les huit écoles primaires du secteur ont donc été mises à contribution pour distribuer

un sondage auprès des familles de leur quartier. Les résultats permettent de mieux connaître les moyens de transport utilisés par ces familles pour leurs déplacements quotidiens, ainsi que les obstacles qui limitent le recours au transport actif sur le chemin de l'école. Ce portrait en main, Jeun'Est en Forme passe à l'action.

À l'hiver 2013, l'organisme et ses partenaires participent au projet « Mon quartier à pied à vélo » mentionné précédemment. L'un de ces partenaires, Sport Laval, se charge de rédiger les plans de déplacements aux abords des huit écoles primaires du secteur.

Jeun'Est en forme mène également plusieurs campagnes de sensibilisation au transport actif auprès des élèves de ces écoles.

- « Sur la route des dragons », une campagne de l'Association canadienne des automobilistes au Québec (CAA Qc) est menée dans plusieurs écoles primaires du secteur avec le soutien de Jeun'Est en Forme. Des animatrices du projet sensibilisent les élèves aux comportements sécuritaires à adopter. Du matériel d'animation est fourni gratuitement aux écoles et les enseignants peuvent l'utiliser en tout temps, notamment, pour préparer les sorties scolaires.
- Des campagnes de sensibilisation à la sécurité à vélo sont organisées en collaboration avec le service de police de Laval.
- Dans le cadre de la campagne « Ensemble à l'école », des joueurs des Alouettes de Montréal rencontrent les élèves de 4^e, 5^e et 6^e année des écoles de l'Est de Laval pour les encourager à persévérer à l'école et à demeurer physiquement actif.
- Le concours « Les WIXX du mois », par Québec en Forme, se déroule à l'automne 2013 et au printemps 2014 avec les partenaires de Jeun'Est en Forme et cible les jeunes de 9 à 13 ans. Durant une semaine à chaque mois, les enseignants demandent aux élèves quels moyens de transport ils ont empruntés pour aller à l'école. Au bout de cinq mois, la classe comptant le plus de déplacements actifs vers l'école reçoit un prix. Bien que sa portée se limite aux jeunes de 9 à 13 ans, cette activité produit des résultats positifs et sera reconduite en 2014-2015.

À l'automne 2012, Jeun'Est en Forme travaille aussi à la mise en place d'autobus pédestres sur le chemin des écoles. Le manque de bénévoles pour accompagner les jeunes marcheurs amène cependant l'organisme à modifier son projet. Le concept de Copédibus voit alors le jour : cette forme de « covoiturage à pied » consiste à regrouper des enfants qui effectuent des trajets semblables vers l'école. Leurs parents peuvent alors se partager la tâche d'accompagner le groupe vers l'école. Un sondage mené auprès des parents du secteur indique que 25% d'entre eux sont motivés à s'engager dans le Copédibus. Malheureusement, le faible taux de participation aux séances d'information mène à l'abandon du projet. Jeun'Est en Forme en conclut que malgré leur intérêt envers le Copédibus, les parents manquent de temps pour s'y investir.

Plusieurs partenaires de Jeun'Est en Forme offrent eux aussi des ateliers de sensibilisation et d'information sur le transport actif. Pour les enfants de 5 à 7 ans, les ateliers font appel à des panneaux colorés. Ceux-ci n'ont cependant pas l'effet escompté puisque la notion de déplacement n'évoque rien de concret chez des enfants de cet âge. Pour les 8 à 12 ans, les ateliers comportent des quizz et des défis d'équipe. Pour les adolescents, les ateliers offrent aux jeunes la possibilité de réaliser une courte vidéo ou une exposition de photos sur le thème du déplacement actif.

Les adultes ne sont pas en reste : des ateliers citoyens leur permettent d'échanger et de réfléchir sur les modes de déplacement qu'ils utilisent, les avantages et inconvénients de chacun, les attitudes et comportements sécuritaires à adopter avec leurs enfants sur le chemin de l'école, etc. (Jeun'Est en Forme, 2014).

Enfin, le tour de l'Est est l'évènement qui fait la fierté de Jeun'Est en Forme. Une fois par an, au printemps, les familles peuvent participer à une randonnée à vélo gratuite de 25 km dans le secteur. Des kiosques d'animation installés au Centre de la Nature les accueillent à leur arrivée. En 2014, plus de 300 participants étaient inscrits et plus de 30 bénévoles et 15 partenaires s'y étaient engagés. Malheureusement, les mauvaises conditions météo ont entraîné l'annulation de l'évènement. Ce n'est que partie remise pour l'édition 2015 qui est déjà programmée.

4.4 Des résultats encourageants

L'impact de la stratégie lavalloise de transport actif a été évalué par Québec en Forme au moyen d'un questionnaire : « L'enquête en forme ». En 2011, les résultats montrent que 31 % des jeunes de la région se déplacent activement pour aller à l'école, alors qu'en 2013, 37% d'entre eux utilisent un mode de transport actif vers l'école, une hausse appréciable. Dans les secteurs moins favorisés, comme l'Est de Laval, on constate une progression semblable : les jeunes qui ont recours au transport actif pour aller à l'école sont passés de 38 % à 44 % entre 2011 et 2013. L'enquête auprès des parents montre qu'en 2011, seulement 28% d'entre eux incitent leurs enfants à se rendre à l'école à pied ou à vélo, alors qu'en 2013, ils sont 39 % à le faire.

4.5 Et pour la suite ?

Au cours des prochaines années, Québec en Forme prévoit continuer à soutenir le transport actif à Laval par le biais des regroupements locaux de partenaires. Le prochain objectif sera la sensibilisation des parents : on souhaite changer la perception d'insécurité des parents, réticents à laisser leurs enfants seuls sur le chemin des écoles, et les amener à trouver normal d'encourager leurs enfants à utiliser des moyens de transport actif. Une campagne de sensibilisation des automobilistes à l'adoption de comportements plus sécuritaires sur le chemin des écoles serait aussi souhaitable.

Récemment, la Société de transport de Laval (STL) a commencé à installer des supports à vélo près des arrêts d'autobus. La population lavalloise a ainsi accès à un cocktail de moyens de transport actif. Un partenariat entre Québec en Forme et la STL est aussi envisagé afin d'unir les efforts de chacun dans la promotion du transport actif et collectif.

Quant à la ville de Laval, après avoir élaboré et adopté un Plan de mobilité active, elle planifie pour 2014-2015 la mise en place d'un plan d'action sur le transport actif impliquant différents partenaires.

4.6 En conclusion

Pour soutenir l'émergence de la norme sociale en faveur du transport actif sur le territoire de la ville de Laval, de multiples stratégies et actions ont été mises en place au cours des six dernières années. Ces actions et stratégies touchent à différentes sphères de l'environnement, tant physique, politique, économique que social.

Ce changement, amorcé en 2008 et toujours en cours, met à contribution de nombreux acteurs, tant au niveau provincial (Québec en Forme, ministère de la Santé et des Services sociaux), régional (Québec en Forme à Laval, Conférence régionale des élus de Laval, direction de santé publique, Ville de Laval, Commission scolaire de Laval, etc.) que local (écoles, six regroupements locaux de partenaires, etc.). Pour de nombreux organismes lavallois, le transport actif est maintenant à l'agenda et ils affirment leur volonté de poursuivre leurs actions et stratégies en ce sens, ce qui s'avère prometteur pour la pérennité du projet.

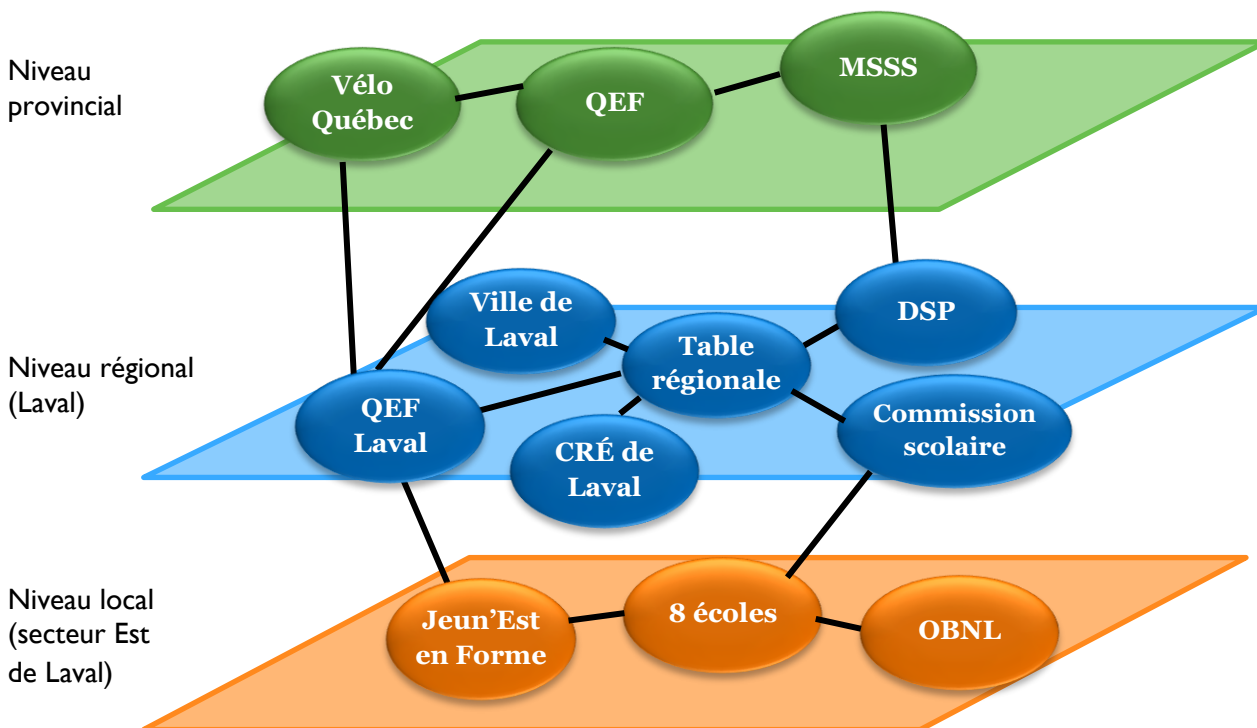
4.7 Application du modèle logique de transformation de la norme sociale

DÉFINITION DE LA NORME	
Norme spécifique	Les jeunes de Laval considèrent qu'il est normal d'aller à l'école à pied, en vélo ou en transport en commun
Cibles	Les jeunes et les familles de Laval
Comportement	Utiliser le transport actif
Attente	On s'attend à ce que les jeunes et les familles de Laval utilisent le transport actif
Circonstances	Les déplacements entre l'école et la maison à Laval

INTRANTS	
Situation initiale	<p>Problème : les jeunes et les familles de Laval se déplacent surtout en voiture pour aller à l'école</p> <p>Cause : manque d'aménagements des quartiers, sécurité déficiente pour les piétons</p>
Norme sociale à transformer	<p>Norme spécifique : les jeunes de Laval considèrent qu'il est normal d'aller à l'école à pied, en vélo ou en transport en commun</p> <p>Conditions d'adoption : mise en place d'environnements favorables à des déplacements actifs et sécuritaires sur le chemin des écoles (brigadier scolaire, trottoirs, pistes cyclables, signalisation routière, etc.)</p>
Contexte	<p>Actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Table régionale sur les saines habitudes de vie à Laval : le transport actif est priorisé • Création de 6 regroupements locaux de partenaires (RLP) à Laval menant différentes actions pour favoriser le transport actif • Projet régional de transport actif Mon quartier à pied à vélo • Initiative de la Commission scolaire de Laval favorisant les déplacements actifs J'embarque dans le mouvement • Plan de mobilité active de la ville de Laval <p>Personnes-clés : les membres des équipes-écoles, les membres des RLP de Laval, les membres de la Table régionale sur les saines habitudes de vie à Laval</p>
Objectifs	Rendre les trajets scolaires plus sécuritaires pour facilitant le transport actif des jeunes lavallois vers l'école, en travaillant avec les équipes-écoles et différents partenaires régionaux (municipalité, police, etc.)

PROCESSUS		Cycle de vie de la norme spécifique
Émergence		Événement déclencheur : Table régionale sur les saines habitudes de vie en 2008
Cascade		Implication d'un nombre croissant d'acteurs comme agents de changement de 2008 à 2015





EXTRANTS

Évaluation des résultats

Le pourcentage de jeunes qui se déplacent activement pour aller à l'école dans la région de Laval est passé de 31% en 2011 à 37% en 2013. Dans les secteurs moins favorisés, comme l'Est de Laval, les jeunes qui ont recours au transport actif pour aller à l'école sont passés de 38 % à 44 % entre 2011 et 2013.

En 2013, 39% des parents incitent leurs enfants à se rendre à l'école à pied ou à vélo, alors qu'ils n'étaient que 28% à le faire en 2011.

Maintien à long terme

Québec en Forme prévoit continuer à soutenir le transport actif à Laval par le biais des regroupements locaux de partenaires.

Des organisations telles que la Société de transport de Laval (STL) prennent des initiatives en faveur du transport actif.

La ville de Laval, après avoir élaboré et adopté un Plan de mobilité active, planifie la mise en place d'un plan d'actions sur le transport actif, impliquant différents partenaires.

5 Être physiquement active à l'adolescence⁴

Par Audrey Vanderasier, M.Sc, M. A., Sylvie Louise Desrochers, M.Sc., M.A. et Lise Renaud, Ph.D.

« J'ai oublié mes shorts », « J'ai mal au ventre », « J'suis pas bonne, les autres vont rire de moi » : pour de nombreuses adolescentes, toutes les raisons sont bonnes pour manquer leurs cours d'éducation physique. Quel que soit leur âge, les filles ont tendance à être moins actives que les garçons. Par exemple, au Québec, seulement 38 % des adolescentes sont suffisamment actives, alors que 55 % des garçons le sont (Veille Action pour de saines habitudes de vie, en ligne). Tout au long de leur secondaire, les filles pratiquent de moins en moins d'activité physique, ce qui accentue l'écart avec les garçons. Cette sédentarité nuit à leur santé : les adolescentes ont en moyenne une moins bonne aptitude cardiorespiratoire que les adolescents (Kino-Québec, 2012). Mais qu'est-ce qui limite l'activité physique des filles ? Elles se perçoivent souvent moins habiles et développent un sentiment d'incompétence en regard de l'activité physique et sportive. Des études (Kino-Québec, 2012) sur le sujet évoquent aussi des freins à la pratique de l'activité physique chez les adolescentes : le manque de confiance et d'estime de soi, la perception négative du mode de vie actif, la peur du jugement des autres, le désir de plaire, le manque d'intérêt, de temps et de modèles de femmes actives.

Quand on sait qu'une jeune fille qui ne pratique pas d'activité physique a de fortes chances d'être inactive à l'âge adulte, on comprend l'importance d'intervenir auprès des adolescentes et de leur offrir des activités adaptées à leurs goûts et à leurs habiletés. C'est pourquoi Québec en Forme soutient de nombreux projets visant à promouvoir un mode de vie physiquement actif chez les adolescentes, comme Mentore Active de l'organisme Égale Action et Fillactive. Dans cette étude de cas, nous verrons justement comment Fillactive s'y prend pour transformer la norme sociale à l'égard de l'activité physique chez les adolescentes.

5.1 Le plaisir de bouger... entre filles

Créé en 2007, Fillactive s'est donné pour mission de promouvoir et d'encourager l'activité physique chez les filles de 12 à 17 ans au Québec. L'organisme est né à l'initiative de Claudine Labelle, une ancienne athlète de haut niveau. Forte de son expérience à entraîner des jeunes filles de quartiers moins favorisés, Mme Labelle est bien au fait de la problématique de l'activité physique chez les adolescentes. Avant de lancer son projet, elle s'est néanmoins documentée à fond sur la question et s'est entourée de spécialistes : kinésiologues, nutritionnistes, etc. Elle en est donc arrivée à établir un programme d'entraînement non compétitif, destiné exclusivement aux filles et misant avant tout sur le plaisir de bouger en groupe.

Fillactive offre, depuis 2009, un programme « clé en main » destiné à être offert comme activité para scolaire dans les écoles secondaires du Québec. Peu coûteux pour les participantes, n'exigeant que peu de ressources de la part des écoles, ce programme est basé sur la course à pied, une activité simple et accessible à toutes les adolescentes, peu importe leurs habiletés sportives. Les entraînements sont progressifs, les participantes y sont invitées à se mesurer à elles-mêmes et à s'encourager entre elles plutôt qu'à se faire compétition.

⁴ Étude de cas rédigée en avril 2016.

Le programme fait appel à des ambassadrices, des jeunes femmes actives ayant adopté un mode de vie sain, afin de motiver les adolescentes à s'engager dans le programme. Accessibles et proches de la réalité des adolescentes, ces femmes inspirantes viennent pallier au manque de modèles positifs offerts aux adolescentes et elles parviennent à leur insuffler le goût de bouger. Une conférence offerte durant les heures de classe par une ambassadrice de Fillactive permet de lancer le programme dans chaque école participante : elle réunit un minimum de 100 élèves féminines et cible particulièrement celles qui sont peu actives. Par la suite, les filles intéressées peuvent s'inscrire au Fit Club pour suivre un programme d'entraînement, d'une durée de 8 à 10 semaines, sous la supervision d'enseignantes de l'école. En parallèle, des ateliers sont également offerts par Fillactive : une nutritionniste anime un atelier sur l'alimentation en entraînement et un autre sur l'estime de soi. Un atelier d'initiation à la zumba est également offert. À la fin du programme, les filles participent à une course de 5 ou 10 km, destinée à célébrer leur accomplissement. Cet événement festif regroupe les participantes de différentes écoles sur une base régionale et se déroule dans un esprit de plaisir et de franche camaraderie, dénué d'aspect compétitif.

5.2 Le démarrage de Fillactive

Même pour une entrepreneure sociale aussi dynamique et convaincue que Claudine Labelle, monter un projet étoffé et pertinent ne suffit pas : il faut trouver du financement, convaincre des partenaires, pénétrer le milieu scolaire, etc. Une tâche colossale pour une seule personne ! Qu'à cela ne tienne, Mme Labelle était déterminée au point d'investir de sa poche les fonds nécessaires au démarrage de son projet. L'un des principaux défis qu'elle a dû relever fut de convaincre différents milieux qu'il est possible de promouvoir la santé des adolescentes en intervenant à l'école. Mme Labelle a donc identifié quelques écoles ciblées auprès de qui elle a testé son programme. Les commentaires de ces écoles ont permis d'ajuster Fillactive à la réalité scolaire et de faire avancer le projet.

Une fois Fillactive lancée, les commanditaires ont été plus enclins à soutenir le projet. Aux entreprises présentes depuis les débuts, Telus et Saputo, se sont ajoutés la Fondation des Canadiens pour l'enfance et l'agence Cossette Communications. De plus, Québec en Forme et la Fondation McConnell sont devenus des partenaires importants de Fillactive qu'ils soutiennent financièrement en plus de procurer à l'organisme leur expérience et leur connaissance du terrain. Ces deux partenaires ont ainsi permis de bonifier le programme Fillactive et de faciliter son déploiement dans un nombre grandissant d'écoles québécoises.

Les commissions scolaires et les écoles sont bien entendu des acteurs incontournables dans le déploiement de Fillactive qui établit des relations avec chacune des écoles participantes. Ce suivi permet de s'assurer que les écoles mobilisent les ressources nécessaires à l'implantation du programme en plus de tirer profit de celles mises à leur disposition par Fillactive. Selon les régions, divers partenaires sont aussi sollicités en appui au programme : par exemple, différents organismes communautaires du secteur des sports et des loisirs sont également associés au programme.

5.3 L'exemple d'une école montréalaise

L'école secondaire Mont-Royal participe au programme Fillactive pour la deuxième année consécutive en 2015. En 2013, Karine Mayer, professeure d'histoire et d'éducation à la citoyenneté dans cette école secondaire, voit à la télévision la course finale de Fillactive et se documente sur le

projet en visitant le site www.fillactive.ca. Elle propose alors à son directeur d'implanter le programme à l'école et invite la coordonnatrice régionale de Fillactive à venir le présenter. Une fois le projet accepté, Karine Mayer devient responsable de Fillactive à l'école Mont-Royal. La direction lui accorde un budget de démarrage pour implanter un projet pilote s'adressant aux élèves de 4^e secondaire. Trente-sept d'entre elles s'inscrivent au Fit Club de Fillactive et déboursent les 10 \$ requis. Fillactive fournit à l'école tous les documents nécessaires au bon déroulement du programme, y compris des dépliants expliquant les entraînements, semaine après semaine.

Ces entraînements ont lieu deux fois par semaine, pendant 45 minutes, en dehors des heures de classe. Il est demandé aux filles de courir une fois de plus durant la semaine. Si une élève manque un entraînement de groupe, on lui demande également de courir par elle-même à la place. L'école se terminant à 14 h 45, les filles doivent être habillées et prêtes à s'entraîner à 15 h. Selon Mme Mayer, la plus grande difficulté rencontrée est le froid. En effet, les entraînements débutent en février et comme le seul gymnase de l'école est généralement occupé par les équipes sportives, les filles doivent courir à l'extérieur. L'entraînement débute par un échauffement, suivi par la course et se termine par des exercices de musculation et d'étirement. Ceux-ci sont effectués dans le hall d'entrée de l'école : le programme a été adapté à l'espace disponible. Les participantes peuvent assister à un atelier leur expliquant comment se vêtir adéquatement pour s'entraîner dehors, ainsi qu'à un atelier de nutrition. L'objectif des 10 semaines d'entraînement est de préparer les adolescentes à participer au défi final : la course de 5 ou 10 km qui se déroule à Montréal. Toutes les écoles de la région qui participent au programme Fillactive se mêlent pour participer à l'évènement. Les coureuses reçoivent un t-shirt aux couleurs de Fillactive. Élèves et professeures sont libérées pour participer à cette course qui valorise le plaisir avant la performance.

À l'école secondaire Mont-Royal, le programme a connu beaucoup de succès dès la première année et les jeunes filles ont demandé qu'il soit repris l'année suivante. La deuxième édition s'adressait aux filles de 3^e, 4^e et 5^e secondaire. Les enseignants ont publicisé l'activité en installant des affiches dans les toilettes des filles. Pour lancer le programme, une joueuse de hockey professionnelle a donné une conférence pendant les heures de classe afin d'inspirer les filles à bouger davantage. Résultat : 122 filles se sont inscrites aux entraînements. La responsable, Karine Mayer, reçoit maintenant l'aide de la technicienne en loisir et de deux enseignantes de l'école, celle d'éducation physique et une professeure de français, Mélissa Nolin, devenue son accompagnatrice pour Fillactive. Ensemble, elles ont créé une page Facebook « ESMR Fillactive 2015 » pour échanger avec les participantes et suivre leur progression. Certaines participantes utilisent même une application mobile pour évaluer leurs progrès. Selon les responsables du Fit Club à l'école Mont-Royal, le programme Fillactive a induit des changements de comportements chez les adolescentes : certaines ont continué à s'entraîner à la course durant l'été, certaines se sont inscrites à d'autres activités sportives pour filles seulement.

5.4 Un effet boule de neige

Dans les débuts de Fillactive, Claudine Labelle a organisé une tournée de conférences dans les écoles secondaires du Québec dans le but de faire connaître le programme et d'inspirer les jeunes filles à bouger. Elle estime avoir ainsi eu l'occasion de s'adresser à environ 8000 adolescentes. Au départ, lorsque les écoles secondaires implantent le programme Fillactive, elles réunissent généralement des groupes de 25 à 30 adolescentes. Puis, le bouche à oreilles s'active : les filles parlent du programme

entre elles et convainquent d'autres adolescentes d'y participer. Après plusieurs années avec Fillactive, certaines écoles réussissent à y faire participer jusqu'à 150 élèves féminines.

Selon Claudine Labelle, les ingrédients clés du succès du programme sont le plaisir, l'absence de compétition... et de garçons ! Ces derniers étant souvent plus compétitifs, leur présence crée une pression en faveur de la performance. Les adolescentes, quant à elles, ont généralement une vision différente de l'activité physique : elles y voient une occasion de tisser des liens et d'avoir du plaisir en groupe. C'est pourquoi Fillactive se déroule dans un environnement non mixte et valorise les réalisations de toutes les participantes, quelle que soit leur performance sportive.

En plus de l'effet d'entraînement constaté chez les jeunes filles, d'autres changements sont observables dans les écoles qui implantent Fillactive. Dans ces milieux, les enseignants et les membres de la direction attribuent davantage d'importance à l'activité physique des filles et sont plus enclins à y adapter l'environnement scolaire. Par exemple, réalisant que les jeunes filles sont moins à l'aise dans un milieu mixte, certaines écoles réservent des heures de gymnases aux activités des filles. Dans d'autres écoles, des babillards ou des murets sont aménagés aux couleurs du programme. Enfin, même si Fillactive est conçu pour se dérouler en hiver et au printemps, ces écoles organisent des activités complémentaires pour permettre aux filles de bouger durant toute l'année. Fillactive contribue donc, non seulement à rendre les adolescentes plus actives, mais à transformer leur environnement et la façon dont le milieu scolaire conçoit l'activité physique des filles, des pas de plus dans la transformation de la norme sociale en faveur de l'activité physique des adolescentes.

Depuis 2009, 110 000 adolescentes ont été rejointes par Fillactive. En 2015, le programme était présent dans une centaine d'écoles secondaires au Québec et en Ontario. Plus de 10 000 jeunes filles ont participé au Fit Club, soit 50 fois plus que lors de la première édition en 2009 ! La grande course qui couronne la fin du programme d'entraînement a été courue par 2 700 participantes en 2015.

Fillactive compte maintenant une douzaine d'employés à temps plein, 13 coordonnatrices régionales et près de 150 ambassadrices qui visitent les écoles du Québec et de l'Ontario. La mise en place du programme a été réalisée sur une base régionale de façon à l'adapter à la réalité du terrain. Les coordonnatrices régionales de Fillactive sont en mesure d'identifier les ressources disponibles dans chaque milieu, ainsi que les aspects qui fonctionnent plus ou moins bien dans chacun. Chaque coordonnatrice voit au déploiement du programme dans les écoles de sa région et s'assure que les valeurs promues par Fillactive soient respectées. La formation des intervenants en milieu scolaire constitue donc un volet particulièrement important chez Fillactive.

5.5 Et pour la suite ?

Au cours des prochaines années, Fillactive vise à poursuivre sa pénétration des écoles secondaires et à assurer la pérennité du programme par une plus grande autonomie des écoles participantes. Les éléments clés de la stratégie de déploiement de Fillactive consiste à choisir les bons acteurs sur le terrain, ceux qui adhèrent aux valeurs de Fillactive et peuvent les véhiculer auprès des jeunes filles, puis soutenir leurs démarches, dans chacune des régions. Parmi ses futurs projets, Fillactive envisage de créer des occasions de leadership pour les adolescentes afin qu'elles deviennent elles-mêmes actrices du changement dans leur milieu scolaire. Enfin, la direction de Fillactive souhaite évaluer son

programme afin d'en mesurer les effets à court, moyen et long terme sur la pratique de l'activité physique chez les adolescentes.

Claudine Labelle rêve de voir se créer un mouvement, à l'échelle de la province, en faveur de l'activité physique des adolescentes ; elle souhaite que les parents, les enseignants et l'ensemble de la population trouvent qu'il est normal et sain pour les adolescentes d'être physiquement actives. Le programme Fillactive constitue l'une des stratégies mises en place pour rendre l'environnement des adolescentes plus favorable à l'activité physique et parvenir à transformer la norme sociale. Un tel changement nécessite la mise en œuvre de multiples stratégies et actions qui agissent sur l'environnement, tant physique, économique que social et mettent à contribution de nombreux acteurs au niveau provincial (Fillactive, Québec en forme, etc.), régional (commissions scolaires, coordonnatrices régionales de Fillactive) et local (enseignantes et écoles participant au programme). Le nombre croissant d'écoles et d'adolescentes qui participent au programme Fillactive illustre l'émergence de la norme sociale « être physiquement active » chez les adolescentes.

5.6 Application du modèle logique de transformation de la norme sociale

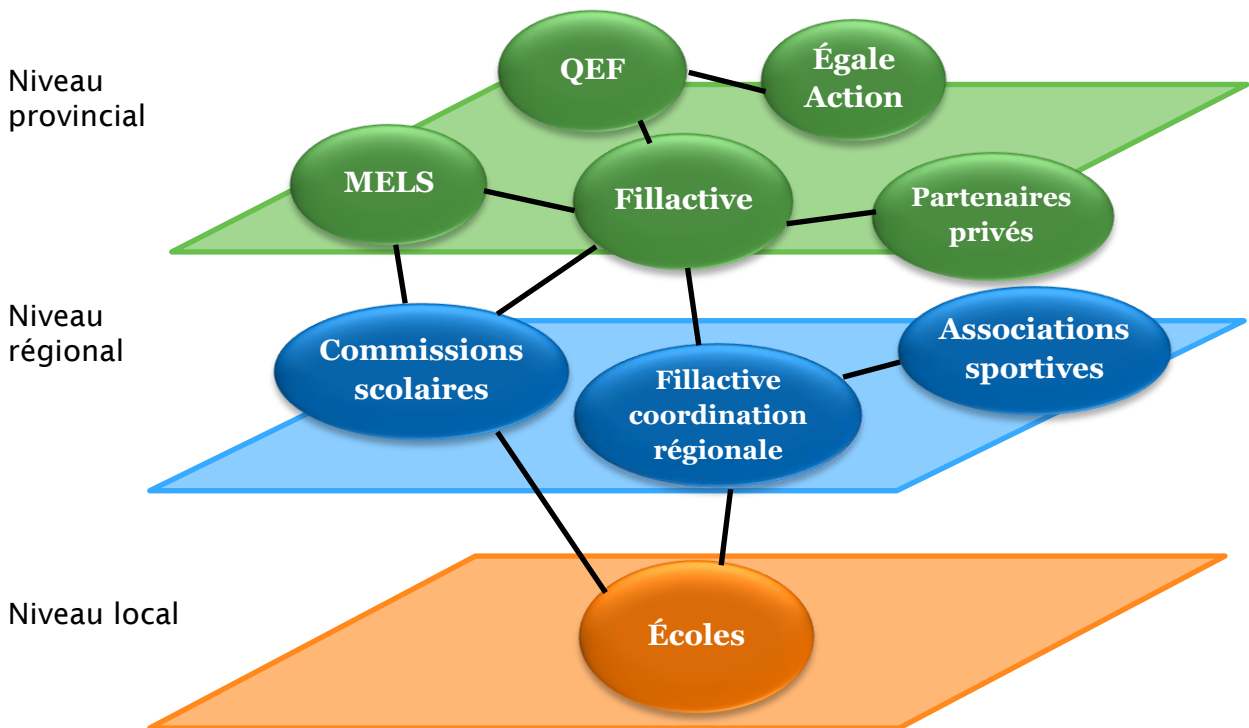
DÉFINITION DE LA NORME	
Norme spécifique	Les adolescentes considèrent qu'il est normal de pratiquer régulièrement de l'activité physique durant leurs loisirs
Cibles	Les jeunes filles fréquentant l'école secondaire
Comportement	Pratiquer régulièrement une activité physique
Attente	On s'attend à ce que les adolescentes fassent régulièrement de l'activité physique
Circonstances	À l'école secondaire et durant les loisirs

INTRANTS	
Situation initiale	<p>Problème : une importante proportion d'adolescentes ne pratique pas régulièrement une activité physique</p> <p>Cause : manque d'intérêt, de modèles, de confiance et d'estime de soi des adolescentes, peur du jugement des pairs, désir de plaire, sentiment d'incompétence en activité physique; peu de programmes d'activité physique non compétitifs, ciblant spécifiquement les adolescentes</p>
Norme sociale à transformer	<p>Norme spécifique : les adolescentes devraient pratiquer de l'activité physique régulièrement durant leurs loisirs</p> <p>Conditions d'adoption : persuader les équipes-écoles de l'importance de l'activité physique des filles (dégagement d'enseignantes attirées au para scolaire, plages horaires en gymnase, etc.) ; réunir les conditions permettant aux adolescentes de prendre plaisir à bouger (activités non compétitives, non mixtes, etc.)</p>

Contexte	<p>Actions : financement par Québec en Forme de programmes d'activité physique conçus spécifiquement pour les adolescentes</p> <p>Personnes-clés : les membres des équipes-écoles, les partenaires financiers et communautaires</p>
Objectifs	Mettre en place un programme d'activité physique non compétitif, destiné uniquement aux filles, en travaillant avec les équipes des écoles secondaires

PROCESSUS		Cycle de vie de la norme spécifique
Émergence	Événement déclencheur : lancement du programme Fillactive en 2009	
Cascade	Implication d'un nombre croissant d'acteurs comme agents de changement de 2009 à 2015	



PROCESSUS**Acteurs du projet à différents niveaux****EXTRANTS****Évaluation des résultats**

Depuis 2009, 110 000 adolescentes ont été rejointes par Fillactive. En 2015, le programme est implanté dans une centaine d'écoles secondaires au Québec et plus de 10 000 jeunes filles y sont inscrites.

Maintien à long terme

Fillactive vise à poursuivre sa pénétration des écoles secondaires du Québec et souhaite rendre les écoles participantes plus autonomes.

6 Références

Active-toi. (s.d.). *Qui sommes-nous ?* Consulté en ligne, le 10 juillet 2014 de <http://activetoi.ca/mission/>.

Baril, G. et Paquette, M.-C. (2012). *Les normes sociales et l'alimentation. Analyse des écrits scientifiques*. Institut national de santé publique du Québec.

Caron-Bouchard, M. et Renaud, L. (2010). Un modèle dynamique interactif écosocial pour mieux comprendre l'apport des médias dans le façonnement des normes sociales en matière de santé. Dans L. Renaud (dir.), *Les médias et la santé : de l'émergence à l'appropriation des normes sociales* (p. 9-30). Québec : Presses de l'Université du Québec.

Direction régionale de santé publique. (2010). *Étude sur l'opinion et les attentes des parents et des adultes utilisateurs à l'égard des modifications de l'offre alimentaire dans les milieux scolaire et municipal*. Québec : Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale.

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. (2010). *La santé au menu. Présentation des résultats préliminaires. Cueillette de données effectuées dans 25 aréas à travers le Québec – Janvier à juin 2010*. Montréal : Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

Jeun'Est en Forme. (s.d.). *À propos*. Consulté en ligne, le 12 novembre 2014 de <http://jeunestenforme.com/a-propos.html>

Jeun'Est en Forme. (2014). *Bilan de déplacement actif 2013-2014*, p. 12.

Kino-Québec. 2012. *L'activité physique et sportive des adolescentes : bilan, perspectives et pistes d'action*.

La santé au menu. (s.d.). *Qui sommes-nous*. Consulté en ligne le 19 juin 2014 de <http://www.lasanteaumenu.com/qui-sommes-nous>.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec.

Municipalité de Saint-Damien. (s.d.). *Politique familiale municipale Saint-Damien 2013-2015*, p.17. Consulté en ligne, le 10 juillet 2014 de <http://saint-damien.com/upload/PFM-MADA2013-15-STDAMI-final.pdf>

Veille Action pour de saines habitudes de vie. (s.d.). *Adolescentes et activité physique: il faut agir*. Récupéré le 9 mars 2015 de <http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/activite-physique/adolescentes-et-activite-physique-il-faut-agir.html#>