

REAL Kids Alberta

Questionnaire à l'intention des élèves

2010

Consentement de l'élève pour l'enquête *REAL Kids Alberta*

Cette enquête t'interroge sur la nourriture que tu consommes, le type d'activités que tu pratiques et ce que tu sais à propos de l'alimentation saine et la vie active. Nous mesurerons également ta taille et ton poids en privé, de façon confidentielle. Tes réponses nous aideront à en apprendre plus sur la santé des enfants et des jeunes en Alberta.

Tes réponses seront gardées CONFIDENTIELLES. Elles ne seront montrées à personne de ton école ni de ta famille. Ta participation se fait sur une base volontaire.

Je comprends les informations qui me sont fournies sur l'étude.

J'accepte de participer à cette étude.

Oui Non

Ta signature : _____

Date : _____

Les assistants d'évaluation qui passeront dans les classes te donneront les instructions pour remplir ce questionnaire. Prends ton temps et réponds à chaque question avec la réponse qui décrit le mieux tes activités et la nourriture que tu consommes. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Si tu as besoin d'aide ou si tu as des questions, adresse-toi à l'un des assistants. S'il y a une question à laquelle tu ne veux pas répondre, tu n'es pas obligé de le faire.

Après avoir fini de remplir le questionnaire, insère-le dans l'enveloppe et l'assistant la récupèrera.

Merci pour ton aide!

Section 1 : Les activités que tu pratiques et la nourriture que tu consommes

1-1 Aimes-tu tes cours d'éducation physique à l'école?

- Pas du tout
- Un peu
- Beaucoup
- Énormément

1-2 Qu'aimes-tu le plus dans tes cours d'éducation physique?

- Être actif
- Rester en forme
- Avoir du plaisir
- Faire beaucoup de nouvelles activités
- Apprendre des sports différents
- Passer du temps avec tes amis
- Apprendre sur les modes de vie sains
- Rien

1-3 As-tu l'occasion d'être physiquement actif dans d'autres cours que celui d'éducation physique?

- Non
- Oui, dans quelques autres cours
- Oui, dans tous les autres cours
- Ne sais pas

1-4 Connais-tu le *Programme d'activité physique quotidienne* de ton école?

- Non
- Oui

1-5 Au cours des 7 derniers jours, pendant tes cours d'éducation physique, à quelle fréquence étais-tu très actif (en train de courir, sauter, lancer, etc.)? (choisis une seule réponse)

- Je ne participe pas. Pourquoi? _____
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Toujours



1-6 Cette question porte sur ce que tu fais pendant les récréations et à l'heure du diner. Au cours des 7 derniers jours (la semaine dernière), qu'as-tu fait habituellement...

	Je m'assoiais. (pour parler, lire, faire mes devoirs, etc.)	J'étais debout ou je marchais.	Je courais ou je jouais un peu.	Je courais et je jouais.	Je courais et je jouais de façon très active la plupart du temps.	Je n'ai pas de récréations.
À la récréation du matin						
À la récréation du midi (après le diner)						
À la récréation de l'après- midi						

1-7 Au cours des 7 derniers jours, combien de fois as-tu été physiquement actif (pratiqué un sport, dansé, participé à des jeux où l'on est physiquement actif, etc.)? (une réponse par ligne)

	Pas du tout	1 fois	2 ou 3 fois	4 ou 5 fois	6 fois ou plus
Après l'école					
Durant la soirée					
Durant la fin de semaine dernière					

1-8 Laquelle des affirmations suivantes décrit le mieux tes occupations au cours de ton temps libre durant les 7 derniers jours? Lis toutes les affirmations avant de choisir ta réponse.

- J'ai passé tout mon temps libre ou presque à faire des activités qui impliquent peu ou pas d'effort physique.
- J'ai parfois (1 ou 2 fois) fait des activités physiques pendant mon temps libre (jeux sportifs, course, natation, vélo, danse aérobique...).
- J'ai assez souvent (3 ou 4 fois) fait des activités physiques pendant mon temps libre.
- J'ai souvent (5 ou 6 fois) fait des activités physiques pendant mon temps libre.
- J'ai très souvent (7 fois ou plus) fait des activités physiques pendant mon temps libre.

1-9 Dis à quelle fréquence tu as été physiquement actif (fait du sport, joué à des jeux actifs, dansé...) chaque jour de la semaine dernière.

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Souvent	Très souvent
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

1-10 As-tu été malade la semaine dernière, ou est-ce que quelque chose t’a empêché de faire tes activités physiques habituelles?

- Oui
- Non

1-11 As-tu pratiqué les activités suivantes au cours des 7 derniers jours? Si oui, combien de fois? (une seule réponse par ligne.)

Activité	Non	1-2 fois	3-4 fois	5-6 fois	7 fois ou +
Saut à la corde					
Patins à roues alignées					
Jeux actifs					
Marche athlétique					
Vélo					
Jogging ou course					
Natation (longueurs)					
Baseball, balle molle					
Danse (classes ou sociale)					
Football					
Sports de raquettes (tennis, badminton, racquetball...)					
Planche à roulettes					
Soccer					
Volleyball					
Hockey					
Basketball					
Patinage					
Ski de fond, ski alpin ou planche à neige					
Arts martiaux (judo, karaté...)					
Gymnastique					
Autres activités					

1-12 Habituellement, combien d’heures par jour consacres-tu aux activités suivantes en dehors du temps scolaire?

	Moins d’une heure par jour	1 à 2 heures par jour	3 à 4 heures par jour	5 heures ou plus par jour
Utiliser un ordinateur ou jouer à des jeux vidéo				
Regarder la télévision				

1-13 Au moins un de tes parents ou de tes tuteurs pratique-t-il des activités physiques avec toi comme de la marche, du jogging, du vélo, de la natation, de la danse ou du patinage?

- Non
- Oui, mais moins d’une fois par semaine
- Oui, 1 à 3 fois par semaine
- Oui, 4 fois ou plus par semaine

1-14 Jusqu'à quel point es-tu d'accord avec les affirmations suivantes?

Pour ces questions, nous définissons « physiquement actif » en pensant aux activités que tu pratiques pendant au moins 20 minutes et qui te font respirer plus fort.

Être physiquement actif influence ou affecte positivement...	Pas du tout	Un peu	Assez	Énormément
Ta santé				
Comment tu te sens				
Ton poids				
Le type de nourriture que tu manges				
Tes résultats scolaires				

Le type de nourriture que tu manges influence ou affecte...	Pas du tout	Un peu	Assez	Énormément
Ta santé				
Comment tu te sens				
Ton poids				
Tes performances sportives				
Tes résultats scolaires				

1-15 À quelle heure, habituellement, est-ce que tes parents ou tes tuteurs te demandent de te coucher le soir? (choisis une seule réponse)

- Avant 21 h
- Entre 21 h et 22 h
- Entre 22 h et 23 h
- Après 23 h
- Mes parents ou mes tuteurs ne me donnent pas d'heure pour me coucher.

1-16 Après l'heure à laquelle tu es censé être au lit (y compris lorsque tu te réveilles pendant la nuit), à quelle fréquence pratiques-tu les activités suivantes?

	Jamais ou presque jamais	Environ 1 fois par mois	1 à 3 fois par semaine	Une fois par normalement	Plusieurs fois par normalement
Lire					
Regarder la télévision ou un film					
Jouer à des jeux vidéos					
Utiliser Internet					
Discuter en ligne ou sur des réseaux sociaux (Facebook, Twitter, etc.)					
Utiliser un téléphone pour discuter ou envoyer des messages textes					

1-17 Au cours des 3 derniers mois, combien de fois t'es-tu réveillé durant la nuit? (par exemple, pour aller aux toilettes) (choisis une seule réponse)

- Jamais ou presque jamais
- Environ une fois par mois
- 1 à 3 fois par semaine
- 1 fois par nuit normalement
- Plusieurs fois par nuit normalement

1-18 Quelle importance accordes-tu au fait de :

	Aucune importance	Un peu d'importance	Beaucoup d'importance	Énormément d'importance
Être physiquement actif?				
Manger sainement?				
Être en bonne santé?				

1-19 Ces questions visent à mesurer ton niveau de confiance à réaliser certaines activités.

Es-tu convaincu que tu pourrais réaliser les activités suivantes dans ton temps libre (en dehors du temps scolaire)?	Pas du tout convaincu	Un peu convaincu	Assez convaincu	Très convaincu
Être physiquement actif, peu importe ton état de fatigue				
Être physiquement actif même si tu as beaucoup de travail				
Demander à tes parents ou à un autre adulte de jouer à un sport ou de pratiquer une autre activité physique avec toi				
Être physiquement actif la plupart des jours de la semaine				

Es-tu convaincu que, si tu le voulais, tu pourrais...	Pas du tout convaincu	Un peu convaincu	Assez convaincu	Très convaincu
Manger sainement à l'école?				
Manger une collation saine entre l'école et le souper?				
Manger sainement ou choisir une collation saine lorsque tu es avec tes amis?				
Manger sainement au souper avec ta famille?				
Choisir une collation saine lorsque tu es seul à la maison?				
Choisir une collation saine lorsque tu es triste ou que tu t'ennuies?				

1-20 À quelle fréquence achètes-tu à manger ou à boire à l'école?

- Jamais ou presque jamais
- Une fois de temps en temps
- 1 à 2 fois par semaine
- 3 fois ou plus par semaine

1-21 Lorsque tu achètes à manger à l'école, qu'achètes-tu et à quelle fréquence l'achètes-tu? (Choisis toutes les réponses qui décrivent tes achats)

	Jamais	Moins d'un par semaine	1 à 2 par semaine	3 ou plus par semaine
Eau en bouteille				
Lait nature				
Lait aromatisé ou yogourt à boire, comme le lait chocolaté, le Yop, etc.				
Jus				
Boisson gazeuse				
Soupe, sandwich ou burrito				
Hotdog, corndog, pizza, hamburger				
Collations comme des beignets, des bonbons, des tablettes de chocolat, des croustilles, etc.				
Collations santé comme des fruits, des légumes, du maïs soufflé nature, des cacahouètes, etc.				

1-22 À quelle fréquence aides-tu à préparer la nourriture ou à cuisiner à la maison (au déjeuner, au dîner, au souper ou à la collation)? (choisis une seule réponse)

- Jamais ou presque jamais
- Environ une fois par mois
- 1 à 3 fois par semaine
- Une fois par jour normalement
- Plusieurs fois par jour normalement

1-23 Jusqu'à quel point aimes-tu les fruits et les légumes suivants? (choisis une réponse par ligne)

	 Beaucoup	 Un peu	 Pas du tout	Ne sais pas
Carottes				
Pommes				
Tomates				
Haricots verts				
Brocolis				
Épinards				
Courgettes				
Choux				
Courges				
Bleuets				
Petits pois				
Oranges				

Section 2 : Comment juges-tu ta santé?

Sous chaque expression, noircis le cercle qui décrit le mieux ta santé AUJOURD'HUI.

2-1 Marcher

- Tu n'as aucune difficulté à marcher
- Tu as quelques difficultés à marcher
- Tu as beaucoup de difficulté à marcher

2-2 T'occuper de toi-même

- Tu n'as aucune difficulté à te laver ou à t'habiller
- Tu éprouves quelques difficultés à te laver ou à t'habiller
- Tu éprouves beaucoup de difficulté à te laver ou à t'habiller

2-3 Faire tes activités habituelles (aller à l'école, pratiquer des loisirs ou des sports, jouer, faire des choses avec ta famille ou amis..)

- Tu n'as aucune difficulté à faire tes activités habituelles
- Tu éprouves quelques difficultés à faire tes activités habituelles
- Tu éprouves beaucoup de difficulté à faire tes activités habituelles

2-4 Avoir des douleurs ou des malaises

- Tu n'éprouves aucune douleur ni aucun malaise
- Tu éprouves quelques douleurs ou malaises
- Tu éprouves beaucoup de douleurs ou de malaises

2-5 Te sentir inquiet, triste ou malheureux

- Tu n'es ni inquiet, ni triste, ni malheureux
- Tu es un peu inquiet, triste ou malheureux
- Tu es très inquiet, très triste ou très malheureux

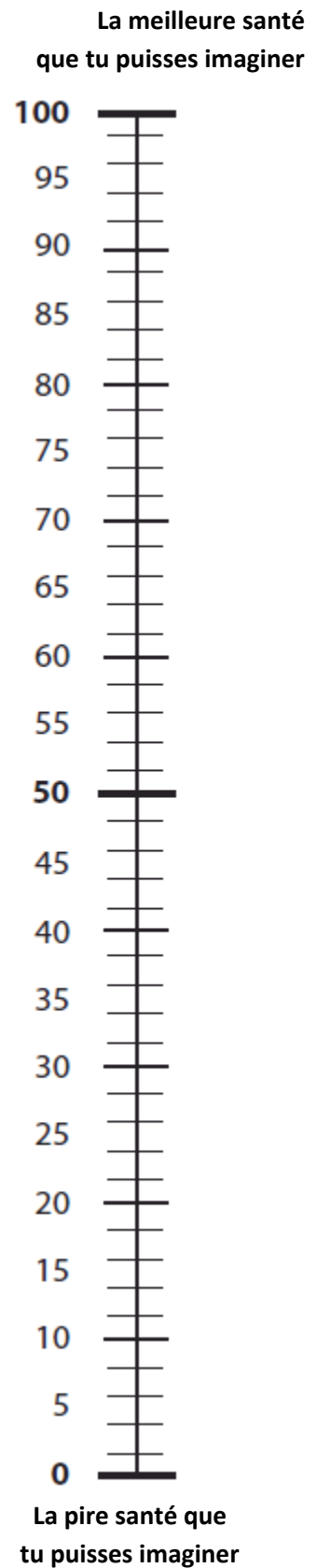
2-6 Quel est ton niveau de santé AUJOURD'HUI?

- Pour nous aider à savoir comment tu évalues ta santé AUJOURD'HUI, nous avons dessiné cette règle graduée-qui ressemble à un thermomètre de 0 à 100.
- Considère que :
 - 0 représente la pire santé que tu puisses imaginer
 - 100 représente la meilleure santé que tu puisses imaginer



Choisissez une seule réponse

Marque d'un X la
ligne numérotée
qui correspond le
mieux à l'état de
ta santé
AUJOURD'HUI.



Section 3: Programmes de l'Alberta Health and Wellness

L'Alberta Health and Wellness a conçu quelques messages publicitaires pour différents médias et différents supports : télévision, cinéma, affichage, Internet, aimants, etc.

3-1 As-tu entendu ou vu les publicités suivantes au cours des 2 dernières années?

Createamovement.ca



(Monstre de malbouffe)

Oui
 Non


Createamovement.ca



(Monstre de technologie)

Oui
 Non

Healthy U



(Sain)

Oui
 Non



Oui
 Non

Si tu as répondu « non » par rapport à toutes les images de la question 3-1, passe à la question 3-2.

3-2 Après avoir vu ces messages, tu as... (Coche tous les énoncés qui conviennent.)

- Recherché plus d'informations sur eux
- Parlé d'eux avec tes amis
- Parlé d'eux avec ta famille
- Pensé à devenir plus actif physiquement
- Commencé à devenir plus actif physiquement
- Pensé à manger sainement
- Commencé à manger sainement
- Autres quoi, exactement?) _____
- Tu n'as rien fait

Merci pour ton aide!

Remets le questionnaire dans l'enveloppe

et l'un des assistants la ramassera.

À remplir par l'assistant d'évaluation

Taille : _____ . _____ cm

Poids : _____ . _____ kg

Résultat de : Quel est ton niveau de santé AUJOURD'HUI? _____