

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT  
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

**RAPPORT DE RECHERCHE ACTION**

**Les parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé  
ne sont pas suffisamment actifs physiquement  
Janvier 2016**



Direction Santé publique, programmes multi clientèles et CRD de Lanaudière

Centre intégré de santé et des services sociaux de Lanaudière

**Auteur**

Line Coulombe, Agente de planification en habitudes de vie  
Direction administrative des programmes de Services généraux, Santé publique, Organisation communautaire  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière  
Clsc de Lavaltrie  
1400, rue Notre-Dame  
Lavaltrie, Québec J5T 1M6

**Sondage coordonné par**

Véronique Venne, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de Sainte-Marie-Salomé

La reproduction du présent document, en tout ou en partie, est autorisée à la condition d'en mentionner la source et de ne pas l'utiliser à des fins commerciales.

**Référence suggérée**

COULOMBE, L. (2016). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé, ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, Joliette, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Premier trimestre 2016

ISBN : 978-2-550-74960-8 (en ligne)

# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

## RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Janvier 2016

Line Coulombe, Agente de planification habitudes de vie

### LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINTE-MARIE-SALOMÉ NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **62 % de tous ceux de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activité physique d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres.** Les résultats obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les obstacles à la pratique nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, on y retrouve ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront offertes dans le cadre de **Famille au Jeu.**

**L**es bienfaits associés à la pratique régulière d'activité physique chez les adultes sont importants. Elle améliore la condition physique et aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du côlon, diabète). Réalisée correctement, elle peut être un facteur positif pour la santé mentale et l'intégration sociale. Cependant, avec l'âge, un très grand nombre de citoyens et de citoyennes délaissent cette saine habitude de vie.

#### Le manque d'activité physique

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de trois fois et plus par semaine d'activité physique d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 62 % des parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé en pratiquent moins de trois fois par semaine.

#### L'intention d'en pratiquer

La connaissance de l'intention de pratiquer des activités physiques et du niveau de difficulté perçu, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 90 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 38 % de ceux-ci n'envisageaient pas de difficulté pour le faire.

#### Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs ? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestiment leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activité physique. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (71 %), le travail (57 %), l'horaire des activités (33 %), le coût trop élevé (19 %), le manque d'installations à proximité (14 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (14 %).

#### Ce qui pourrait être fait pour les aider

Dans ce contexte, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activité physique et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : marche (57 %), bicyclette (52 %), natation (48 %), le ski de randonnée (24 %), jeux de balles (19 %), activités sur glace (19 %) et patin à roues alignées (14 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités simultanées parents et enfants (67 %), offrir des activités familiales (62 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (38 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (19 %) et offrir plus d'informations (14 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

## L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINTE-MARIE-SALOMÉ - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **62 % des répondants de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 24 % n'atteignent pas la quantité recommandée par le Guide alimentaire canadien (version 1997) de 2 portions de lait et de produits laitiers par jour.** Les résultats obtenus sur les obstacles à la consommation nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, les parents ont indiqué ce qu'ils aimeraient que la municipalité mette en place pour les aider à améliorer leur alimentation. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes, de lait et de produits laitiers, sont invités à augmenter leur nombre de portions quotidiennes. **Pourquoi ?**

**L**a consommation de fruits et légumes est l'une des habitudes alimentaires des plus avantageuses pour la santé. Depuis 1990, l'Organisation mondiale de la Santé soutient que la consommation quotidienne de 5 portions de fruits et légumes aide à prévenir certains cancers. Cette habitude réduit aussi le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de constipation, etc. Faibles en calories et riches en fibres, les fruits et légumes contribuent également au maintien du poids et à la prévention de l'obésité. Malheureusement, un Lanaudois sur deux, âgé de 12 ans et plus, ne profite pas des nombreux avantages de consommer les 5 portions quotidiennes recommandées (ESCC) (cycle 4.1) (2007-2008). De nombreuses études démontrent également l'importance du lait et des produits laitiers dans le maintien d'un poids normal (Anderson, 2009) et d'une santé osseuse (Heaney, 2009). Par contre, les deux tiers de la population adulte québécoise ne rencontrent pas les recommandations minimales du *Guide alimentaire canadien* pour ce groupe d'aliments (Blanchet, 2009).

### La consommation de fruits et légumes

Selon le nouveau Guide alimentaire canadien, les adultes devraient consommer en moyenne 7 portions de légumes et fruits par jour, ce qui apporte un maximum de bénéfices santé. Par contre, dès qu'on atteint 5 portions, on obtient une quantité non-négligeable de bienfaits; c'est pourquoi nous ciblons l'objectif de 5 portions par jour. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 62 % des parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé en consomment moins de 5 par jour.

### Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré les avantages que procure la consommation de fruits et de légumes, pourquoi plusieurs adultes n'en consomment-ils pas suffisamment? Questionnés sur ce qui les empêchent d'en consommer davantage, ceux-ci ont répondu: pensent qu'ils en consomment suffisamment (52 %), coût trop élevé (33 %), manque de temps pour la préparation (24 %), manque de connaissances pour les cuisiner (10 %), manque de goût pour ce type d'aliments (10 %), n'y pensent pas (5 %), peu de fruits et légumes disponibles à proximité (5 %).

### La consommation de lait

Selon le Guide alimentaire canadien (version 1997), les adultes devraient consommer 2 portions de lait et de produits laitiers par jour. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 24 % des parents de la municipalité de Sainte-Marie-Salomé en consomment moins de 2 portions par jour.

### Les repas en famille

La préparation des repas à la maison est bénéfique, mais le manque de temps et de compétences culinaires sont souvent cités comme obstacle. L'heure du repas est souvent bousculée par les horaires chargés. Pourtant, les repas en famille valent la peine d'être préservés. Des études démontrent qu'il y a des bienfaits nutritionnels significatifs aux repas pris ensemble. Lorsque les parents et les enfants mangent ensemble, ils ont tendance à consommer davantage de fruits, de légumes, de céréales et d'aliments riches en calcium et moins d'aliments frits, de boissons gazeuses, de sucreries et d'aliments provenant de la restauration rapide. De plus, les enfants qui soupent plus souvent en famille présentent un risque plus faible d'excès de poids ou d'obésité. Les repas en famille offrent également des bienfaits au-delà de la nutrition: les adolescents sont moins susceptibles de fumer et de consommer de l'alcool, les familles qui mangent ensemble passent davantage de temps à converser et ont de meilleures relations (Waisman, 2009). À Sainte-Marie-Salomé, 70 % des parents soupent souvent en famille.

### Ce qui pourrait être fait pour les aider

La municipalité peut tenter de les aider en créant des environnements qui sont favorables à la saine alimentation et qui tiennent compte des besoins des parents, soit: offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (52 %), promouvoir l'achat local (29 %), offrir des cours de jardinage (24 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (24 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (24 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (19 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (14 %), promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (10 %) et rendre plus accessibles les marchés publics (5 %).

## LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p><b>Recherche action</b></p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p><b>Questionnaire</b></p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge</p> <p>V2 Sexe</p> <p>V3 Niveau de revenu</p> <p>V4 Fréquence de pratique d'activité physique</p> <p>V5 Intention de pratique d'activité physique</p> <p>V6 Niveau de difficulté perçu</p> <p>V7 Freins pour la pratique de l'activité physique</p> <p>V8 Activités physiques les plus populaires</p> <p>V9 Mesures pour aider les parents à augmenter la pratique d'activité physique</p> <p>V10 Consommation de fruits et légumes</p> <p>V11 Freins pour la consommation de fruits et légumes</p> <p>V12 Consommation de produits laitiers</p> <p>V13 Fréquence des repas en famille</p> <p>V14 Mesures pour aider les parents à améliorer leur alimentation.</p> <p><b>Analyse univariée</b></p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p><b>Technique d'échantillonnage</b></p> <p>Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.</p> <p><b>Description de l'échantillon</b></p> <table data-bbox="979 590 1464 741"> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>63</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>21</b></td> </tr> </table> <p><b>Précision de l'estimation</b></p> <p>Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les parents de la municipalité Sainte-Marie-Salomé mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	63	Répondants attendus :	25	Répondants obtenus :	21	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	<b>21</b>
Population visée (famille) :	63											
Répondants attendus :	25											
Répondants obtenus :	21											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>21</b>											

Adapté de Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M., Turcotte, D., et al. (2000)

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.

### Source

MARSOLAIS, L. (à paraître). *Programme pour le développement de nouvelles activités Famille au Jeu. Guide d'intervention*, 3<sup>e</sup> édition, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, p. 22-29.

# LES RÉSULTATS

## TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	1	5	1	5
25-29 ans	5	24	6	29
30-34 ans	6	29	12	58
35-44 ans	8	38	20	96
45-49 ans	1	5	21	101
50-54 ans	0	0	21	101
55 ans et plus	0	0	21	101
Total	21	101 *	–	–

\* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur à 100 %.

## TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	20	95	20	95
Masculin	1	5	21	100
Total	21	100	–	–

**TABLEAU 3**

## Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	2	10	2	10
15 000 \$ à 29 999 \$	1	5	3	15
30 000 \$ à 44 999 \$	4	19	7	34
45 000 \$ à 59 999 \$	4	19	11	53
60 000 \$ à 74 999 \$	5	24	16	77
75 000 \$ et plus	5	24	21	101
Total	21	101 *	–	–

\* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur à 100 %.

**TABLEAU 4**

## Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
3 fois par mois ou moins	8	38	8	38
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	5	24	13	62 *
3 fois par semaine ou plus	8	38	21	100
Total	21	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 3)

**Note :** Question adaptée de Enquête sociale et de santé 1992-1993 par Nolin, B. (2003)

**TABLEAU 5**


---

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques

---

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	19	90	19	90 *
Ni oui, ni non	1	5	20	95
Probablement ou définitivement non	1	5	21	100
Total	21	100	–	–

---

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 3)

**Note :** Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

**TABLEAU 6**


---

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

---

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	8	38	8	38 *
Ne sait pas	11	52	19	90
Assez et très difficile	2	10	21	100
Total	21	100	–	–

---

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 3)

**Note :** Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996

**TABLEAU 7**

Répartition des répondants selon les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	15	71 *	1
Le travail	12	57 *	2
L'horaire des activités	7	33 *	3
Le coût trop élevé	4	19 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	3	14 *	5
Le manque d'installations à proximité	3	14 *	5

<sup>a</sup> Les autres raisons : Indisponibilité physiothérapie, pas de disponibilité (travail, 1 semaine sur 2 jeunes enfants).

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

**Note :** Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 8**

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Marche	12	57 *	1
Bicyclette	11	52 *	2
Natation	10	48 *	3
Ski de randonnée	5	24 *	4
Jeux de balle ou ballon	4	19 *	5
Activités sur glace	4	19 *	5
Patin à roues alignées	3	14 *	6

<sup>a</sup> Les autres activités : Escalade, Tennis, Volleyball, Glissade.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

**Note :** Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 9**

## Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	14	67 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	13	62 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	8	38 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	4	19 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	3	14 *	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : Activités à présence libre (sans inscription).

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100 %.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

**Note :** Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 10**

## Répartition des répondants selon leur consommation de fruits &amp; légumes

Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 5 portions par jour	13	62	13	62 *
5 portions par jour	6	29	19	91
Plus de 5 portions par jour	2	10	21	101
Total	21	101 **	—	—

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 4)

\*\* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur à 100 %.

**TABLEAU 11**

Répartition des répondants selon les raisons  
qui les empêchent de consommer davantage de fruits et légumes, en pourcentage

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	11	52 *	1
Coût trop élevé	7	33 *	2
Manque de temps pour la préparation	5	24 *	3
Manque de connaissances pour les cuisiner	2	10 *	4
Manque de goût pour ce type d'aliments	2	10 *	4
N'y pense pas	1	5 *	5
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	1	5 *	5
Manque de variété disponible	0	0	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : Jardin terminé donc, aller chercher des commandes groupes Bio. Il manque de Bio dans les environs.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 4).

**TABLEAU 12**

Répartition des répondants selon leur consommation quotidienne de produits laitiers

Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 portions par jour	5	24	5	24 *
2 portions par jour	7	33	12	57
Plus de 2 portions par jour	9	43	21	100
Total	21	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 4).

**TABLEAU 13**

Répartition des répondants selon la fréquence des repas en famille autour de la table

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 fois par semaine	2	10	2	10
3 à 5 fois par semaine	4	20	6	30
6 ou 7 fois par semaine	14	70 *	20	100
Total	20 **		–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 4).

\*\* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 21.

**TABLEAU 14**

## Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	11	52 *	1
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	6	29 *	2
Offrir des cours de jardinage	5	24 *	3
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	5	24 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	5	24 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	4	19 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	3	14 *	5
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	2	10 *	6
Rendre plus accessibles les marchés publics	1	5 *	7

<sup>a</sup> Les autres mesures : Jardin ou serre bio pour l'école et CPE, Conception de paniers livrés (fermiers de famille), Bottin des mini producteurs.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100 %.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 4).