

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 Mascouche
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Février 2016**



Direction Santé publique

Centre intégré de santé et des services sociaux de Lanaudière

Auteur

Line Coulombe, Agente de planification en habitudes de vie
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Clsc de Lavaltrie
1400, rue Notre-Dame
Lavaltrie, Québec J5T 1M6

Sondage coordonné par

Mélanie Théroux, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Mascouche

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 Mascouche, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Premier trimestre 2016

ISBN : 978-2-550-75254-7 (en ligne)

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Février 2016

Line Coulombe, Agente de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE MASCOUCHE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **57 % de tous ceux de la municipalité de Mascouche 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.**

Les 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 57 % des parents de la municipalité de Mascouche 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, 94 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 56 % 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 surestimerait 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 (81 %), le travail (54 %), l'horaire des activités (33 %), le coût trop élevé (18 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (12 %) et le manque d'installations à proximité (7 %).

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 : bicyclette (60 %), marche (52 %), natation (41 %), activités sur glace (35 %), patin à roues alignées (23 %), le ski de randonnée (21 %) et jeux de balles (19 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités familiales (55 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (55 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (50 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (27 %) et offrir plus d'information (15 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE MASCOUCHE - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **61 % des répondants de la municipalité de Mascouche consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 28 % 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 ?**

La 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 61 % des parents de la municipalité de Mascouche 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 empêche d'en consommer davantage, ceux-ci ont répondu: pensent qu'ils en consomment suffisamment (44 %), coût trop élevé (37 %), manque de temps pour la préparation (20 %), n'y pensent pas (11 %), manque de variété disponible (9 %), manque de connaissances pour les cuisiner (8 %), manque de goût pour ce type d'aliments (7 %), et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (2 %).

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 28 % des parents de la municipalité de Mascouche 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 Mascouche, 68 % 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 (46 %), promouvoir l'achat local (39 %), rendre plus accessibles les marchés publics (36 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (34 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (22 %), offrir des cours de jardinage (18 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (16 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (12 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (6 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</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>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p>Technique d'échantillonnage</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><i>Note particulière : Deux écoles ont fait l'objet du sondage. Dans la première école le questionnaire a été remis en version papier et le taux de réponse a été de 17 %, dans la seconde école le questionnaire a été envoyé en version électronique et le taux de réponse est d'environ 4,5 %</i></p> <p>Description de l'échantillon</p> <table> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>1154 *</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>400</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>121</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>121</td> </tr> </table> <p>* Valeur approximative</p> <p>Précision de l'estimation</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 Mascouche mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	1154 *	Répondants attendus :	400	Répondants obtenus :	121	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	121
Population visée (famille) :	1154 *											
Répondants attendus :	400											
Répondants obtenus :	121											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	121											

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^e 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	0	0	0	0
25-29 ans	0	0	0	0
30-34 ans	17	14	17	14
35-44 ans	99	82	116	96
45-49 ans	5	4	121	100
50-54 ans	0	0	121	100
55 ans et plus	0	0	121	100
Total	121	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	98	82	98	82
Masculin	22	18	120	100
Total	120 *	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 121.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	1	1	1	1
15 000 \$ à 29 999 \$	5	4	6	5
30 000 \$ à 44 999 \$	2	2	8	7
45 000 \$ à 59 999 \$	8	7	16	14
60 000 \$ à 74 999 \$	15	12	31	26
75 000 \$ et plus	90	74	121	100
Total	121	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	32	26	32	26
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	37	31	69	57 *
3 fois par semaine ou plus	52	43	121	100
Total	121	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	114	94	114	94 *
Ni oui, ni non	3	2	117	96
Probablement ou définitivement non	4	3	121	99
Total	121	99**	–	–

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

** En raison de l'arrondissement du pourcentage, le total est inférieur à 100%.

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	68	56	68	56 *
Ne sait pas	42	35	110	91
Assez et très difficile	11	9	121	100
Total	121	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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	98	81 *	1
Le travail	65	54 *	2
L'horaire des activités	40	33 *	3
Le coût trop élevé	22	18 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	14	12 *	5
Le manque d'installations à proximité	9	7 *	6

^a Les autres raisons : Manque de temps (3), Temps (2), Fatigue (2), Motivation, Manque de motivation, Blessure épaule, État de santé, Manque de place dans les cours de la ville, Manque d'intérêt des enfants, Enfants d'âges diversifiées et difficile de trouver une activité commune, Aucun.

^b 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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Bicyclette	73	60 *	1
Marche	63	52 *	2
Natation	50	41 *	3
Activités sur glace	42	35 *	4
Patin à roues alignées	28	23 *	5
Ski de randonnée	26	21 *	6
Jeux de balle ou ballon	23	19 *	7

^a Les autres activités : Raquettes(7), Course(6), Yoga(5), Zumba (5), Conditionnement physique (Aérobie) (5), Jogging (4), Ski alpin (3), Tennis(3), Sentiers de randonnée (2), Gymnastique (2), Pilates, Ultimate Frisbee, Tapis de marche, Cours de jour, Escalade, Snowboard, Karaté en famille, Baseball, Volleyball, Danse, Randonnée avec chien,

^b 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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	67	55 *	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	66	55 *	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	61	50 *	2
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	33	27 *	3
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	18	15 *	4

^a Les autres mesures : Installation sportive (2), Piscine municipale intérieure (6), Piscine municipale extérieure, Court de tennis, Cours complet (ex : Natation), Groupe de course avec accès gratuit, Avoir plus d'espaces sportifs dans tous les quartiers (ex : Soccer, baseball, basket), Activité parents/ados, Zumba ou activité pour ados (12-16 ans), Ouvrir petit pavillon à l'étang journée pédagogique, Faciliter l'accès aux terres du Manoir pour randonnées, On aimerait avoir de l'éclairage sur la piste cyclable entre boulevard Mascouche et l'Esplanade (près des tours HQ), Soirée quand les enfants dorment 8 h et plus, Rien manque de temps, Allonger les journées.

^b 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 & légumes

Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 5 portions par jour	73	61	73	61 *
5 portions par jour	16	13	89	74
Plus de 5 portions par jour	30	25	119	99
Total	121 **	99***	—	—

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

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 121.

*** En raison de l'arrondissement du pourcentage, le total est inférieur à 100%.

TABLEAU 11

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

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	53	44 *	1
Coût trop élevé	45	37 *	2
Manque de temps pour la préparation	24	20 *	3
N'y pense pas	13	11 *	4
Manque de variété disponible	11	9 *	5
Manque de connaissances pour les cuisiner	10	8 *	6
Manque de goût pour ce type d'aliments	9	7 *	7
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	2	2 *	8

^a Les autres raisons : Manque de ressources bio dans les grands centres d'alimentation (2), Fruits et légumes de nos producteurs locaux inexistant (2), Fruits et légumes peu appétissants en hiver, Nous en mangeons beaucoup, Pas un gros appétit, Nous en consommons beaucoup mais devons couper à d'autres endroits.

^b 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	34	28	34	28 *
2 portions par jour	42	35	76	63
Plus de 2 portions par jour	44	37	120	100
Total	120 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 121.

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	12	10	12	10
3 à 5 fois par semaine	27	23	39	33
6 ou 7 fois par semaine	81	68 *	120	101
Total	120 **	101 ***	—	—

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 121.

*** En raison de l'arrondissement du pourcentage, le total est supérieur à 100%.

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	56	46 *	1
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	47	39 *	2
Rendre plus accessibles les marchés publics	43	36 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	41	34 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	27	22 *	5
Offrir des cours de jardinage	22	18 *	6
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	19	16 *	7
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	15	12 *	8
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	7	6 *	9

^a Les autres mesures : Plus de restaurants de meilleure qualité, assez de fast food à Mascouche, Produits à l'année biologique, Ça me prendrait plus de motivation, Offrir des cours de nutrition, J'ai déjà des paniers de fruits et légumes biologiques, Mettre l'accent sur des marchands bio au local, Conférence sur bio, Réduire les coûts, faire la préparation !

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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