

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 Saint-Félix-de-Valois
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Mars 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

Caroline Bazinet, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Félix-de-Valois

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 Saint-Félix-de-Valois, ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, 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 : 978-2-550-75255-4 (en ligne)

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Mars 2016

Line Coulombe, Agente de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **73 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Félix-de-Valois 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 73 % des parents de la municipalité de Saint-Félix-de-Valois 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, 87 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 49 % 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 surestimeraient 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 (80 %), le travail (53 %), l'horaire des activités (34 %), le coût trop élevé (28 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (12 %) et le manque d'installations à proximité (11 %).

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 (50 %), natation (50 %), activités sur glace (28 %), patin à roues alignées (22 %), le ski de randonnée (19 %) et jeux de balles (12 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités simultanées parents et enfants (55 %), offrir des activités familiales (51 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (43 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (31 %) et offrir plus d'information (17 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-FÉLIX-DE-VALOIS - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **60 % des répondants de la municipalité de Saint-Félix-de-Valois consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 25 % 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 60 % des parents de la municipalité de Saint-Félix-de-Valois 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 : coût trop élevé (40 %), pensent qu'ils en consomment suffisamment (38 %), manque de temps pour la préparation (14 %), n'y pensent pas (13 %), manque de variété disponible (10 %), manque de goût pour ce type d'aliments (10 %), manque de connaissances pour les cuisiner (8 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (6 %).

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 25 % des parents de la municipalité de Saint-Félix-de-Valois 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 Saint-Félix-de-Valois, 72 % 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 (45 %), rendre plus accessibles les marchés publics (43 %), promouvoir l'achat local (30 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (20 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (20 %), offrir des cours de jardinage (20 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (12 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (10 %), et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (8 %).

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>Description de l'échantillon</p> <p>Population visée (famille) : 302</p> <p>Répondants attendus : 105</p> <p>Répondants obtenus : 183</p> <p>Nombre de questionnaires rejetés : 2</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : 181</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 Saint-Félix-de-Valois mais sous réserve d'erreur.</p>

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	3	2	3	2
25-29 ans	13	7	16	9
30-34 ans	49	27	65	36
35-44 ans	97	54	162	90
45-49 ans	12	7	174	97
50-54 ans	4	2	178	99
55 ans et plus	2	1	180	100
Total	180 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 181.

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	148	83	148	83
Masculin	31	17	179	100
Total	179 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes n'ayant pas ou ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 181.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	9	5	9	5
15 000 \$ à 29 999 \$	17	10	26	15
30 000 \$ à 44 999 \$	19	11	45	26
45 000 \$ à 59 999 \$	14	8	59	34
60 000 \$ à 74 999 \$	39	23	98	57
75 000 \$ et plus	72	42	170	99
Total	170 *	99 **	–	–

* En raison du nombre de personnes n'ayant pas ou ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 181.

** En raison de l'arrondissement du pourcentage, le total est inférieur 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	48	27	48	27
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	81	46	129	73 *
3 fois par semaine ou plus	47	27	176	100
Total	176 **	100	–	–

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas ou ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 181.

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	157	87	157	87 *
Ni oui, ni non	19	11	176	98
Probablement ou définitivement non	4	2	180	100
Total	180 **	100	–	–

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 181.

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	87	49	87	49 *
Ne sait pas	64	36	151	85
Assez et très difficile	27	15	178	100
Total	178 **	100	–	–

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas ou ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 181.

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	145	80 *	1
Le travail	96	53 *	2
L'horaire des activités	62	34 *	3
Le coût trop élevé	50	28 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	21	12 *	5
Le manque d'installations à proximité	20	11 *	6

^a Les autres raisons : Santé (3), Manque de temps (2), Monoparentalité, Plusieurs enfants, dont un handicapé, N'aime pas les sports et activités de groupe, Études et devoirs des enfants, Aucune raison hormis des blessures à l'occasion, Blessure, Manque de motivation.

^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	108	60 *	1
Natation	91	50 *	2
Marche	91	50 *	2
Activités sur glace	51	28 *	3
Patin à roues alignées	39	22 *	4
Ski de randonnée	34	19 *	5
Jeux de balle ou ballon	22	12 *	6

^a Les autres activités : Raquettes (4), Course (3), Jogging (2), Karaté (2), Badminton (2), Randonnée pédestre (2), Glissade, Glissade sur neige, Parcours d'obstacles, Hockey cosom, Danse aérobique, Tapis roulant, Aquaforme, Tennis intérieur, Crossfit, Kayak, Canot, Entraînements.

^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 pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	99	55 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	93	51 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	78	43 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	57	31 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	31	17 *	5

^a Les autres mesures : Piscine (3), Patinoire couverte (2), Toit sur la patinoire, Anneau de glace plus grand sur plusieurs km, Très belle programmation pour la grosseur et le nombre d'habitants, Tout est convenable, Donner plus de choix, Offrir plus d'activités (variété/horaire), Club de course municipal (parent-enfant) Activités pour les moins de 6 ans, Service de garde durant certains cours de soir, Service de gardiennage « spécialisé », Meilleur réseau bicyclette, Piste cyclable du domaine Beaulieu jusqu'à IGA, Piste cyclables sécuritaires pour faire de longues distances avec les enfants, Piste cyclable, Pistes pour patin à roues alignées, Modifier le trajet de la piste de ski-doo pour ne plus qu'elle passe sur l'avenue Poirier car très dangereux pour prendre des marches, Parc à chien, avoir accès au parc avec le chien, Offrir un gym extérieur, Acheter des billets en grande quantité pour bénéficier de rabais (ski, cinéma, etc), Contribution financière à l'inscription aux cours de ski,

^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	107	60	107	60 *
5 portions par jour	31	18	138	78
Plus de 5 portions par jour	39	22	177	100
Total	177 **	100	—	—

* 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 181.

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
Coût trop élevé	72	40 *	1
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	69	38 *	2
Manque de temps pour la préparation	25	14 *	3
N'y pense pas	24	13 *	4
Manque de variété disponible	18	10 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	18	10 *	5
Manque de connaissances pour les cuisiner	15	8 *	6
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	10	6 *	7

^a Les autres raisons : Qualité médiocre et fraîcheur douteuse aux épiceries du village (2), Manque d'appétit, Je suis difficile, Enfants difficiles, Problème de santé, Les enfants n'aiment pas les légumes cuits.

^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	45	25	45	25 *
2 portions par jour	68	38	113	63
Plus de 2 portions par jour	65	37	178	100
Total	178 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas ou ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 181.

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	9	5	9	5
3 à 5 fois par semaine	41	23	50	28
6 ou 7 fois par semaine	130	72 *	180	100
Total	180 **	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 181.

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	82	45 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	77	43 *	2
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	54	30 *	3
Offrir des cours de jardinage	37	20 *	4
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	37	20 *	4
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	37	20 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	21	12 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	18	10 *	6
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	14	8 *	7

^a Les autres mesures : Bonne boîte bonne bouffe durant des heures raisonnables(2), Remettre les cours d'économie familiale à l'école, J'aime pas les fruits, Service de fruits et légumes presque plus frais à moindre coût, Ouvrir un marché extérieur de fruits et légumes l'été comme à St-Jean-de-Matha à côté de la boucherie, Kiosque à légumes, Kiosques de fruits et légumes, Offrir des menus végétariens/liens dans les restaurants et autres endroits, Atelier pour échange de semences entre jardiniers, Bon alimentaire pour aider les familles, Enlever les bonbons que les enfants peuvent acheter au camp de jour, Aucun besoin, Aucune.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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