

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie, décembre 2010.

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE RAWDON NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT 2^{ème} édition révisée et augmentée

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **54 % de tous ceux de la municipalité de Rawdon pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres.** Ceux obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins 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'activités physiques 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'activités physiques 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 54 % des parents de la municipalité de Rawdon 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 57 % 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'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (63 %), le travail (39 %), l'horaire des activités (30 %), le manque d'installations à proximité (22 %), le coût trop élevé (17 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (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'activités physiques et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : bicyclette (66 %), marche (57 %), natation (37 %), activités sur glace (27 %), le ski de randonnée (25 %), jeux de balles (12 %) et patin à roues alignées (12 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir des activités simultanées parents et enfants (56 %), offrir des activités familiales (54 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (48 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (32 %) et offrir plus d'information (16 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, 71 % des répondants de la municipalité de Rawdon consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 18 % 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 freins 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 et 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 71 % des parents de la municipalité de Rawdon 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: pense qu'il en consomme suffisamment (48 %), manque de temps pour la préparation (21 %), coût trop élevé (18 %), n'y pense pas (18%), manque de goût pour ce type d'aliments (11 %), manque de connaissances pour les cuisiner (11 %), manque de variété disponible (6 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (3 %).

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 18 % des parents de la municipalité de Rawdon 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 Rawdon, 69 % 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 (40 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (40 %), promouvoir l'achat local (28 %), rendre plus accessibles les marchés publics (27 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (22 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (13 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (12 %), offrir des cours de jardinage (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 V2 Sexe V3 Niveau de revenu V4 Fréquence de pratique d'activité physique V5 Intention de pratique d'activité physique V6 Niveau de difficulté perçue V7 Freins pour la pratique de l'activité physique V8 Activités physiques les plus populaires V9 Mesures pour aider les parents à augmenter la pratique d'activité physique V10 Consommation de fruits et légumes V11 Freins pour la consommation de fruits et légumes V12 Consommation de produits laitiers V13 Fréquence des repas en famille 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 : 631 Répondants attendus : 275 Répondants obtenus : 154 Nombre de questionnaires rejetés : 11 Nombre de questionnaires compilés : 143</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 de Rawdon, mais sous réserve d'erreur.</p>

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

	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School
Population visée	442	65	124
Répondants attendus	200	30	45
Répondants obtenus	120	14	20
Nombre de questionnaires rejetés	11	0	0
Nombre de questionnaires compilés	109	14	20

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

Source

MARSOLAI, 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

Section Informations générales (questions 1 à 3)

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge, en pourcentage

Groupe d'âge	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total Moyenne
18-24 ans	1	0	0	0
25-29 ans	7	0	0	2
30-34 ans	28	21	15	21
35-44 ans	50	50	80	60
45-49 ans	6	14	5	8
50-54 ans	4	7	0	4
55 ans et plus	4	7	0	4
Total	100	99 *	100	99 *

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

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe, en pourcentage

Sexe	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Féminin	90	93	95	93
Masculin	10	7	5	7
Total	100	100	100	100

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu, en pourcentage

Niveaux de revenu	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Moins de 15 000 \$	12	0	11	7
15 000 à 29 999 \$	20	0	0	7
30 000 à 44 999 \$	17	15	22	18
45 000 à 59 999 \$	16	8	11	12
60 000 à 74 999 \$	19	23	39	27
75 000 \$ et plus	18	54	17	30
Total	102 *	100	100	101 *

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

Section Activité physique (question 4 à 9)

TABLEAU 4

Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques, en pourcentage

Nombre de fois	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
3 fois par mois ou moins	17	7	30	18 *
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	39	36	30	36 *
3 fois par semaine ou plus	44	57	40	47
Total	100	100	100	100

* L'addition de ces données est retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1)

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,
en pourcentage

Intention	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Définitivement oui, probablement oui	88	100	74	87 *
Ni oui, ni non	10	0	16	9
Probablement ou définitivement non	2	0	11	4
Total	100	100	101 **	100

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1)

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

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

TABLEAU 6

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté, en pourcentage

Niveau de difficulté	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Assez et très facile	61	71	40	57 *
Ne sait pas	28	29	35	31
Assez et très difficile	12	0	25	12
Total	101 **	100	100	100

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1)

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

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,
en pourcentage

Raisons ^a	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Les obligations familiales	64	64	60	63 *
Le travail	32	29	55	39 *
L'horaire des activités	25	21	45	30 *
Le manque d'installations à proximité	26	36	5	22 *
Le coût trop élevé	29	7	15	17 *
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	7	21	5	11 *

^a Les autres raisons : voir ANNEXE 1

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Les données en :

- **Noir gras** représentent la priorité 1
- **Rouge gras** représentent la priorité 2
- **Vert gras** représentent la priorité 3

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

TABLEAU 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer, en pourcentage

Activités ^a	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Bicyclette	65	79	55	66 *
Marche	50	50	70	57 *
Natation	45	21	45	37 *
Activités sur glace	31	36	15	27 *
Ski de randonnée	13	36	25	25 *
Patin à roues alignées	20	7	10	12 *
Jeux de balles ou ballons	11	14	10	12 *

^a Les autres activités : voir ANNEXE 2

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Les données en :

- **Noir gras** représentent la priorité 1
- **Rouge gras** représentent la priorité 2
- **Vert gras** représentent la priorité 3

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

TABLEAU 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants, en pourcentage

Les mesures ^a	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	45	64	60	56 *
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	50	71	40	54 *
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	50	50	45	48 *
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	28	29	40	32 *
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	23	21	5	16 *

^a Les autres mesures : voir ANNEXE 3

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

Les données en :

- **Noir gras** représentent la priorité 1
- **Rouge gras** représentent la priorité 2
- **Vert gras** représentent la priorité 3

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

Section Alimentation (**questions 10 à 14**)

TABLEAU 10

Répartition des répondants selon leur consommation de fruits & légumes, en pourcentage

Nombre de fois	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Moins de 5 portions par jour	56	64	35	52 *
5 portions par jour	19	14	25	19 *
Plus de 5 portions par jour	25	21	40	29
Total	100	99 **	100	100

* L'addition de ces données est retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 2)

** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage 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	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	48	57	40	48 *
Manque de temps pour la préparation	23	14	25	21 *
Coût trop élevé	24	0	30	18 *
N'y pense pas	14	14	25	18 *
Manque de connaissances pour les cuisiner	9	14	10	11 *
Manque de goût pour ce type d'aliments	10	7	15	11 *
Manque de variétés disponibles	7	7	5	6 *
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	3	0	5	3 *

^a Les autres raisons : Voir ANNEXE 4

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 2).

Les données en :

- **Noir gras** représentent la priorité 1
- **Rouge gras** représentent la priorité 2
- **Vert gras** représentent la priorité 3

TABLEAU 12

Répartition des répondants selon leur consommation quotidienne de produits laitiers, en pourcentage

Nombre de fois	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Moins de 2 portions par jour	14	29	11	18 *
2 portions par jour	37	21	42	33
Plus de 2 portions par jour	50	50	47	49
Total	101 **	100	100	100

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 2).

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

TABLEAU 13

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

Nombre de fois	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Moins de 2 fois par semaine	8	0	10	6
3 à 5 fois par semaine	29	14	30	24
6 ou 7 fois par semaine	62	86	60	69 *
Total	99 **	100	100	99 **

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 2).

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

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants, en pourcentage

Mesures ^a	Ste-Anne & St-Louis	Marie-Anne	Rawdon Elementary School	Total
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	38	57	25	40 *
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	38	57	25	40 *
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	26	29	30	28 *
Rendre plus accessibles les marchés publics	33	29	20	27 *
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	22	29	15	22 *
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	21	14	5	13 *
Offrir des cours de jardinage	14	7	15	12 *
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	15	7	15	12 *
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	4	14	0	6 *

^a Les autres mesures : Voir ANNEXE 5.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 2).

Les données en :

- **Noir gras** représentent la priorité 1
- **Rouge gras** représentent la priorité 2
- **Vert gras** représentent la priorité 3

ANNEXE 1

Autres raisons qui empêchent de faire plus d'activités physiques pendant les loisirs (question 7) :

(Individuelle)

- Pas de voiture
- Handicap
- Priorité = Bien-être
- Problème de famille
- Manque de motivation
- J'en fais assez
- Période de déménagement

(Programmation)

- Il n'ya a aucune activité proposée parents-enfants
- Badminton trop tard pour les enfants
- Plus de prof de tennis et abandon du cours
- Annulation des activités par la municipalité

(Infrastructures)

- Pas d'aréna
- Route dangereuse à vélo

(Autres)

- Pas de réponse
- Mauvaise température

ANNEXE 2

Activités physiques que les gens aimeraient faire durant leurs loisirs (question 8) :

- Danse (5)
- Ski (3)
- Badminton (3)
- Tennis (3)
- Jogging (2)
- Cours de tennis
- Hockey
- Boxe
- Cardio Plein air
- Raquetball
- Sports de raquettes
- Patin
- Raquettes
- Ballet
- Pêche
- Volley ball
- Cardio
- Yoga
- Haltérophilie

ANNEXE 3

Autres mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants (question 9) :

(Programmation)

- Plus de temps
- Plus grande horaire pour les activités
- Garderie gratuite
- Ouvrir la piscine plus souvent

(Infrastructures)

- Aréna (5)
- Faire piste cyclable sécuritaire (4)
- Faire une piste cyclable sur la 348
- Piste cyclable sur une longue distance
- Pistes cyclables
- Projet d'aréna et de centre sportif
- Grand gymnase
- Terrain de tennis

ANNEXE 4

Autres raisons qui empêchent de consommer davantage de fruits et légumes (question 11) :

(Individuelle)

- Pas le temps
- Manque d'appétit
- Amélioration, très équilibré
- Les fruits sont beaux mais n'ont pas le goût d'avant !

(Environnement)

- Qualité des fruits et légumes laisse à désirer

ANNEXE 5

Autres mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants (question 14) :

(Individuelle)

- Bien s'alimenter

(Environnement)

- Inciter les marchands à mettre plus de spéciaux
- Cher à l'épicerie
- Arrêter de laisser du fast food à côté des écoles

(Programmation)

- Journée aliments Dame nature du Québec
- Intéressant pour les personnes en difficulté
- Organiser un marché bio

- Pas de réponse

Auteur

Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie
Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière

Sondage coordonné par

Elyse Bellerose, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Rawdon

Référence suggérée

COULOMBE, L. (2010). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Rawdon, ne sont pas suffisamment actifs physiquement 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 19 p.

Dépôt légal : ISBN : 978-2-923513-31-7

Dépôt légal : ISBN (version électronique) : 978-2-923513-49-2

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2010

