

# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

## RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

*Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie, novembre 2011.*

### LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-PAUL NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT – 2<sup>ème</sup> édition révisée et augmentée

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **66 % de tous ceux de la municipalité de St-Paul 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 66 % des parents de la municipalité de St-Paul 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, 88 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 63 % 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 (82 %), le travail (55 %), l'horaire des activités (36 %), le coût trop élevé (24 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (19 %) et le manque d'installations à proximité (18 %).

#### **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 (51 %), natation (51 %), patin à roues alignées (35 %), activités sur glace (23 %), jeux de balles (16 %) et le ski de randonnée (9 %). 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 (68 %), offrir des activités familiales (49 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (41 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (32 %) et offrir plus d'information (8 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

## L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE ST-PAUL QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **68 % des répondants de la municipalité de St-Paul consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 13 % 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 68 % des parents de la municipalité de St-Paul 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 (44 %), manque de temps pour la préparation (21 %), n'y pense pas (17 %), coût trop élevé (16 %), manque de goût pour ce type d'aliments (11 %), manque de connaissances pour les cuisiner (11 %), manque de variété disponible (9%) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (9 %).

### 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 13 % des parents de la municipalité de St-Paul 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 St-Paul, 66 % 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 (47 %), rendre plus accessibles les marchés publics (42 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (34 %), promouvoir l'achat local (29 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (16 %), offrir des cours de jardinage (16 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (13 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (13 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (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> <p>Population visée (famille) : 112</p> <p>Répondants attendus : 70</p> <p>Répondants obtenus : 96</p> <p>Nombre de questionnaires rejetés : 0</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : <b>96</b></p> <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 de St-Paul 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

MARSOLAI, 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	0	0	0	0
25-29 ans	8	8	8	8
30-34 ans	28	29	36	37
35-44 ans	52	54	88	91
45-49 ans	4	4	92	95
50-54 ans	3	3	95	98
55 ans et plus	1	1	96	99
Total	96	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

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	83	86	83	86
Masculin	13	14	96	100
Total	96	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	2	2	2
15 000 \$ à 29 999 \$	4	4	6	6
30 000 \$ à 44 999 \$	19	20	25	26
45 000 \$ à 59 999 \$	19	20	44	46
60 000 \$ à 74 999 \$	14	15	58	61
75 000 \$ et plus	37	39	95	100
Total	95 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 96.

**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	17	18	17	18
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	46	48	63	66 *
3 fois par semaine ou plus	33	34	96	100
Total	96	100	–	–

\* Donnée 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

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	84	88	84	88 *
Ni oui, ni non	8	8	92	96
Probablement ou définitivement non	3	3	95	99
Total	95 **	99***	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 96.

\*\*\* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage 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	59	63	59	63 *
Ne sait pas	21	22	80	85
Assez et très difficile	14	15	94	100
Total	94 **	100	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 96.

**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	79	82 *	1
Le travail	53	55 *	2
L'horaire des activités	35	36 *	3
Le coût trop élevé	23	24 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	18	19 *	5
Le manque d'installations à proximité	17	18 *	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : Température extérieure, Ne m'intéresse pas, Enceinte, Manque d'intérêt, Ma santé.

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

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

**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
Bicyclette	63	66 *	1
Natation	49	51 *	2
Marche	49	51 *	2
Patin à roues alignées	34	35 *	3
Activités sur glace	22	23 *	4
Jeux de balle ou ballon	15	16 *	5
Ski de randonnée	9	9 *	6

<sup>a</sup> Les autres activités : Aérobie (2), Zumba (2), Gym (2), Aquaforme, Danse exercice, Step, Workout, Danse, Raquettes, Kick-boxing, Hockey, Course, Tennis, Aucun, Repos.

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

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

**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	65	68 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	47	49 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	39	41 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	31	32 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	8	8 *	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : Piste cyclable du Lac Maurice au village, Offrir des installations à proximité, S'assurer que les cours puissent avoir lieu, plus d'installations, garderie pendant les activités d'adultes.

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

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

**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	63	68	63	68 *
5 portions par jour	11	12	74	80
Plus de 5 portions par jour	19	20	93	100
Total	93 **	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 2)

\*\* En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 96.

**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	42	44 *	1
Manque de temps pour la préparation	20	21 *	2
N'y pense pas	16	17 *	3
Coût trop élevé	15	16 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	11	11 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	11	11 *	5
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	9	9 *	6
Manque de variété disponible	9	9 *	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : Qualité offerte à l'épicerie moyenne, J'en mange assez.

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

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

**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	12	13	12	13 *
2 portions par jour	36	38	48	51
Plus de 2 portions par jour	47	49	95	100
Total	95 **	100	—	—

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 2)

\*\* En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 96.

**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
Mois de 2 fois par semaine	8	8	8	8
3 à 5 fois par semaine	24	25	32	33
6 ou 7 fois par semaine	63	66 *	95	99
Total	95 **	99 ***	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 2)

\*\* En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 96.

\*\*\* 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

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	45	47 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	40	42 *	2
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	33	34 *	3
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	28	29 *	4
Offrir des cours de jardinage	15	16 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	15	16 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	12	13 *	6
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	12	13 *	6
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	5	5 *	7

<sup>a</sup> Les autres mesures : Kiosques par des agriculteurs locaux avec variétés de produits de saisons, Je m'alimente déjà très bien, Kiosque ou commerce de fruits et légumes dans le village à l'année, Ce n'est pas à « l'État » de s'occuper de ça, Aucun

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

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

**Auteur**

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

**Sondage coordonné par**

Caroline Messier Viau, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de St-Paul

**Référence suggérée**

COULOMBE, L. (2011). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de St-Paul, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2<sup>ème</sup> édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 11 p.

Dépôt légal : ISBN : 978-2-923513-42-3

Dépôt légal : ISBN : 978-2-923513-43-0

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2011