

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT  
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

**RAPPORT DE RECHERCHE ACTION**

**Les parents de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes  
ne sont pas suffisamment actifs physiquement  
Janvier 2015**



Direction Santé publique, programmes multi clientèles et CRD de Lanaudière

Centre de santé et des services sociaux du Nord de Lanaudière

**Auteurs**

Line Coulombe, Agente de planification en habitudes de vie  
Jonathan Masse, Kinésologue – Stagiaire au programme des saines habitudes de vie  
Direction administrative des programmes de Services généraux, Santé publique, Organisation communautaire  
Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière  
Clsc de Lavaltrie  
1400, rue Notre-Dame  
Lavaltrie, Québec J5T 1M6

**Sondage coordonné par**

Marjorie Legrand, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes

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.; MASSE, J. (2015). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2<sup>ème</sup> édition révisée et augmentée*, Notre-Dame-de-Lourdes, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-924462-03-4 (version imprimée)

ISBN : 978-2-924462-04-1 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Premier trimestre 2015

# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

## RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Décembre 2014

Line Coulombe, Agente de planification habitudes de vie

Jonathan Masse, Kinésologue – Stagiaire au programme des saines habitudes de vie

## LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE NOTRE-DAME-DE-LOURDES NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **71 % de tous ceux de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes 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 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**.

**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 71 % des parents de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes 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 34 % 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 (66 %), le travail (45 %), le coût trop élevé (38 %), l'horaire des activités (26 %), le manque d'installations à proximité (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'activité physique et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : bicyclette (51 %), marche (41 %), natation (37 %), patin à roues alignées (23 %), activités sur glace (16 %), le ski de randonnée (15 %) et les jeux de balles (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 (58 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (53 %), offrir des activités familiales (51 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (25 %) 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 NOTRE-DAME-DE-LOURDES - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **63 % des répondants de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 26 % 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, 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 63 % des parents de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes 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 (42 %), coût trop élevé (29 %), manque de temps pour la préparation (23 %), n'y pensent pas (19 %), manque de connaissances pour les cuisiner (13 %), manque de goût pour ce type d'aliments (13 %), manque de variété disponible (12 %) 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 26 % des parents de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes 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 Notre-Dame-de-Lourdes, 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 (63 %), rendre plus accessibles les marchés publics (29 %), promouvoir l'achat local (19 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (17 %), offrir des cours de jardinage (16%), allouer des terrains pour des jardins communautaires (16 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (12 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (9 %) 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> <table data-bbox="977 590 1468 741"> <tr> <td>Population visée (élèves) :</td> <td>189</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>102</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 Notre-Dame-de-Lourdes mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (élèves) :	189	Répondants attendus :	100	Répondants obtenus :	102	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	<b>102</b>
Population visée (élèves) :	189											
Répondants attendus :	100											
Répondants obtenus :	102											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>102</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	2	0	2	2
25-29 ans	17	17	19	19
30-34 ans	34	33	53	52
35-44 ans	44	43	97	95
45-49 ans	3	3	100	98
50-54 ans	0	0	100	98
55 ans et plus	2	2	102	100
Total	102	100	–	–

**TABLEAU 2**

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	87	86	87	86
Masculin	14	14	101	100
Total	101 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 102.

**TABLEAU 3**

## Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	3	3	3	3
15 000 \$ à 29 999 \$	15	15	18	18
30 000 \$ à 44 999 \$	17	17	35	35
45 000 \$ à 59 999 \$	18	18	53	53
60 000 \$ à 74 999 \$	20	20	73	73
75 000 \$ et plus	27	27	100	100
Total	100 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 102.

**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	31	30	31	30
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	42	41	73	71 *
3 fois par semaine ou plus	29	28	102	99
Total	102	99 **	–	–

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

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

**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	89	87	89	87 *
Ni oui, ni non	10	10	99	97
Probablement ou définitivement non	3	3	102	100
Total	102	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	34	34	34	34 *
Ne sait pas	47	47	81	81
Assez et très difficile	20	20	101	101
Total	101 **	101***	–	–

\* 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 102.

\*\*\* 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

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	67	66 *	1
Le travail	46	45 *	2
Le coût trop élevé	39	38 *	3
L'horaire des activités	27	26 *	4
Le manque d'installations à proximité	17	17 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	11	11 *	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : le temps(2); Paresse; Santé; études, devoirs; aucune raison.

<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
Bicyclette	52	51 *	1
Marche	42	41 *	2
Natation	38	37 *	3
Patin à roues alignées	23	23 *	4
Activités sur glace	16	16 *	5
Ski de randonnée	15	15 *	6
Jeux de balle ou ballon	14	14 *	7

<sup>a</sup> Les autres activités : Raquette (4); badminton (3); zumba(3); course (2); course à pied (2); hockey; spinning; danse, zumba ou autre qui fait bouger; danse en ligne; vtt, ski-doo, rafting, etc; ski alpin; tennis; escalade; tout ce qui pourrait me tenir en forme malgré mon travail.

<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	59	58 *	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	54	53 *	2
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	52	51 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	26	25 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	15	15 *	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : Piste cyclable de Lourdes à NDP / chemin Mathias ; Plus de sécurité; Trottoir autre que la rue Principale, piste cyclable; Accotement pour vélo et trottoir pour que la marche des enfants soit sécuritaire; Autre que la rue principale; Terrain de tennis à Lourdes; C'est mon travail qui me restreint énormément; Accorder des horaires de patinage libre (toujours occupé par le hockey)

<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 & légumes				
Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 5 portions par jour	63	63	63	63 *
5 portions par jour	18	18	81	81
Plus de 5 portions par jour	19	19	100	100
Total	100 **	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 102.

**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	43	42 *	1
Coût trop élevé	30	29 *	2
Manque de temps pour la préparation	23	23 *	3
N'y pense pas	19	19 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	13	13 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	13	13 *	5
Manque de variété disponible	12	12 *	6
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	3	3 *	7

<sup>a</sup> Les autres raisons : Problème de santé qui fait manger moins, mais habituellement j'en mange plus; Je n'ai pas assez faim; Je me suis amélioré et j'y travaille encore ☺

<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	27	26	27	26 *
2 portions par jour	31	30	58	56
Plus de 2 portions par jour	44	43	102	99
Total	102	99 **	–	–

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

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

**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	11	11	11	11
3 à 5 fois par semaine	24	24	35	35
6 ou 7 fois par semaine	67	66 *	102	101
Total	102	101 **	–	–

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

**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	64	63 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	30	29 *	2
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	19	19 *	3
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	17	17 *	4
Offrir des cours de jardinage	16	16 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	16	16 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	12	12 *	6
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	9	9 *	7
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	5	5 *	8

<sup>a</sup> Les autres mesures : aide à l'épicerie une fois par semaine est donnée par les restaurants etc.; Rien en particulier; C'est notre devoir de famille de bien se nourrir, nous aurons de beaux marchés à légumes, un kiosque de fromage; nous mangeons déjà bien; aménager des kiosques et privilégier les résidents de Notre-Dame-de-Lourdes en leur offrant des produits frais et moins chers qu'au super marché.

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

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