

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

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

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINTE-ÉMÉLIE-DE-L'ÉNERGIE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT – 2^{ème} édition révisée et augmentée

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **62 % de tous ceux de la municipalité de Ste-Émélie-de-l'Énergie 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 colon, 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 62 % des parents de la municipalité de Ste-Émélie-de-l'Énergie 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, 81 % 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 (49 %), le manque d'installations à proximité (47 %), le travail (40 %), le coût trop élevé (28 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (15 %) et l'horaire des activités (13 %).

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 (70 %), natation (49 %), marche (40 %), jeux de balles (28 %) ski de randonnée (17 %), patin à roues alignées (17 %) et activités sur glace (11 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir un abonnement familial à un coût abordable (57 %), offrir des activités familiales (51 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (49 %), offrir plus d'information (17 %) et donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (15 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINTE-ÉMÉLIE-DE-L'ÉNERGIE QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **54 % des répondants de la municipalité de Ste-Émélie-de-l'Énergie consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 15 % 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 bénéfiques *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 54 % des parents de la municipalité de Ste-Émélie-de-l'Énergie 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: pense qu'il en consomme suffisamment (36 %), coût trop élevé (32 %), manque de temps pour la préparation (15 %), peu de fruits et légumes disponibles à proximité (15 %), manque de variétés disponibles (13 %), n'y pense pas (13 %), manque de connaissances pour les cuisiner (6 %) et manque de goût pour ce type d'aliments (4 %).

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 15 % des parents de la municipalité de Ste-Émélie-de-l'Énergie 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 d'avantage 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 Ste-Émélie-de-l'Énergie, 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 (40 %), promouvoir l'achat local (34 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (30 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (26 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (26 %), rendre plus accessibles les marchés publics (21 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (21 %), offrir des cours de jardinage (21 %), et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (9 %).

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 perçu 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> <table> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>79</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>47</td> </tr> </table> <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 Ste-Émélie-de-l'Énergie mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	79	Répondants attendus :	50	Répondants obtenus :	51	Nombre de questionnaires rejetés :	4	Nombre de questionnaires compilés :	47
Population visée (famille) :	79											
Répondants attendus :	50											
Répondants obtenus :	51											
Nombre de questionnaires rejetés :	4											
Nombre de questionnaires compilés :	47											

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^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	37	17	37
35-44 ans	20	43	37	80
45-49 ans	6	13	43	93
50-54 ans	2	4	45	97
55 ans et plus	1	2	46	99
Total	46 *	99**	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 47.

** 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	38	83	38	83
Masculin	8	17	46	100
Total	46 *	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 47.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	8	19	8	19
15 000 \$ à 29 999 \$	9	21	17	40
30 000 \$ à 44 999 \$	13	30	30	70
45 000 \$ à 59 999 \$	3	7	33	77
60 000 \$ à 74 999 \$	4	9	37	86
75 000 \$ et plus	6	14	43	100
Total	43 *	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 47.

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	13	28	13	28
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	16	34	29	62 *
3 fois par semaine ou plus	18	38	47	100
Total	47	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	38	81	38	81 *
Ni oui, ni non	8	17	46	98
Probablement ou définitivement non	1	2	47	100
Total	47	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	27	57	27	57 *
Ne sait pas	16	34	43	91
Assez et très difficile	4	9	47	100
Total	47	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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	23	49 *	1
Le manque d'installations à proximité	22	47 *	2
Le travail	19	40 *	3
Le coût trop élevé	13	28 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	7	15 *	5
L'horaire des activités	6	13 *	6

^a Les autres raisons : Température extérieure, trop fatiguée à cause du travail, transport, paresseux.

^b 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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Bicyclette	33	70 *	1
Natation	23	49 *	2
Marche	19	40 *	3
Jeux de balles ou ballons	13	28 *	4
Patin à roues alignées	8	17 *	5
Ski de randonnée	8	17 *	5
Activités sur glace	5	11 *	6

^a Les autres activités : Raquette, cours de musique, culturiste, kayak, jardinage, aikido (art martial d'auto-défense), badminton, pilates, danse.

^b 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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	27	57 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	24	51 *	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	23	49 *	3
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	8	17 *	4
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	7	15 *	5

^a Les autres mesures : Pistes de raquette et de ski de fond, coût minime, offrir plus grande variété, piste cyclable (3), offrir activités d'équipe, implanter un centre des loisirs (2), mettre les activités à des heures et jours différents.

^b 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	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 5 portions par jour	25	54	25	54 *
5 portions par jour	8	17	33	71
Plus de 5 portions par jour	13	28	46	99
Total	46 **	99***	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 47.

*** 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

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	17	36 *	1
Coût trop élevé	15	32 *	2
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	7	15 *	3
Manque de temps pour la préparation	7	15 *	3
Manque de variétés disponibles	6	13 *	4
N'y pense pas	6	13 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	3	6 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	2	4 *	6

^a Les autres raisons : Rien, pas de raison, manque de fraîcheur des aliments disponibles.

^b 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	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 portions par jour	7	15	7	15 *
2 portions par jour	18	39	25	64
Plus de 2 portions par jour	21	46	46	100
Total	46 **	100	–	–

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question et/ou d'une erreur de calcul, la fréquence totale n'est pas égale à 47.

TABLEAU 13

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

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Mois de 2 fois	3	6	3	6
3 à 5 fois	12	26	15	32
6 ou 7 fois	32	68 *	47	100
Total	47	100	–	–

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

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	19	40 *	1
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	16	34 *	2
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	14	30 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	12	26 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	12	26 *	4
Offrir des cours de jardinage	10	21 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	10	21 *	5
Rendre plus accessibles les marchés publics	10	21 *	5
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	4	9 *	6

^a Les autres mesure : Produire des fruits et légumes biologiques, le prix, pas le travail de la municipalité (maison), je ne sais pas car on se nourrit bien (2).

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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

Auteur

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

Sondage coordonné par

Lynn Levasseur mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Ste-Émélie-de-l'Énergie

Référence suggérée

COULOMBE, L. (2010). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Ste-Émélie-de-l'Énergie ne sont pas suffisamment actifs physiquement 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 11 p.

Dépôt légal : ISBN : 978-2-923513-28-7

Dépôt légal : ISBN (version électronique) : 978-2-923513-44-7

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Troisième trimestre 2010