

Famille au jeu
Ensemble, pour des parents en santé!

Rapport de recherche
sur les saines habitudes de vie et les environnements
favorables à la santé
Municipalité de Saint-Paul

Auteurs

Philippe Courchesne-Trudel, Conseiller en promotion de la santé
Geneviève Marquis, Technicienne en recherche psychosociale
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Sondage coordonné par

Geneviève Babin, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu
Directrice des loisirs et de la culture

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

COURCHESNE-TRUDEL, P. et G. MARQUIS, (2019). *Famille au jeu Ensemble, pour des parents en santé! Rapport de recherche sur les habitudes de vie et les environnements favorables à la santé, municipalité de Saint-Paul, Lavaltrie, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 20 p.*

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Premier trimestre 2019

ISBN : 978-2-550-83720-6 (en ligne)

Famille au jeu | Ensemble, pour des parents en santé!

Rapport de recherche sur les habitudes de vie et les environnements favorables à la santé, municipalité de Saint-Paul

Ce rapport de recherche, mené par la municipalité de Saint-Paul auprès de parents, présente les résultats d'un sondage sur les saines habitudes de vie et les environnements favorables à la santé. On y retrouve un état de situation sur les habitudes, les intérêts et les suggestions des parents répondants en matière d'activité physique de loisir, de saine alimentation et d'environnement sans fumée. Les obstacles et les pistes d'action identifiés sont des leviers utiles afin de bonifier la mise en place d'environnements favorables à la santé et ainsi améliorer la qualité de vie des familles de la municipalité de Saint-Paul. Notez qu'en raison de l'échantillonnage, les résultats de ce sondage ne peuvent être généralisés à l'ensemble des parents de la municipalité de Saint-Paul.

Profil des répondants

- 170 parents d'élèves provenant de l'école primaire la Passerelle ont répondu au questionnaire.
- 94 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 89 % des répondants sont de sexe féminin.
- 88 % des répondants forment un couple avec un ou des enfant(s).

Pratique d'activité physique de loisir La situation actuelle

La très grande majorité des répondants, soit 97 %, indiquent avoir fait de l'activité physique au cours de la dernière année. Cependant, 72 % des répondants affirment en avoir fait moins de trois fois par semaine (Tableau 1). Parmi les répondants ayant mentionné avoir fait de l'activité physique, 54 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 66 % indiquent que le niveau d'effort était habituellement de moyen à élevé (Tableaux 2 et 3).

Lieux de pratique d'activité physique de loisir

Les répondants ayant pratiqué de l'activité physique de loisir au cours de la dernière année l'ont fait principalement à leur domicile (77 %). Un peu plus de la moitié des répondants (54 %) ont pratiqué de l'activité physique en pratique libre dans les lieux de loisir de la municipalité et 41 % l'ont fait en pratique libre dans les lieux publics d'une

autre municipalité. Un peu plus du tiers des répondants (34 %) ont pratiqué de l'activité physique dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre municipalité. De plus, le quart des répondants (26 %) ont indiqué avoir pratiqué de l'activité physique dans le cadre d'activités offertes par la municipalité (Tableau 4).

L'intention d'en pratiquer

La grande majorité des répondants (96 %) indiquent avoir l'intention de faire de l'activité physique au cours de la prochaine année (Tableau 5).

Les obstacles à la pratique d'activité physique

Questionnés sur ce qui les empêche d'en faire davantage, voici ce que les répondants ont identifié comme obstacles à la pratique d'activité physique (Tableau 7) :

- Le manque de temps (64 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (51 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (48 %).
- Les moyens financiers limités (31 %).

Selon les recommandations de santé publique, les adultes devraient faire 150 minutes d'activité aérobie d'intensité moyenne par semaine et il est préférable de répartir cette pratique sur au moins 3 jours par semaine. Toutefois, il est spécifié que faire 90 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine apporte des bienfaits substantiels pour la santé.

L'encadré suivant présente les activités physiques les plus populaires chez les répondants au sondage selon les contextes de pratique. On peut y distinguer leurs préférences pour la pratique libre d'activité physique et pour les activités organisées ainsi que la clientèle visée (parent seulement ou parent avec enfant(s)).

Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Cardio et musculation (29 %) Yoga, Pilates (17 %) Course à pied (15 %) Danse (15 %) Volleyball (11 %) Natation, baignade (10 %)	Natation, baignade (37 %) Danse (28 %) Arts martiaux (25 %) Cardio et musculation (24 %) Ski alpin, planche à neige (23 %)
Activités physiques en pratique libre les plus populaires	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Course à pied (32 %) Marche, randonnée (31 %) Vélo (21 %) Cardio et musculation (18%)	Vélo (69 %) Marche, randonnée (57 %) Patin à glace (56 %) Raquette (46 %) Natation, baignade (45 %)

Les municipalités sont en mesure de multiplier les interventions pour ajouter du mouvement au quotidien et hisser le mode de vie physiquement actif au rang de la norme sociale.

Les intérêts et les propositions des parents en matière d'activité physique

Pour augmenter les occasions de pratique des parents, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activité physique et qui tiennent aussi compte des activités physiques les plus populaires auprès des répondants (Tableau 6) :

- Vélo (78 %).
- Marche, randonnée (75 %).
- Natation, baignade (72 %).
- Patin à glace (66 %).
- Raquette (53 %).
- Cardio et musculation (50 %).
- Canot, kayak (48 %).

Les pistes d'action proposées

Afin d'aider les parents à hausser ou à maintenir leur niveau d'activité physique de loisir, ceux-ci proposent plusieurs pistes d'action (Tableau 8) :

- Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (61 %).
- Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. : fête de la famille, carnaval, course, randonnée) (34 %).
- Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (33 %).
- Offrir une tarification plus abordable (32 %).
- Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes (31 %).
- Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible (30 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (29 %).

Saine alimentation : Les habitudes alimentaires des parents et les pistes d'action

La consommation de fruits et de légumes

La situation actuelle

Selon le Guide alimentaire canadien (2011), les adultes devraient consommer en moyenne 7 portions de fruits et de légumes par jour, ce qui apporte un maximum de bénéfices pour la santé. Par contre, dès qu'on atteint 5 portions quotidiennes, on obtient une quantité non négligeable de bienfaits. Les résultats du sondage nous indiquent que 66 % des répondants de la municipalité de Saint-Paul consomment moins de 5 portions de fruits et de légumes par jour (Tableau 9).

Considérant qu'une saine alimentation contribue au développement optimal des individus tout en favorisant leur santé et leur bien-être, il est essentiel de rendre les choix alimentaires sains, faciles à faire et attrayants. Pour ce faire, la création d'environnements qui favorisent une saine alimentation est reconnue comme une stratégie prometteuse.

Les obstacles à la consommation de fruits et de légumes

Malgré les avantages que procure la consommation de fruits et de légumes, pourquoi plusieurs répondants n'en consomment-ils pas suffisamment? Questionnés sur ce qui les en empêche, ils ont identifié (Tableau 10) :

- Considèrent qu'ils en consomment suffisamment (50 %).
- Le coût trop élevé (33 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (18 %).
- Le manque de temps pour les préparer (17 %).

Les mesures proposées pour favoriser ou maintenir la consommation de fruits et de légumes

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.

Parmi les actions proposées dans le sondage, les répondants ont indiqué (Tableau 11) :

- Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (61 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (41 %).
- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (38 %).
- Offrir des ateliers de cuisine (34 %).
- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (32 %).

La consommation de boissons sucrées

La situation actuelle

Les résultats du sondage indiquent que 54 % des répondants consomment rarement ou jamais des boissons sucrées et que 11 % des répondants en consomment entre 2 à 3 fois par mois. D'un autre côté, plus du tiers des répondants (36 %) en consomment entre 1 à 6 fois par semaine. (Tableau 12).

Alors que la surconsommation de boissons sucrées est fortement associée à l'obésité, à une piètre santé dentaire et à plusieurs maladies chroniques, notre environnement alimentaire tend malheureusement à encourager la consommation de ces breuvages.

Les mesures proposées par les répondants pour aider la réduction de la consommation de boissons sucrées (Tableau 13)

- Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics (65 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (62 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (48 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (39 %).

Environnement sans fumée : L'expérience des répondants dans les lieux publics extérieurs et les pistes d'action.

La mise en place d'environnements favorables à la non-exposition à la fumée de tabac est cohérente avec les actions facilitant les choix santé des citoyens d'une municipalité et met en valeur ses lieux de loisir.

Les répondants ont soulevé avoir été importunés dans certains lieux publics par la fumée secondaire ou la présence de mégots dans certains lieux publics qu'ils fréquentent :

- À l'entrée des bâtiments publics (34 %).
- Lors de spectacles ou d'événements (31 %).
- Parcs et espaces verts (31 %).

D'un autre côté, 45 % des répondants affirment ne pas avoir été dérangés par la fumée secondaire ou la présence de mégots dans la municipalité (Tableau 14).

Aucune exposition à la fumée secondaire n'est sécuritaire. Les environnements sans fumée offrent la meilleure protection contre la fumée secondaire; diminuent le risque d'initiation aux produits du tabac par les jeunes et soutiennent la cessation tabagique.

Les pistes d'action pour favoriser les environnements sans fumée

Afin de favoriser ou de maintenir la mise en place d'environnements sans fumée de tabac, les répondants proposent de :

- Rendre tous les parcs et les espaces verts sans fumée (53 %).
- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (38 %).
- Rendre la ou les plages sans fumée (27 %).
- Offrir des événements sans fumée (25 %).

En contrepartie, 33 % des répondants indiquent qu'aucune action supplémentaire n'est nécessaire, car ces lieux sont déjà sans fumée (Tableau 15).

La méthodologie

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
<p>Rapport de recherche</p>	<p>Questionnaire en ligne Variables présentes</p> <p>V1 Fréquence de pratique d'activité physique de loisir</p> <p>V2 Durée de pratique d'activité physique de loisir</p> <p>V3 Niveau de perception d'effort d'activité physique</p> <p>V4 Contexte de pratique d'activité physique</p> <p>V5 Intention de pratique d'activité physique</p> <p>V6 Activités physiques désirées selon leur contexte</p> <p>V7 Obstacles à la pratique de l'activité physique</p> <p>V8 Mesures pour aider à augmenter la pratique d'activité physique</p> <p>V9 Consommation quotidienne de fruits et de légumes</p> <p>V10 Obstacles pour la consommation de fruits et de légumes</p> <p>V11 Mesures pour favoriser la consommation de fruits et de légumes</p> <p>V12 Consommation de boissons sucrées</p> <p>V13 Mesures pour aider à réduire la consommation de boissons sucrées</p> <p>V14 Lieux où la fumée secondaire de tabac ou les mégots ont dérangé.</p> <p>V15 Mesures pour favoriser les environnements sans fumée de tabac</p> <p>V16 Sexe</p> <p>V17 Âge</p> <p>V18 Situation familiale</p> <p>V19 Revenu familial</p> <p>Analyse univariée Distribution de fréquences V1 à V19</p>	<p>Population visée (familles) : 232</p> <p>Répondants obtenus : 170</p> <p>Date de distribution du sondage : 25 février au 15 mars 2019.</p> <p>École : École primaire la Passerelle</p> <p>Précision de l'estimation : Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats du sondage ne peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de Saint-Paul.</p>

Tableaux des résultats

Sondage Famille au jeu Saint-Paul

Tableau 1

Q1 Au cours de la dernière année, dans le cadre de vos loisirs, combien de fois par semaine, en moyenne, avez-vous fait de l'activité physique (une seule réponse possible)?

	N	%
Jamais	5	3,0
Moins d'une fois par semaine	41	24,3
1 à 2 fois par semaine	81	47,9
3 fois et plus par semaine	42	24,9
Nombre de répondants à la question	169	100,0
Pas de réponse	1	0,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 2

Q2 Quelle était la durée moyenne de cette ou de ces activité(s) physique(s) (une seule réponse possible)?

	N	%
Moins de 10 minutes	6	3,6
10 à 30 minutes	70	42,4
Plus de 30 minutes	89	53,9
Nombre de répondants à la question	165	100,0
Ne s'applique pas	5	2,9
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 3

Q3 Lorsque vous avez fait cette ou ces activité(s) physique(s), votre niveau d'effort était habituellement (une seule réponse possible) :

	N	%
Très faible (respiration et battements de cœur très peu modifiés)	9	5,6
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	46	28,8
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	88	55,0
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	17	10,6
Nombre de répondants à la question	160	100,0
Ne s'applique pas	5	2,9
Pas de réponse	5	2,9
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 4

Q4 Au cours de la dernière année, lorsque vous avez pratiqué cette ou ces activité(s) physique(s), l'avez-vous fait (plusieurs réponses possibles) :

	N	%
Dans le cadre d'activités offertes par votre municipalité	39	25,5
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	26	17,0
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité	83	54,2
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	62	40,5
Dans une entreprise privée d'activité physique de votre municipalité (ex. centre de conditionnement physique, centre de ski, école d'arts martiaux, école de danse, centre équestre, entraîneur privé, etc.)	17	11,1
Dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre municipalité (ex. centre de conditionnement physique, centre de ski, école d'arts martiaux, école de danse, centre équestre, entraîneur privé, etc.)	52	34,0
À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)	118	77,1
Nombre de répondants à la question	153	na
Ne s'applique pas	5	2,9
Pas de réponse	12	7,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q4 Autre(s), précisez :

Lieux public.
 En forêt.
 En forêt prêt de chez moi.
 Marche rapide.
 Aréna, pratique de hockey.
 Dans une pourvoirie.
 La marche dans les rues autour de mon lieu de travail.
 Dans le bois.
 Soccer laser.
 Club de course Joliette.
 Glissades, randonnée, baignade.

Tableau 5

Q5 Au cours de la prochaine année, avez-vous l'intention de faire de l'activité physique?

	N	%
Oui	151	96,2
Non	6	3,8
Nombre de répondants à la question	157	100,0
Pas de réponse	13	7,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 6

Q6 Parmi les activités suivantes, indiquez uniquement celle(s) que vous aimeriez pratiquer au cours de la prochaine année en identifiant le ou les contexte(s) qui vous conviendrait(en)t le mieux (plusieurs réponses possibles) :

	Activité parent seulement						Activité parent avec enfant(s)						Question invalide	Nb de répondants par activité		
	Horaire fixe		À la carte		En pratique libre		Horaire fixe		À la carte		En pratique libre			Nb de répondants par activité		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		N	%	
Arts martiaux	5	3,6	6	4,4	6	4,4	19	13,9	15	10,9	10	7,3	0	0,0	39	28,5
Badminton	4	2,9	6	4,4	12	8,8	10	7,3	8	5,8	15	10,9	0	0,0	35	25,5
Baseball	5	3,6	1	0,7	0	0,0	11	8,0	2	1,5	6	4,4	0	0,0	20	14,6
Canot, kayak, etc.	3	2,2	4	2,9	16	11,7	11	8,0	20	14,6	45	32,8	0	0,0	66	48,2
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	21	15,3	19	13,9	25	18,2	18	13,1	15	10,9	19	13,9	0	0,0	68	49,6
Course à pied	14	10,2	6	4,4	43	31,4	16	11,7	15	10,9	31	22,6	0	0,0	72	52,6
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	12	8,8	8	5,8	9	6,6	22	16,1	16	11,7	13	9,5	0	0,0	45	32,8
Hockey balle/hockey cosom/Dek hockey	6	4,4	2	1,5	4	2,9	19	13,9	11	8,0	12	8,8	0	0,0	31	22,6
Hockey sur glace	4	2,9	1	0,7	4	2,9	14	10,2	5	3,6	15	10,9	0	0,0	25	18,2
Marche/randonnée	5	3,6	6	4,4	42	30,7	10	7,3	18	13,1	78	56,9	0	0,0	102	74,5
Musculation en salle	4	2,9	9	6,6	18	13,1	3	2,2	1	0,7	7	5,1	0	0,0	27	19,7
Natation/baignade	5	3,6	9	6,6	19	13,9	26	19,0	25	18,2	61	44,5	0	0,0	99	72,3
Patin à glace	1	0,7	1	0,7	15	10,9	14	10,2	15	10,9	76	55,5	0	0,0	91	66,4
Raquette	1	0,7	4	2,9	26	19,0	7	5,1	11	8,0	63	46,0	0	0,0	73	53,3
Ski alpin/planche à neige	3	2,2	5	3,6	13	9,5	15	10,9	17	12,4	33	24,1	0	0,0	47	34,3
Ski de fond	3	2,2	4	2,9	14	10,2	8	5,8	10	7,3	24	17,5	0	0,0	33	24,1
Vélo	6	4,4	2	1,5	29	21,2	7	5,1	11	8,0	95	69,3	0	0,0	107	78,1
Volleyball	10	7,3	5	3,6	8	5,8	5	3,6	6	4,4	8	5,8	0	0,0	27	19,7
Soccer	3	2,2	1	0,7	0	0,0	17	12,4	7	5,1	12	8,8	0	0,0	28	20,4
Tennis	2	1,5	3	2,2	10	7,3	10	7,3	6	4,4	23	16,8	0	0,0	33	24,1
Yoga, Pilates	15	10,9	8	5,8	5	3,6	11	8,0	13	9,5	8	5,8	0	0,0	37	27,0
Autre 1	3	2,2	2	1,5	4	2,9	5	3,6	4	2,9	8	5,8	0	0,0	14	10,2
Autre 2	1	0,7	1	0,7	0	0,0	1	0,7	1	0,7	2	1,5	0	0,0	3	2,2
Autre 3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Nb de répondants à la question	137	na	137	na	137	na	137	na	137	na	137	na	137	na	137	na
Ne s'applique pas	6	3,5														
Pas de réponse	27	15,9														
TOTAL	170															

Q6 Autre(s), spécifiez

Autre 1

- Frisbee.
- Basketball. (2x)
- Équitation.
- Curling.
- Pêche été et hiver.
- Tir à l'arc. (4x)
- Cours de théâtre pour les enfants 8-11, 12-15.

Autre 2

- Basketball.
- Campir
- Ensemble, pour des parents en santé!
- Basketball.

Tableau 7

Q7 Indiquez les principaux obstacles qui pourraient avoir un impact sur votre pratique d'activité physique au cours de la prochaine année (3 réponses maximum) :

	N	%
Le manque de temps	92	64,3
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	44	30,8
Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires	69	48,3
Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales	73	51,0
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	26	18,2
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	20	14,0
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	2	1,4
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	11	7,7
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	6	4,2
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	15	10,5
Aucun obstacle	10	7,0
Nombre de répondants à la question	143	na
Pas de réponse	27	15,9
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q7 Autre(s), précisez :

Piste cyclable.

Tennis intérieur.

On l'inscrit dans notre horaire.

Pistes cyclables dangereuses.

Problèmes de dos.

Limitation physique.

Manque d'inscription à une activité.

Manque de motivation.

Pistes cyclables.

Activités selon les âges.

Mon surpoids est aussi un obstacle.

Motivation personnelle.

Motivation.

Tableau 8

Q8 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour favoriser la pratique d'activités physiques (3 réponses maximum) ?

	N	%
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	82	60,7
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	29	21,5
Offrir une tarification à coût plus abordable	43	31,9
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	39	28,9
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	40	29,6
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	37	27,4
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	45	33,3
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	34	25,2
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	42	31,1
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	14	10,4
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	46	34,1
Nombre de répondants à la question	135	na
Pas de réponse	35	20,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q8 Autre(s), précisez :

Parascolaire (des cours donnés à l'école, après l'école).

Construction d'un centre sportif: musculation, natation, gymnases ouverts plus souvent et avec divers sports.

Tennis 3 saisons pour les enfants, j'aimerais cours de danse pour adulte.

Sentier pour la raquette.

Événements gratuits le plus possible.

Rendre accessible l'accès aux équipements sportifs la fin de semaine. Pouvoir aller les louer le samedi par exemple.

Centre sportif.

Piste d'hébertisme.

La mun. offre déjà presque tous ses services.

Les prêts d'équipement à la municipalité et au parc Amyot c'est très apprécié et l'anneau de glace ainsi que la glissade sont bien sûr à conserver.

Nous motiver à rester dans notre municipalité pour faire ces activités en conservant nos espaces verts intacts (piste, randonnée avec arbres et forêt. Nature en effervescence).

Tableau 9

Q9 Combien de portions de fruits et de légumes avez-vous consommées, en moyenne, par jour au cours des sept derniers jours (une seule réponse possible)?

	N	%
Aucune	0	0,0
1 à 2 portion(s)	26	18,6
3 à 4 portions	66	47,1
5 portions et plus	48	34,3
Nombre de répondants à la question	140	100,0
Pas de réponse	30	17,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 10

Q10 Parmi les choix suivants, quelles sont les principales raisons qui vous empêchent de consommer davantage de fruits et de légumes (3 réponses maximum)?

	N	%
Il y a peu de fruits et de légumes disponibles à proximité de votre domicile (ex. épiceries, marché publics, kiosques, organismes, etc.)	10	7,4
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	6	4,4
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	24	17,6
Le coût trop élevé des fruits et des légumes	45	33,1
Le manque de temps pour les préparer	23	16,9
Le manque de connaissances pour les cuisiner	12	8,8
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	5	3,7
Le manque de transport pour aller vous en procurer	0	0,0
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	4	2,9
Aucune raison, car vous en consommez suffisamment	68	50,0
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	136	na
Pas de réponse	34	20,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q10 Autre(s), précisez :

Je trouve que ça se gaspille vite!

Fraîcheur et coût pour l'hiver. L'été parce qu'une partie de la famille n'aime pas beaucoup les légumes.

Manque parfois d'idées ou de connaissances pour cuisiner certains légumes de notre panier bio.

Aucune raison.

Aucune raison. J'en consomme pas suffisamment.

Le manque d'habitude.

Tableau 11

Q11 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour favoriser la consommation de fruits et de légumes (3 réponses maximum)?

	N	%
Offrir des ateliers de cuisine	44	34,4
Offrir des cours de jardinage	30	23,4
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	27	21,1
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	53	41,4
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	24	18,8
Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)	78	60,9
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	41	32,0
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	30	23,4
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	48	37,5
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	128	na
Pas de réponse	42	24,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q11 Autre(s), précisez :

Rien changera ma consommation.

Tableau 12**Q12 À quelle fréquence consommez-vous habituellement des boissons sucrées?**

	N	%
Jamais	19	13,6
Rarement	56	40,0
2 à 3 fois par mois	15	10,7
1 fois par semaine	21	15,0
2 à 6 fois par semaine	22	15,7
Tous les jours	7	5,0
Nombre de répondants à la question	140	100,0
Pas de réponse	130	76,5
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 13**Q13 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour aider à réduire la consommation de boissons sucrées (3 réponses maximum)?**

	N	%
Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives	48	39,0
Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	59	48,0
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	19	15,4
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	26	21,1
Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics	80	65,0
Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)	76	61,8
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	123	na
Pas de réponse	47	27,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q13 Autre(s), précisez :

Je ne sais pas.

Que le gouvernement fédéral ou provincial vote une taxe sur les boissons sucrées.

Rien, c'est correct comme c'est.

Tableau 14

Q14 Identifiez les lieux et les moments où vous avez été dérangés par la fumée secondaire ou la présence de mégots dans votre municipalité au cours de la dernière année (plusieurs réponses possibles) :

	N	%
Parcs et espaces verts	43	31,4
Plage	20	14,6
Lors de spectacles ou d'événements	42	30,7
Jardins communautaires, collectifs, etc.	6	4,4
À l'entrée des bâtiments publics	47	34,3
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	62	45,3
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	137	na
Pas de réponse	33	19,4
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q14 Autre(s), précisez :

Mégots seulement.

Activité hivernale autre municipalité.

Lors des spectacles des Mardis d'août.

Tableau 15

Q15 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour favoriser les environnements sans fumée (3 réponses maximum)?

	N	%
Rendre tous les parcs et espaces verts sans fumée	68	53,1
Rendre la ou les plages sans fumée	34	26,6
Offrir des événements sans fumée	32	25,0
Informar la population des lois et des règlements déjà en vigueur	48	37,5
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	42	32,8
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	128	na
Pas de réponse	42	24,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q15 Autre(s), précisez :

Mais je crois que c'est déjà sans fumée mais évidemment ce n'est pas vraiment respecté.

Faire appliquer les règlements déjà en vigueur.

Engager des gens pour donner contravention.

Correct comme c'est.

Tableau 16**Q16 De quel sexe êtes-vous?**

	N	%
Féminin	125	89,3
Masculin	15	10,7
Nombre de répondants à la question	140	100,0
Pas de réponse	30	17,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 17**Q17 Dans quel groupe d'âge vous situez-vous?**

	N	%
18-24 ans	0	0,0
25-34 ans	38	27,3
35-44 ans	92	66,2
45 ans et plus	9	6,5
Nombre de répondants à la question	139	100,0
Pas de réponse	31	18,2
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Tableau 18**Q18 Quelle situation correspond à la composition actuelle de votre famille?**

	N	%
Un couple avec enfant(s)	123	87,9
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	17	12,1
Nombre de répondants à la question	140	100,0
Pas de réponse	30	17,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q18 Précisions:

Famille reconstituée.

Couple avec 3 enfants.

Intergeneration couple+enfant+gr.-parent.

Tableau 19

Q19 Dans quelle catégorie se situe votre revenu familial avant impôt, incluant celui de votre conjoint(e) (personne qui demeure avec vous)?

	N	%
Moins de 15 000 \$	0	0,0
De 15 000 \$ à 29 999 \$	5	3,6
De 30 000 \$ à 44 999 \$	10	7,2
De 45 000 \$ à 59 999 \$	10	7,2
De 60 000 \$ à 74 999 \$	24	17,4
De 75 000 \$ à 99 999 \$	35	25,4
100 000 \$ et plus	54	39,1
Nombre de répondants à la question	138	100,0
Pas de réponse	32	18,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	170	

Q20 Commentaires

En hiver, avoir une patinoire dans notre secteur (les tourelles) pour tous les jeunes! Ou un anneau de glace :). C'est un gros manque dans notre secteur des tourelles.

Un toit pour la patinoire et des pistes cyclables avec de l'asphalte afin de favoriser l'utilisation de ses endroits. Sensibiliser les familles sur le temps passé devant les écrans car il y a un impact sur les activités familiales. Il serait agréable de considérer la construction d'un centre sportif dans la municipalité offrant aux résidents et leurs familles l'opportunité de faire de l'activité physique à proximité.

Vous offrez une belle variété d'activités pour la communauté. Merci.

Balançoire adaptée aux chaises roulantes.

Nous avons hâte d'avoir un parc avec des modules de jeux pour enfants au coin des rues Vincent et Visan à St-Paul! Quoi de mieux qu'un parc pour bouger en famille?!

Prévoir sentier de raquettes l'hiver, piste cyclable asphaltée qui serait la continuité de celle à Base-de-Roc sous les pylônes jusqu'au boulevard de l'Industrie, déneiger un sentier pédestre et pour la course l'hiver.

Une piste cyclable reliant plus facilement St-Paul à Joliette serait super!

Merci pour ce sondage!

Bravo, je suis fière de ma municipalité. Les enfants adorent le camp de jour et je les sens en sécurité.

Offrir un plus vaste choix d'activités/événements pour la famille ainsi que des activités saisonnières pour les enfants de 4 à 8 ans. (Danse, Zumba, Théâtre, activité cardio parent-enfant).

Manque d'infrastructure sportive dans la municipalité (arène, terrain de baseball ou de balle-molle, terrain de basketball...).

Manque de point d'ombrage dans les parcs (nécessité de davantage de végétation et arbres matures). Dans les nouveaux secteurs, tout a été rasé et ça prendra des décennies avant d'en avoir. En été, au soleil de plomb, les enfants ne veulent pas rester à l'extérieur dans les parcs sur de longues périodes, faute de points d'ombre.

Pas de salle d'entraînement (privée - gym) dans la municipalité pour les adultes.

Une patinoire entretenue sur le Lac Maurice, où dans le secteur Lac Maurice si sur le lac c'est trop compliqué. Un parc à chien au Lac Maurice aussi serait intéressant, puisque qu'environ 1 maison sur 2 possède 1 ou plusieurs chiens. Merci.

J'apprécie ce genre de questionnaire de la part de la municipalité pour s'informer du point de vue de la population. Merci.

Merci.

Il faut absolument que le gouvernement facilite les activités avec nos enfants. Mes enfants font des cours de Parkour pour leur permettre de bouger et c'est formidable, mais c'est terriblement dispendieux. Par conséquent elles peuvent en faire une seule session par an. Pourtant c'est extrêmement bénéfique pour leur santé physique et mentale. Il faut plus de crédit d'impôt pour les activités physiques. C'est primordial pour une société en santé. Merci!

Merci de prendre le temps de sonder l'opinion des gens de notre municipalité. Il est agréable de se sentir impliqué dans les tangentes de notre ville.

Références

COALITION QUÉBÉCOISE SUR LA PROBLÉMATIQUE DU POIDS, *Faciliter l'accès à l'eau potable gratuite dans les lieux publics un outil pour y parvenir*, 2016, 4 p. Également disponible en ligne : [https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau_fr\(2\).pdf](https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/resolution-eau_fr(2).pdf).

DIRECTION DES COMMUNICATIONS DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *La saine alimentation en milieu municipal, document de réflexion destiné aux acteurs de soutien*, 2015, 34 p. Également disponible en ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-289-04W.pdf>.

KINO-QUÉBEC, *Activité physique des adultes, lignes directrices comité scientifique de Kino-Québec*, <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActPhysRecommandee.pdf>.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, SECTEUR DU LOISIR ET DU SPORT.

Pour une vision québécoise d'un mode de vie physiquement actif, Québec, gouvernement du Québec, 2016, 16 p.

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Le tabagisme chez les jeunes adultes : Rapport du directeur national de santé publique*, Service de la promotion des saines habitudes de vie, Québec, 2017, 43 p.

NOLIN, B. (2017). *Mesure de l'atteinte des recommandations d'activité physique : quels résultats utiliser?* Québec, Institut national de santé publique du Québec, 19 p.

SANTÉ CANADA (2011). *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, [en ligne], https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**

Québec 

Production : Direction de santé publique, CLSC de
Lavaltrie mars 2019 - 978-2-550-83720-6