

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité de Saint-Calixte
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Mai 2014**



Direction Santé publique, programmes multi clientèles et CRD de Lanaudière

Centre de santé et des services sociaux du Nord de Lanaudière

Auteur

Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie
Direction Santé publique, programmes multi clientèles et CRD de Lanaudière
Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière
CLSC de Joliette
380, boulevard Base-de-Roc
Joliette, Québec J6E 9J6

Sondage coordonné par

Stéphanie Smith, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Calixte

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. (2014). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Saint-Calixte, ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-83-6 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-84-3 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Deuxième trimestre 2014

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Mai 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-CALIXTE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **82 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Calixte pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques 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**.

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 82 % des parents de la municipalité de Saint-Calixte 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, 83 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année et 43 % 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 (56 %), le travail (34 %), le manque d'installations à proximité (32 %), le coût trop élevé (31 %), l'horaire des activités (30 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (15 %).

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 : natation (62 %), bicyclette (58 %), marche (57 %), patin à roues alignées (25 %), jeux de balles (18 %), activités sur glace (13 %) et le ski de randonnée (10 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir un abonnement familial à un coût abordable (57 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (57 %), offrir des activités familiales (53 %), offrir plus d'information (22 %) et donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (18 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-CALIXTE - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **59 % des répondants de la municipalité de Saint-Calixte 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 ?**

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 59 % des parents de la municipalité de Saint-Calixte 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 : pensent qu'ils en consomment suffisamment (35 %), coût trop élevé (32 %), manque de temps pour la préparation (15 %), n'y pensent pas (14 %), manque de variété disponible (12 %), peu de fruits et légumes disponibles à proximité (10 %), manque de connaissances pour les cuisiner (9 %) et manque de goût pour ce type d'aliments (8 %).

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 Saint-Calixte 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 Saint-Calixte, 58 % 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 (43 %), rendre plus accessibles les marchés publics (36 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (30 %), promouvoir l'achat local (30 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (17 %), 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 (12 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (3 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
Recherche action Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.	Questionnaire Variables présentes 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. Analyse univariée Distribution de fréquences V1 à V14	Technique d'échantillonnage Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré. Description de l'échantillon Population visée (famille) : 140 Répondants attendus : 70 Répondants obtenus : 128 Nombre de questionnaires rejetés : 1 Nombre de questionnaires compilés : 127 Précision de l'estimation 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 Saint-Calixte mais sous réserve d'erreur.

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^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	3	2	3	2
25-29 ans	14	11	17	13
30-34 ans	32	25	49	38
35-44 ans	61	48	110	86
45-49 ans	8	6	118	92
50-54 ans	6	5	124	97
55 ans et plus	2	2	126	99
Total	126 *	99**	—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 127.

** 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	115	91	115	91
Masculin	12	9	127	100
Total	127	100	—	—

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	14	12	14	12
15 000 \$ à 29 999 \$	21	17	35	29
30 000 \$ à 44 999 \$	24	20	59	49
45 000 \$ à 59 999 \$	23	19	82	68
60 000 \$ à 74 999 \$	13	11	95	79
75 000 \$ et plus	26	21	121	100
Total	121 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale 127.

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	58	46	58	46
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	45	36	103	82 *
3 fois par semaine ou plus	23	18	126	100
Total	126 *	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale 127.

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	105	83	105	83 *
Ni oui, ni non	12	9	117	92
Probablement ou définitivement non	10	8	127	100
Total	127	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	55	43	55	43 *
Ne sait pas	52	41	107	84
Assez et très difficile	20	16	127	100
Total	127	100	—	—

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

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

TABEAU 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	71	56 *	1
Le travail	43	34 *	2
Le manque d'installations à proximité	41	32 *	3
Le coût trop élevé	39	31 *	4
L'horaire des activités	38	30 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	19	15 *	6

^a Les autres raisons : La paresse (2), Santé(2), Maladie (2), La détermination et la volonté, Manque d'organisation et de volonté, Je n'aime pas précisément faire activités physiques, Activités limitées, Enceinte, Grosse, Je marche avec une canne depuis 2012, J'ai eu un gros accident de voiture et je suis limité, Une piste cyclable serait grandement appréciée.

^b 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.

TABEAU 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Natation	79	62 *	1
Bicyclette	74	58 *	2
Marche	73	57 *	3
Patin à roues alignées	32	25 *	4
Jeux de balle ou ballon	23	18 *	5
Activités sur glace	16	13 *	6
Ski de randonnée	13	10 *	7

^a Les autres activités : Ski alpin (3), Danse (3), Zumba (2), Tennis (2), Conditionnement physique, Haltères, Yoga parent/enfant, Tai chi, Baladi, Équitation, Hockey, Balle molle, Basketball, Baseball, Volleyball, Badminton, Course à pied, Raquettes, Tous les sports, Sport, Escalade, Skate board, Randonnée de 4 roues.

^b 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 ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	73	57 *	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	72	57 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	67	53 *	2
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	28	22 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	23	18 *	4

^a Les autres mesures : Piste cyclable à proximité, Sentiers multifonctionnels, Sentier ou piste cyclable pour vélo ou patin à roues alignées, Habiter sur la 335...avoir des pistes cyclables sécuritaires, Qu'il y ait une piscine municipale, Avoir un espace de natation pour l'année (intérieur), Négocier prix d'entrée à la piscine de Saint-Lin.

^b 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	73	59	73	59 *
5 portions par jour	17	14	90	73
Plus de 5 portions par jour	33	27	123	100
Total	123 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu ou mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 127.

TABLEAU 11

Répartition des répondants selon les raisons
qui les empêchent de consommer davantage de fruits et légumes, en pourcentage

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	45	35 *	1
Coût trop élevé	41	32 *	2
Manque de temps pour la préparation	19	15 *	3
N'y pense pas	18	14 *	4
Manque de variété disponible	15	12 *	5
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	13	10 *	6
Manque de connaissances pour les cuisiner	11	9 *	7
Manque de goût pour ce type d'aliments	10	8 *	8

^a Les autres raisons : Pas beaucoup d'appétit, Le temps surtout l'hiver parce que mari en dehors de la province pour travail et travail temps plein pour moi avec 3 jeunes enfants, Rarement de qualité à Saint-Calixte, Aucune bonne raison, Fruits et légumes bio, 2 fois par jour nous mangeons fruits et légumes, Je suis la seule à en manger à la maison.

^b 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	32	26	32	26 *
2 portions par jour	40	32	72	58
Plus de 2 portions par jour	52	42	124	100
Total	124 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu ou mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 127.

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	29	23	29	23
3 à 5 fois par semaine	24	19	53	42
6 ou 7 fois par semaine	72	58 *	125	100
Total	125 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 127.

TABLERAU 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	55	43 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	46	36 *	2
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	38	30 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	38	30 *	3
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	21	17 *	4
Offrir des cours de jardinage	20	16 *	5
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	16	13 *	6
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	15	12 *	7
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	4	3 *	8

^a Les autres mesures : Jardinage (à l'école ou CDJ), Épicerie grande surface moins cher (car Bonichoix = très cher), Avoir des fruits et légumes frais, Avoir un marché de fruits et légumes abordables, Avoir des micro-ondes à l'école, Offrir des cours de cuisine pour les familles à faible revenu ou une cuisine communautaire, On mange très bien, Produits biologiques, Je trouve pas que ça regarde la municipalité, Offrir des aliments de base mais pas trop chers (présentement à proximité il y a juste l'épicerie qui coûte extrêmement cher), Baisse de taxes, Semaine pour préparer des plats ensemble, même chose pour les mamans qui commencent l'introduction des aliments aux bébés, elles peuvent se rassembler et faire des pots de bébé ensemble ! Tellement plaisant et plus diversifié que de les faire seul chez soi.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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