

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 Chertsey

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

Monique Picard, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu
Directrice du Service 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, (2018). *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 Chertsey, Lavaltrie, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 21 p.

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Quatrième trimestre 2018

ISBN : 978-2-550-82482-4 (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 Chertsey

Ce rapport de recherche, mené par la municipalité de Chertsey 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 Chertsey. 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 Chertsey.

Profil des répondants

- 64 parents d'enfants fréquentant l'école primaire Saint-Théodore-de-Chertsey et du CPE La Chenille ont répondu au questionnaire.
- 85 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 87 % des répondants sont de sexe féminin.
- Un peu plus du trois quarts (78 %) des répondants forment un couple avec un ou des enfant(s).

La 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, 67 % des répondants affirment en avoir fait moins de trois fois par semaine (Tableau 1). Parmi ceux ayant mentionné avoir fait de l'activité physique, 64 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 73 % indiquent que le niveau d'effort était habituellement de moyen à élevé (Tableaux 2 et 3).

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence d'au moins trois fois et plus par semaine d'activité physique de loisir d'intensité moyenne à élevée apporte des bénéfices substantiels pour la santé.

Les 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 (81 %). De plus, 34 % indiquent avoir pratiqué de l'activité physique dans le cadre d'activités offertes par la municipalité et 34 % des répondants l'ont fait en pratique libre dans les lieux de loisir de la municipalité. Environ le quart des répondants (24 %) ont pratiqué de l'activité physique dans le cadre d'une activité offerte par une autre municipalité (Tableau 4).

L'intention d'en pratiquer

La grande majorité des répondants (92 %) 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 plus, voici ce que les répondants ont identifié comme obstacles à la pratique d'activité physique (Tableau 7) :

- Le manque de temps (50 %).
- Le manque d'installations ou d'infrastructures à proximité du domicile (42 %).
- Les moyens financiers limités (34 %).
- La quantité limitée de lieux propices à l'activité physique (34 %).
- Le manque d'activités organisées dans la municipalité (32 %).

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) :

- Natation, baignade (67 %).
- Marche, randonnée (57 %).
- Vélo (52 %).
- Danse (50 %).
- Patin à glace (46 %).
- Badminton (43 %).
- Course à pied (43 %).

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 entre le contexte de pratique libre d'activité physique et les activités organisées ainsi que la clientèle visée (parent seulement ou parent avec enfant(s)).

Les pistes d'action proposées

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

- Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (58 %).
- Offrir une tarification à coût plus abordable (45 %).
- Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course et le vélo (40 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (29 %).
- Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs (26 %).
- Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes (23 %).

Activités physiques en pratique libre les plus populaires	
Parent seulement	Parent/Enfant(s)
Marche, randonnée (30 %) Natation, baignade (30 %) Vélo (28 %) Raquette (20 %) Course à pied (19 %) Patin à glace (19 %)	Natation, baignade (46 %) Patin à glace (39 %) Vélo (39 %) Raquette (33 %) Canot, kayak (32 %) Marche, randonnée (32 %) Ski alpin, planche à neige (32 %)
Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)	
Parent seulement	Parent/Enfant(s)
Danse (20 %) Cardio et musculation (15 %) Arts martiaux (11 %) Course à pied (11 %) Yoga, Pilates (11 %)	Danse (26 %) Arts martiaux (24 %) Natation, baignade (22 %) Cardio et musculation (19 %) Raquette (15 %)

De par leurs champs de compétences, les municipalités sont en avant-plan pour favoriser les occasions de pratique d'activité physique de la population.

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.

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, 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 Chertsey 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) :

- Le coût trop élevé (53 %).
- Considèrent qu'ils en consomment suffisamment (29 %).
- Le peu de fruits et de légumes disponibles à proximité du domicile (19 %).
- Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner (13 %).

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 (71 %).

- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (37 %).
- Allouer des terrains pour des jardins (collectifs, communautaires, etc.) (32 %).
- Favoriser des groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (31 %).
- Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (29 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (27 %).

La consommation de boissons sucrées

La situation actuelle

Un peu plus d'un répondant sur cinq indique consommer rarement des boissons sucrées (22 %). La même proportion de répondants (22 %) en consomment tous les jours et un peu plus d'un répondant sur 3 en consomme de 2 à 6 fois par semaine (35 %). On ajoute à cela 8 % qui disent en consommer 1 fois par semaine. C'est donc près de deux répondants sur trois qui consomment des boissons sucrées de façon hebdomadaire (65 %) (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 (75 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (73 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (29 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (27 %).

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.

Parmi les lieux fréquentés par les répondants de la municipalité de Chertsey, ceux-ci ont soulevé avoir été importunés dans certains lieux publics par la fumée secondaire ou la présence de mégots :

- À l'entrée des bâtiments publics (34 %).
- Lors de spectacles ou d'événements (32 %).
- Parcs et espaces verts (27 %).

D'un autre côté, 40 % 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 soutient la cessation tabagique.

Les pistes d'action pour favoriser les environnements sans fumée

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

- Rendre tous les parcs et les espaces verts sans fumée (32 %).
- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (29 %).
- Offrir des événements sans fumée (25 %).

En contrepartie, 25 % 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
Rapport de recherche	<p>Questionnaire</p> <p>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</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V19</p>	<p>Population visée (familles) : 269</p> <p>Répondants obtenus : 65</p> <p>Nombre de questionnaire rejeté : 1</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : 64</p> <p>Date de distribution du sondage : du 9 au 20 avril 2018.</p> <p>Établissements</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ École primaire Saint-Théodore-de-Chertsey. ▪ CPE La Chenille. <p>Précision de l'estimation</p> <p>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 Chertsey.</p>

Tableaux des résultats

Sondage Famille au jeu Chertsey

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	2	3,2
Moins d'une fois par semaine	12	19,0
1 à 2 fois par semaine	30	47,6
3 fois et plus par semaine	19	30,2
Nombre de répondants à la question	63	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	1,6
Nombre de répondants au sondage	64	

Tableau 2

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

	N	%
Moins de 10 minutes	2	3,3
10 à 30 minutes	20	32,8
Plus de 30 minutes	39	63,9
Nombre de répondants à la question	61	100,0
Ne s'applique pas	2	3,1
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	1,6
Nombre de répondants au sondage	64	

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)	2	3,3
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	14	23,3
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	33	55,0
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	11	18,3
Nombre de répondants à la question	60	100,0
Ne s'applique pas	2	3,1
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	2	3,1
Nombre de répondants au sondage	64	

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	21	33,9
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	15	24,2
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité	21	33,9
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	13	21,0
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.)	9	14,5
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.)	14	22,6
À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)	50	80,6
Nombre de répondants à la question	62	na
Ne s'applique pas	2	3,1
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	64	

Q4 Autre(s), précisez :

Krav maga.
Sur la rue.
École.

Tableau 5

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

	N	%
Oui	54	91,5
Non	5	8,5
Nombre de répondants à la question	59	100,0
Pas de réponse	5	7,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	64	

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		N	%			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%						
Arts martiaux	4	7,4	2	3,7	6	11,1	9	16,7	4	7,4	3	5,6	0	0,0	19	35,2
Badminton	3	5,6	1	1,9	9	16,7	4	7,4	1	1,9	14	25,9	0	0,0	23	42,6
Baseball	3	5,6	1	1,9	5	9,3	3	5,6	1	1,9	6	11,1	0	0,0	11	20,4
Canot, kayak, etc.	1	1,9	1	1,9	7	13,0	1	1,9	1	1,9	17	31,5	0	0,0	19	35,2
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	6	11,1	2	3,7	4	7,4	5	9,3	5	9,3	2	3,7	0	0,0	22	40,7
Course à pied	4	7,4	2	3,7	10	18,5	5	9,3	1	1,9	7	13,0	0	0,0	23	42,6
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	10	18,5	1	1,9	6	11,1	8	14,8	6	11,1	6	11,1	0	0,0	27	50,0
Hockey balle/hockey cosm/Dek hockey	3	5,6	0	0,0	4	7,4	3	5,6	2	3,7	3	5,6	0	0,0	12	22,2
Hockey sur glace	0	0,0	0	0,0	3	5,6	2	3,7	1	1,9	5	9,3	0	0,0	10	18,5
Marche/randonnée	2	3,7	1	1,9	16	29,6	3	5,6	4	7,4	17	31,5	0	0,0	31	57,4
Musculation en salle	3	5,6	2	3,7	7	13,0	0	0,0	0	0,0	7	13,0	0	0,0	17	31,5
Natation/baignade	3	5,6	1	1,9	16	29,6	6	11,1	6	11,1	25	46,3	0	0,0	36	66,7
Patin à glace	1	1,9	1	1,9	10	18,5	3	5,6	2	3,7	21	38,9	0	0,0	25	46,3
Raquette	1	1,9	0	0,0	11	20,4	2	3,7	6	11,1	18	33,3	0	0,0	22	40,7
Ski alpin/planche à neige	0	0,0	1	1,9	4	7,4	3	5,6	3	5,6	17	31,5	0	0,0	19	35,2
Ski de fond	0	0,0	0	0,0	2	3,7	0	0,0	1	1,9	10	18,5	0	0,0	10	18,5
Vélo	1	1,9	0	0,0	15	27,8	2	3,7	0	0,0	21	38,9	0	0,0	28	51,9
Volleyball	1	1,9	1	1,9	4	7,4	4	7,4	2	3,7	6	11,1	0	0,0	14	25,9
Soccer	2	3,7	0	0,0	7	13,0	2	3,7	3	5,6	10	18,5	0	0,0	16	29,6
Tennis	3	5,6	0	0,0	4	7,4	3	5,6	2	3,7	5	9,3	0	0,0	10	18,5
Yoga, Pilates	4	7,4	2	3,7	4	7,4	5	9,3	1	1,9	4	7,4	0	0,0	10	18,5
Autre 1	1	1,9	0	0,0	0	0,0	1	1,9	0	0,0	1	1,9	0	0,0	2	3,7
Autre 2	1	1,9	0	0,0	0	0,0	1	1,9	0	0,0	1	1,9	0	0,0	2	3,7
Autre 3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,9	0	0,0	1	1,9
Nb de répondants à la question	54	na	54	na	54	na	54	na	54	na	54	na	54	na	54	na
Ne s'applique pas	0	0,0														
Pas de réponse	10	15,6														
TOTAL	64															

Q6 Autre(s), spécifiez

Inscrire la ou les activité(s) indiquée(s) dans les réponses "Autres" de la façon suivante : Autre 1 = Football, Autre Basketball.

Dessin, peinture.

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	31	50,0
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	21	33,9
Les activités physiques pour les enfants sont priorisées	11	17,7
Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales	16	25,8
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	26	41,9
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	20	32,3
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	2	3,2
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	21	33,9
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	12	19,4
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	7	11,3
Aucun obstacle	4	6,5
Nombre de répondants à la question	62	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0

Q7 Autre(s), précisez :

Deux activités offertes en même temps: taekwondo et danse.

Exemple soccer à Sainte-Julienne et plus cher.

Jeune enfant alors doit avoir activité avec elle (2).

Le manque d'activité physique pour adulte.

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 le	36	58,1
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	13	21,0
Offrir une tarification à coût plus abordable	28	45,2
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	18	29,0
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	10	16,1
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	25	40,3
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	13	21,0
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	16	25,8
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	14	22,6
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	5	8,1
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	15	24,2
Nombre de répondants à la question	62	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0

Q8 Autre(s), précisez :

Aménager un beau parc.

Parc pour enfant.

Organiser des activités physiques avec l'école et le CPE.

Piscine. Plus petit parc.

Offrir comme les autres municipalités, un cahier d'activités pour l'année pour les enfants et les adultes.

Badminton en famille.

Genre piscine libre gratuit.

Wow! (répondant a encerclé Fête de la famille)

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)	20	32,3
3 à 4 portions	21	33,9
5 portions et plus	21	33,9
Nombre de répondants à la question	62	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	1,6
Nombre de répondants au sondage	64	

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.)	12	19,4
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	6	9,7
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	6	9,7
Le coût trop élevé des fruits et des légumes	33	53,2
Le manque de temps pour les préparer	4	6,5
Le manque de connaissances pour les cuisiner	3	4,8
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	8	12,9
Le manque de transport pour aller vous en procurer	3	4,8
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	0	0,0
Aucune raison, car vous en consommez suffisamment	18	29,0
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	62	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0

Q10 Autre(s), précisez :

Juste provigo et les fruits sont bofs !!!

Allergie.

Irritation du colon.

J'ai juste le goût de manger du chocolat au lieu d'une pomme.

Plus de bio dans ma région serait super!

Plus facile intégrer au souper alors mauvaises habitudes pour déjeuner et dîner (2).

Le coût trop élevé BIO.

Le coût des fruits et légumes bio. La présence d'OMG et pesticide.

Colon irritable (2).

(Bio) groupe d'achat??

Bio.

Saison.

Je considère en consommer plus qu'avant et c'est suffisant.

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	8	13,6
Offrir des cours de jardinage	10	16,9
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	19	32,2
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	16	27,1
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	8	13,6
Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)	42	71,2
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	22	37,3
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	17	28,8
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	18	30,5
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	59	na
Pas de réponse	3	4,7
Question invalide	0	0,0

Q11 Autre(s), précisez :

Baisser prix des fruits et légumes (2).

Aucune.

Offrir autre que chips et hot dog (répondant à indiqué lors d'événements).

La présence d'un grand magasin de fruits et légumes biologiques local!

Davantage de légumes (bio si possible) à l'école et au CPE.

Belle idée (répondant a indiqué cela pour les jardins)

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

	N	%
Jamais	5	8,3
Rarement	13	21,7
2 à 3 fois par mois	3	5,0
1 fois par semaine	5	8,3
2 à 6 fois par semaine	21	35,0
Tous les jours	13	21,7
Nombre de répondants à la question	60	100,0
Pas de réponse	4	6,3
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	64	

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	16	27,1
Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	17	28,8
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	5	8,5
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	9	15,3
Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics	44	74,6
Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)	43	72,9
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	59	na
Pas de réponse	3	4,7
Question invalide	0	0,0

Q13 Autre(s), précisez :

Ce n'est pas une priorité pour moi, mais pour les enfants, il boivent que de l'eau (sauf occasion).

Tous les moyens sont bons!

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	17	27,4
Plage	16	25,8
Lors de spectacles ou d'événements	20	32,3
Jardins communautaires, collectifs, etc.	4	6,5
À l'entrée des bâtiments publics	21	33,9
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	25	40,3
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	62	na
Pas de réponse	2	3,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	64	

Q14 Autre(s), précisez :

Manque de cendrier pour mégot ça serait plus propre.

CLSC.

À l'entrée des bâtiments (Épicerie, restaurant).

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	19	32,2
Rendre la ou les plages sans fumée	11	18,6
Offrir des événements sans fumée	15	25,4
Informar la population des lois et des règlements déjà en vigueur	17	28,8
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	15	25,4
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	59	na
Pas de réponse	3	4,7
Question invalide	0	0,0

Q15 Autre(s), précisez :

Rien je suis fumeur c'est assez comme ça présentement.

Interdire de fumer à une très grande distance des endroits publics.

La fumée me dérange pas.

Appliquer rigoureusement les pénalités lors d'infraction.

Sensibiliser les gens à ne pas jeter les mégots, mettre plus poubelle accessible.

Réserver un coin pour les fumeurs.

Mettre + de cendriers dans les espaces communs.

Ce n'est pas un problème majeur le pire c'est les fumeurs dans leur voiture avec leurs enfants dans l'auto.

C'est peut-être sans fumée déjà?!

Installer des cendriers à bord des endroits publics.

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

	N	%
Féminin	54	87,1
Masculin	8	12,9
Nombre de répondants à la question	62	100,0
Pas de réponse	2	3,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	64	

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

	N	%
18-24 ans	1	1,6
25-34 ans	20	32,3
35-44 ans	33	53,2
45 ans et plus	8	12,9
Nombre de répondants à la question	62	100,0
Pas de réponse	2	3,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	64	

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

	N	%
Un couple avec enfant(s)	47	78,3
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	13	21,7
Autre	0	0,0
Nombre de répondants à la question	60	100,0
Pas de réponse	3	4,7
Question invalide	1	1,6
Nombre de répondants au sondage	64	

Q18 Autre(s), précisez :

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 \$	9	15,3
De 15 000 \$ à 29 999 \$	11	18,6
De 30 000 \$ à 44 999 \$	11	18,6
De 45 000 \$ à 59 999 \$	12	20,3
De 60 000 \$ à 74 999 \$	8	13,6
De 75 000 \$ à 99 999 \$	4	6,8
100 000 \$ et plus	4	6,8
Nombre de répondants à la question	59	100,0
Pas de réponse	5	7,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	64	

Q20 Commentaires

Merci pour ce beau projet.

Questionnaire 33 Un énorme bravo! Pour la fête de la famille, les coins jeux, les organisations wow!

Il manque d'activités pour les 12 ans et moins... pour les jeunes familles...

Nous avons adoré éduca-zoo, il y a 2 ans environ...

Le théâtre des petits en 2016-2017 à la salle communautaire...

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.

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

Québec 

Production : Direction de santé publique, CLSC de
Lavaltrie octobre 2018-ISBN : 978-2-550-82482-4 (en
ligne).