

**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  
Ville de Joliette

**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**

Annie Loyer, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu  
Chef de division – Sport et plein air  
Service des Loisirs et de la culture

Cassandra Perreault-Longpré  
Agente de développement culturel - Stagiaire  
Service des Loisirs et de la culture  
Ville de Joliette

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 Ville de Joliette*. 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 : 978-2-550-82629-3 (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, Ville de Joliette

Ce rapport de recherche, mené par la Ville de Joliette 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 Ville de Joliette. Notez qu'en raison de l'échantillonnage, les résultats de ce sondage ne peuvent être généralisés à l'ensemble des parents de la Ville de Joliette.

#### **Profil des répondants**

- 255 parents d'élèves provenant d'écoles primaires de Joliette ont répondu au questionnaire.
- 89 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 82 % des répondants sont de sexe féminin.
- Le deux tiers (68 %) des répondants forment un couple avec un ou des enfant(s) et l'autre tiers (32 %) est composé de familles monoparentales.

#### **La pratique d'activité physique de loisir La situation actuelle**

La très grande majorité des répondants, soit 94 %, indiquent avoir fait de l'activité physique au cours de la dernière année. Cependant, 69 % 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, 60 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 71 % indiquent que le niveau d'effort était habituellement de moyen à élevé (Tableaux 2 et 3).

#### **Les lieux de pratique d'activité physique de loisir**

Les parents ayant pratiqué de l'activité physique de loisir au courant de la dernière année l'ont fait principalement à leur domicile (69 %) et en pratique libre dans les lieux publics et de loisir de la municipalité (56 %). Environ le tiers (32 %) ont indiqué avoir fait de l'activité physique de loisir dans

une entreprise privée d'activité physique de leur municipalité (Tableau 4).

#### **L'intention d'en pratiquer**

La très grande majorité des répondants, soit 92 %, indique 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 (70 %).
- Les moyens financiers limités (46%).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (40 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (40 %).

*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 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) :

- Marche, randonnée (68 %).
- Vélo (65 %).
- Patin à glace (65 %).
- Natation, baignade (62 %).
- Course à pied (39 %).

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)).

<b>Activités physiques en pratique libre les plus populaires</b>	
<b>Parent seulement</b>	<b>Parents/Enfant(s)</b>
Marche, randonnée (47 %) Vélo (37 %) Patin à glace (29 %) Course à pied (29 %) Natation, baignade (27 %)	Vélo (56 %) Patin à glace (54 %) Marche, randonnée (51 %) Natation, baignade (49 %) Raquette (23 %)
<b>Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)</b>	
<b>Parent seulement</b>	<b>Parent/Enfant(s)</b>
Cardio et musculation (23 %) Yoga, Pilates (19 %) Danse (10 %) Musculation en salle (9 %) Natation, baignade (8 %)	Natation, baignade (19 %) Arts martiaux (15 %) Patin à glace (12 %) Danse (11 %) Hockey (5 %)

### 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 (62 %).
- Offrir une tarification à coût plus abordable (47 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (34 %).
- Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs (27 %).

*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.*

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

## 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 les trois quarts (75 %) des répondants de la Ville de Joliette 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, les répondants ont identifié (Tableau 10) :

- Le coût trop élevé (42 %).
- Considèrent qu'ils en consomment suffisamment (36 %).
- Le manque de temps pour les préparer (20 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (17 %).
- Le manque de connaissances pour les cuisiner (16 %).

#### 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 (46 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (33 %).
- Offrir des ateliers de cuisine (30 %).
- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (25 %).
- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (24 %).
- Allouer des terrains pour des jardins (ex. : collectifs, communautaires, etc.)

### La consommation de boissons sucrées

#### La situation actuelle

Un peu plus d'un répondant sur six (16 %) indique consommer des boissons sucrées tous les jours. Un répondant sur cinq (20 %) indique consommer des boissons sucrées de 2 à 6 fois par semaine. On ajoute à cela 11 % qui disent en consommer 1 fois par semaine. C'est donc près d'un répondant sur deux (47 %) qui consomme des boissons sucrées de façon hebdomadaire (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 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 (70 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (51 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (29 %).
- Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service (28 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (26 %).

## **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 Ville de Joliette, 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 (56 %).
- Dans les parcs et les espaces verts (39%).
- Lors de spectacles ou d'événements (36 %).
- À la plage (19 %).

D'un autre côté, près du tiers (32 %) affirme ne pas avoir été dérangé(e) 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 (50 %).
- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (38 %).
- Rendre la ou les plage(s) sans fumée (34 %).
- Offrir des événements sans fumée (26 %).

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><b>Rapport de recherche</b></p>	<p><b>Questionnaire</b> 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><b>Analyse univariée</b> Distribution de fréquences V1 à V19</p>	<p><b>Population visée (familles) : 981</b></p> <p><b>Répondants obtenus : 258</b></p> <p><b>Nombre de questionnaires rejetés : 3</b></p> <p><b>Nombre de questionnaires compilés : 255</b></p> <p><b>Date de distribution du sondage : du 14 au 22 novembre 2017.</b></p> <p><b>Écoles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ École intégrée de Saint-Pierre (Pavillon Marie-Charlotte, Pavillon Saint-Pierre, Pavillon Wilfrid Gervais)</li> <li>▪ Les Mésanges (Pavillon Sainte-Marie et Christ-Roy)</li> <li>▪ Sainte-Thérèse</li> <li>▪ Monseigneur J.A. Papineau</li> </ul> <p><b>Précision de l'estimation</b> 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 Ville de Joliette.</p>

## Tableaux des résultats

### Famille au jeu Ville de Joliette

#### 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	16	6,3
Moins d'une fois par semaine	40	15,7
1 à 2 fois par semaine	120	47,1
3 fois et plus par semaine	79	31,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>255</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

#### 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	12	5,0
10 à 30 minutes	83	34,7
Plus de 30 minutes	144	60,3
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>239</b>	<b>100,0</b>
Ne s'applique pas	16	6,3
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

#### 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)	12	5,1
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	57	24,4
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	124	53,0
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	41	17,5
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>234</b>	<b>100,0</b>
Ne s'applique pas	16	6,3
Pas de réponse	1	0,4
Question invalide	4	1,6
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**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	53	22,3
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	15	6,3
<b>En pratique libre dans les lieux publics et de loisirs de votre municipalité</b>	<b>134</b>	<b>56,3</b>
En pratique libre dans les lieux publics et de loisirs d'une autre municipalité	57	23,9
<b>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.)</b>	<b>77</b>	<b>32,4</b>
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.)	46	19,3
<b>À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)</b>	<b>164</b>	<b>68,9</b>
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>238</b>	<b>na</b>
Ne s'applique pas	16	6,3
Pas de réponse	1	0,4
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q4 Autre(s), précisez :**

Piste cyclable; sentier pédestre	Beaucoup de vélo, promenade, parc. piscine, pelleter
Dans le cadre de mon travail (Kinésiologue)	Chez des amis
Je marche 60 min tous les matins	Chez des amis
Chez une amie	École
Au chalet	Dans les parcs
Ménage et de la marche	Déplacement à pied pour courses-travail-loisirs
École primaire	À l'extérieur (parcs, sentiers pédestres)
Dans les parcs	Centres récréatifs

**Tableau 5**

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

	N	%
Oui	224	92,2
Non	19	7,8
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>243</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	12	4,7
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**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) le mieux (plusieurs réponses possibles) :**

	Activité parent seulement						Activité parent avec enfant(s)									
	Horaire fixe		À la carte		En pratique libre		Horaire fixe		À la carte		En pratique libre		Question invalide		Nb de répondants par activité	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Arts martiaux	10	4,3	2	0,9	4	1,7	30	12,8	4	1,7	9	3,8	1	0,4	48	20,5
Badminton	6	2,6	4	1,7	14	6,0	4	1,7	5	2,1	19	8,1	1	0,4	36	15,4
Baseball	4	1,7	0	0,0	5	2,1	9	3,8	2	0,9	16	6,8	1	0,4	28	12,0
Canot, kayak, etc.	1	0,4	4	1,7	38	16,2	2	0,9	7	3,0	51	21,8	1	0,4	65	27,8
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	33	14,1	20	8,5	34	14,5	14	6,0	8	3,4	15	6,4	1	0,4	87	37,2
Course à pied	7	3,0	7	3,0	67	28,6	6	2,6	5	2,1	46	19,7	1	0,4	92	39,3
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	19	8,1	5	2,1	11	4,7	19	8,1	6	2,6	15	6,4	1	0,4	47	20,1
Hockey balle/hockey cosom/Dek hockey	14	6,0	1	0,4	6	2,6	18	7,7	4	1,7	17	7,3	1	0,4	36	15,4
Hockey sur glace	13	5,6	1	0,4	14	6,0	15	6,4	3	1,3	33	14,1	1	0,4	51	21,8
Marche/randonnée	10	4,3	9	3,8	110	47,0	9	3,8	8	3,4	119	50,9	1	0,4	159	67,9
Musculation en salle	13	5,6	9	3,8	29	12,4	2	0,9	3	1,3	14	6,0	1	0,4	55	23,5
Natation/baignade	10	4,3	9	3,8	63	26,9	28	12,0	16	6,8	114	48,7	1	0,4	144	61,5
Patin à glace	10	4,3	6	2,6	68	29,1	18	7,7	9	3,8	127	54,3	1	0,4	151	64,5
Raquette	4	1,7	4	1,7	39	16,7	6	2,6	5	2,1	54	23,1	1	0,4	68	29,1
Ski alpin/planche à neige	1	0,4	6	2,6	24	10,3	6	2,6	6	2,6	33	14,1	1	0,4	50	21,4
Ski de fond	1	0,4	4	1,7	25	10,7	0	0,0	3	1,3	35	15,0	1	0,4	48	20,5
Vélo	8	3,4	3	1,3	87	37,2	7	3,0	3	1,3	132	56,4	1	0,4	154	65,8
Volleyball	5	2,1	1	0,4	8	3,4	4	1,7	2	0,9	12	5,1	1	0,4	22	9,4
Soccer	4	1,7	1	0,4	14	6,0	19	8,1	0	0,0	27	11,5	1	0,4	49	20,9
Tennis	2	0,9	3	1,3	21	9,0	8	3,4	8	3,4	24	10,3	1	0,4	43	18,4
Yoga, Pilates	24	10,3	21	9,0	20	8,5	11	4,7	9	3,8	17	7,3	1	0,4	56	23,9
Autre 1	4	1,7	0	0,0	9	3,8	5	2,1	2	0,9	10	4,3	1	0,4	22	9,4
Autre 2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	0,9	1	0,4	2	0,9
Autre 3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,4	0	0,0
<b>Nb de répondants à la question</b>	<b>234</b>	<b>na</b>	<b>234</b>	<b>na</b>	<b>234</b>	<b>na</b>	<b>234</b>	<b>na</b>	<b>234</b>	<b>na</b>	<b>234</b>	<b>na</b>	<b>234</b>	<b>na</b>	<b>234</b>	<b>na</b>
Ne s'applique pas	19	7,5														
Pas de réponse	12	4,7														
<b>TOTAL</b>	<b>255</b>															

**Q6 Autre(s), spécifiez**

Inscrire la ou les activité(s) indiquée(s) dans les réponses "Autres" de la façon suivante : Autre 1 = Football, Autre 2

Autre 1 = Patin à roues alignées

Autre1 = Crossfit

autre 1 = Patin à roues alignées

Autre 1 = Elliptique

Autre 1 = Spinning

Autre 1 = Patinage artistique

Autre 1 = Entraînement à domicile intérieur ou extérieur

Autre 1 = Ménage

Autre 1 = Gymnastique

Autre 1 = Équitation

Autre 1 = Patin à roulettes

Autre 1 = Boxe

Autre 1 = Gymnastique

Autre 1 = Tir à l'arc

Autre 1 = Qicong

Autre 1 = Ballon Chasseur

Autre 1 = Escalade int. Autre 2 = Escalade ext.

Autre 1= Jardinage

Autre 1= Kinnball

Autre 1= Donjon Dragon (combat)

Autre 1 = Équitation

Autre 1= Escalade

Autre 2 = Équitation

**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	%
<b>Le manque de temps</b>	<b>173</b>	<b>69,8</b>
<b>Vos moyens financiers ne vous le permettent pas</b>	<b>115</b>	<b>46,4</b>
Les activités physiques pour les enfants sont priorisées	98	39,5
<b>Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales</b>	<b>100</b>	<b>40,3</b>
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	19	7,7
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	14	5,6
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	7	2,8
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	6	2,4
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	12	4,8
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	35	14,1
Aucun obstacle	8	3,2
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>248</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	7	2,7
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q7 Autre(s), précisez :**

Mettre de l'asphalte de bonne qualité/ou nettoyage des routes	La qualité limitée des activités parent-enfant pour les familles monoparentales.
Manque de garderie ou salle de jeux pour enfants dans le centre d'activité	Les petites glaces pour le hockey
La santé	Manque d'énergie
Manque de motivation	Manque d'installation pour l'escalade
Manque d'intérêt	Pas d'auto et de permis de conduire encore
Enfants difficile et encore jeunes	Transport
Actuellement en assignation temporaire CNESST	Cours pour le enfants à bas prix
Pas de transport	Manque d'activité adaptées (autisme)
parc de skateboard (manque de sécurité)	Manque glace extérieure
Température	Restriction médicale
Enfant différent autisme	
Hernies discales	
Ma santé...	
Plusieurs "compagnies" offrent des cours. On s'y perd des fois; Est-ce que la ville ne pourrait pas faire un lien Internet pour chaque compagnie qui offre des cours?	

**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	%
<b>Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants</b>	<b>153</b>	<b>61,7</b>
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	55	22,2
<b>Offrir une tarification à coût plus abordable</b>	<b>117</b>	<b>47,2</b>
<b>Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre</b>	<b>83</b>	<b>33,5</b>
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	42	16,9
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	47	19,0
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	57	23,0
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	68	27,4
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	28	11,3
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	14	5,6
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	54	21,8
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>248</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	7	2,7
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q8 Autre(s), précisez :**

De plus en plus de gens aiment pratiquer ce sport (patin à roue alignées)

Avec preuve de citoyenneté rendre gratuit le patin libre. (Plutôt que de rajouter des frais ou d'obliger l'obtention d'une carte citoyen!)

Transport

Construction d'un méga centre sportif avec aréna et piscine olympique. Patinoire réfrigérée avec toit

Proposer des activités pour les enfants différents (autiste)

Transport

N/A

Activités parents/enfants

Avoir plus d'installations intérieures pour l'hiver (comme tennis) Patin : des anneaux dans les parcs comme à St-Paul

Transport

Ski de fond et des cars par les enfants!!!

Offrir des activités saisonnières gratuites à pratique libre

**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)	56	22,0
3 à 4 portions	135	53,1
5 portions et plus	63	24,8
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>254</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	0,4
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**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. épicerie, marché publics, kiosques, organismes, etc.)	9	3,7
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	23	9,4
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	41	16,7
<b>Le coût trop élevé des fruits et des légumes</b>	<b>103</b>	<b>42,0</b>
<b>Le manque de temps pour les préparer</b>	<b>49</b>	<b>20,0</b>
Le manque de connaissances pour les cuisiner	40	16,3
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	29	11,8
Le manque de transport pour aller vous en procurer	9	3,7
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	6	2,4
<b>Aucune raison, car vous en consommez suffisamment</b>	<b>87</b>	<b>35,5</b>
Ne sait pas	1	0,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>245</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	9	3,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q10 Autre(s), précisez :**

Personne aime ça sauf moi chez moi	Le manque de \$ pas stable
J'en consomme quand même assez	Absence de marché l'hiver (fruiterie)
Problème de santé	Légume bio prix très élevé
Les enfants ont de la difficulté à les manger	Maux de ventre lorsque consommé en plus grande quantité
Très peu de commerces offrent du local : (Fermé l'hiver)	Les enfants sont difficiles sur le choix des légumes
Et quand on achète on perd vite, ils pourrissent vite	

**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	%
<b>Offrir des ateliers de cuisine</b>	<b>70</b>	<b>29,7</b>
Offrir des cours de jardinage	40	16,9
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	55	23,3
<b>Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport</b>	<b>78</b>	<b>33,1</b>
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	50	21,2
<b>Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)</b>	<b>109</b>	<b>46,2</b>
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	56	23,7
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	51	21,6
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	58	24,6
Ne sait pas	1	0,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>236</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	19	7,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q11 Autre(s), précisez :**

À mon avis toutes ces réponses sont bonnes

Aider financièrement les organismes communautaires qui font déjà ce genre d'activité

Informers plus les citoyens

En hiver surtout

Tout est en place pour le favoriser, habitude et un style de vie à adopter +

Aucun

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

	N	%
Jamais	20	8,0
Rarement	85	33,9
2 à 3 fois par mois	29	11,6
1 fois par semaine	27	10,8
2 à 6 fois par semaine	49	19,5
Tous les jours	41	16,3
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>251</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	1	0,4
Question invalide	3	1,2
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**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	63	26,1
<b>Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport</b>	<b>69</b>	<b>28,6</b>
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	35	14,5
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	68	28,2
<b>Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics</b>	<b>169</b>	<b>70,1</b>
<b>Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)</b>	<b>122</b>	<b>50,6</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>241</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	14	5,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q13 Autre(s), précisez :**

Dans les écoles, les éduquer dans ce sens

Fournir les breuvages, repas et collations dans les écoles

C'est un choix...

Je ne vois pas pourquoi interdire? Où est la liberté de l'individu?

Éduquer les parents

Sensibiliser les gens sur les bonnes habitudes alimentaires en général

Ridicule!!

Rapprocher les épiceries des clientèles vulnérables

Aucun

**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	97	38,6
Plage	47	18,7
Lors de spectacles ou d'événements	89	35,5
Jardins communautaires, collectifs, etc.	13	5,2
À l'entrée des bâtiments publics	141	56,2
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	80	31,9
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>251</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	4	1,6
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q14 Autre(s), précisez :**

Sur les terrasses

Abrisbus

Partout peu de gens vérifient à ce que les lois soient respectées

À notre école FP

CEGEP, bar, restaurants, Hôpitaux

Devrait mettre des cendriers à l'entrée!

JE FUME

**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	%
<b>Rendre tous les parcs et les espaces verts sans fumée</b>	<b>122</b>	<b>50,2</b>
<b>Rendre la ou les plage(s) sans fumée</b>	<b>82</b>	<b>33,7</b>
Offrir des événements sans fumée	64	26,3
<b>Informé la population des lois et des règlements déjà en vigueur</b>	<b>93</b>	<b>38,3</b>
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	80	32,9
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>243</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	12	4,7
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

**Q15 Autre(s), précisez :**

Arrêter de vendre des cigarettes pour le profit de la santé des gens et pas pour leur propre profit \$

Donner des contraventions. Seul moyen pour que les gens de comprendre

Augmenter la surveillance des endroits sans fumée

Plus de surveillance

Fumeuse

Mettre des gens qui font respecter la loi surtout au parc ou lors d'événement pour enfant

Créer une police des parcs

Je suis une fumeuse

Faire appliquer la loi interdisant la fumée de cigarette dans tous lieux publics et la voie publique

Fumeur

Je ne fume plus alors je suis plus ou moins au courant des nouvelles règles... mais j'ai été incommodée par les fumeurs sur la rue fumant de la mari... en plein jour... quand celle-ci va être légale ça va être beau... :(

Fumeuse

Interdire en tout temps et partout!

Je comprends pour les restaurants mais où est la liberté des fumeurs? Pourquoi ne pas avoir un endroit nous aussi?

Appliquer la réglementation aux entrées des bâtiments publics

Faire des kiosques fermés pour les fumeurs

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

	N	%
Féminin	206	81,7
Masculin	46	18,3
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>252</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	1	0,4
Question invalide	2	0,8
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

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

	N	%
18-24 ans	3	1,2
25-34 ans	91	36,0
35-44 ans	135	53,4
45 ans et plus	24	9,5
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>253</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	2	0,8
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

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

	N	%
Un couple avec enfant(s)	167	67,6
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	80	32,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>247</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	8	3,1
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

## 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 \$	34	14,3
De 15 000 \$ à 29 999 \$	41	17,3
De 30 000 \$ à 44 999 \$	29	12,2
De 45 000 \$ à 59 999 \$	23	9,7
De 60 000 \$ à 74 999 \$	36	15,2
De 75 000 \$ à 99 999 \$	30	12,7
100 000 \$ et plus	44	18,6
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>237</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	17	6,7
Question invalide	1	0,4
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>255</b>	

## Q20 Commentaires

NotaBene: Ce que la ville peut faire pour moi et mes enfants?

Interdire les commerçants de l'industrie du sexe (sexshop) d'afficher leurs produits dans la vitrine... en fait, il faut voiler la vitrine de ce magasin... je ne veux pas que ma fille de 6 ans "zyeute dans la vitrine" et voit tous les gadgets mis en vente! Ni voir 2 filles (mannequins) en déshabillées une vers l'autre.. NON NON et NON! S.V.P. Aidez à préserver un peu d'innocence à notre chère jeunesse. Je n'aime pas passez par la rue Notre-Dame pour cela! Mais j'habite sur cette rue.. alors.. Merci de vous pencher sur la question.

Sincèrement

Une Maman de 3 enfants, 3 filles, Qui demande de masquer ( il ne faut rien voir dans le magasin) ce qui est interdit aux enfants de - de 18 ans...

Ce serait bien initier mon (les) enfants au triathlon mais \$...

Question 14: accent mis sur " À l'entrée des bâtiments publics"

Question 11: Mis l'accent sur "Facilité l'achat local"

Questions 14: Note rarement devant "lors des spectacles ou d'événements"

Question 7: cible les pistes cyclables.

## 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 – 978-2-550-82629-3