

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 Repentigny

Auteure

Line Coulombe, Conseillère en promotion de la santé
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Sondage coordonné par

Nicolas Godbout, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu
Coordonnateur à la programmation et à la logistique, Ville de Repentigny

Soutien technique au sondage

Geneviève Marquis, Technicienne en recherche psychosociale
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

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., (2020). *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 Repentigny*, Lavaltrie, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 22 p.

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Premier trimestre 2020

ISBN : 978-2-550-84341-2 (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 Repentigny

Ce rapport de recherche, mené par la ville de Repentigny 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 Repentigny. 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 Repentigny.

Profil des répondants

- 389 parents d'élèves provenant de sept écoles primaires ont répondu au questionnaire.
- 82 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 78 % des répondants sont de sexe féminin.
- 87 % 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 96 %, indiquent avoir fait de l'activité physique au cours de la dernière année. Cependant, 62 % 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, 68 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 72 % 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 (65 %). La moitié des répondants (50 %) ont pratiqué de l'activité physique en pratique libre dans les lieux de loisir de la municipalité et 32 % l'ont fait dans une entreprise privée d'activité physique de votre municipalité. Un peu moins du quart des répondants (23 %) ont pratiqué de l'activité physique dans le

cadre d'activités offertes par votre municipalité. De plus, 21 % des répondants ont indiqué avoir pratiqué de l'activité physique dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre 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 (69 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (44 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (41 %).
- Les moyens financiers limités (27 %).

L'encadré suivant présente les activités physiques les plus populaires chez les répondants au sondage selon les contextes

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.

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)).

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 (72 %).
- Marche, randonnée (70 %).
- Natation, baignade (68 %).
- Patin à glace (60 %).
- Cardio et musculation (49 %).
- Course à pied (47 %).
- Ski alpin/planche à neige (36 %).

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 (72 %).
- Rendre accessibles les gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (37 %).
- Offrir une tarification plus abordable (35 %).
- Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs (30 %).
- Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (29 %).
- Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible (27 %).
- Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo (27 %).
- Organiser des événements familiaux ponctuels (27 %).

Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Cardio et musculation (23 %) Yoga, Pilates (18 %) Natation, baignade (12 %) Course à pied (10 %) Marche, randonnée (10 %) Musculation en salle (10 %)	Natation, baignade (28 %) Arts martiaux (20 %) Cardio et musculation (20 %) Patin à glace (15 %) Danse (14 %) Marche, randonnée (14 %)
Activités physiques en pratique libre les plus populaires	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Course à pied (29 %) Marche, randonnée (24 %) Cardio et musculation (19%) Vélo (17 %) Musculation en salle (17 %)	Vélo (66 %) Marche, randonnée (55 %) Patin à glace (50 %) Natation, baignade (47 %) Ski alpin/planche à neige (28 %)

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 ville de Repentigny 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 (53 %).
- Le coût trop élevé (30 %).
- Le manque de temps pour les préparer (22 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (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 (62 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (37 %).
- Offrir des ateliers de cuisine (27 %).
- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (26 %).
- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (24 %).

La consommation de boissons sucrées

La situation actuelle

Les résultats du sondage indiquent que 63 % des répondants consomment rarement ou jamais des boissons sucrées et que 4 % des répondants en consomment tous les jours. On constate tout de même que plus du quart des répondants (27 %) en consomment 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 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 (68 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (67 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (50 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (41 %).

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 (49 %).
- Parcs et espaces verts (35 %).
- Lors de spectacles ou d'événements (33 %).

D'un autre côté, 35 % 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 (42 %).
- Rendre la ou les plages sans fumée (29 %).
- Offrir des événements sans fumée (28 %).

En contrepartie, 30 % 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 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>Date de distribution du sondage : 22 janvier au 7 février 2020.</p> <p>Population visée (élèves) : 2781 Nombre d'élèves par école 173 / écoles Henri-Bourassa / Soleil-de-l'Aube 294 / école Entramis 468 / école Marie-Victorin 351 / école Du Moulin 759 / école Valmont 299 / école Tournesol 437 / école Le Bourg-Neuf</p> <p>Répondants obtenus : 389 Nombre de répondants par école 22 / écoles Henri-Bourassa / Soleil-de-l'Aube 41 / école Entramis 41 / école Marie-Victorin 29 / école Du Moulin 81 / école Valmont 49 / école Tournesol 45 / école Le Bourg-Neuf 81 Nombre de répondants n'ayant pas identifié l'école</p> <p>Taux de réponse : 14 %</p> <p>Taux de participation des écoles primaires : 13 % Henri-Bourassa / Soleil-de-l'Aube 14 % Entramis 9 % Marie-Victorin 8 % Du Moulin 11 % Valmont 16 % Tournesol 10 % Le Bourg-Neuf 12 % Taux de participation moyen</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 Ville de Repentigny.</p>

Tableaux des résultats

Sondage Famille au jeu Repentigny

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	17	4,4
Moins d'une fois par semaine	84	21,6
1 à 2 fois par semaine	156	40,1
3 fois et plus par semaine	132	33,9
Nombre de répondants à la question	389	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

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	5	1,4
10 à 30 minutes	114	30,8
Plus de 30 minutes	251	67,8
Nombre de répondants à la question	370	100,0
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	19	4,9
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

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)	6	1,7
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	94	26,0
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	197	54,4
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	65	18,0
Nombre de répondants à la question	362	100,0
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	27	6,9
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

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	81	23,3
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	14	4,0
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité	175	50,4
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	63	18,2
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.)	111	32,0
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.)	72	20,7
À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)	224	64,6
Nombre de répondants à la question	347	na
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	42	10,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q4 Autre(s), précisez :

Soccer intérieur avec des amis au centre récréatif de Repentigny
 Au sous-sol
 Pistes cyclables
 Hockey féminin
 Randonnées, raquettes dans les SEPAQ et aux États-Unis
 Montagnes
 Au chalet
 Boisé privé gratuit Legardeur
 Extérieur (2x)
 Au travail (3x)
 Emploi
 Mes déplacements pour le travail, la poste, certains achats pas loin
 Centres de ski
 Aréna
 Ligue de garage de hockey et sortie de ski avec les enfants
 Ligue de hockey privé dans une autre municipalité
 Hockey dans une ligue de garage, aréna de Berthier

Tableau 5

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

	N	%
Oui	346	95,8
Non	15	4,2
Nombre de répondants à la question	361	100,0
Pas de réponse	28	7,2
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

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	10	3,1	11	3,4	10	3,1	36	11,1	30	9,3	28	8,6	0	0,0	80	24,7
Badminton	6	1,9	18	5,6	26	8,0	11	3,4	13	4,0	37	11,4	0	0,0	74	22,8
Baseball	7	2,2	1	0,3	3	0,9	22	6,8	4	1,2	23	7,1	0	0,0	44	13,6
Canot, kayak, etc.	5	1,5	6	1,9	13	4,0	14	4,3	16	4,9	74	22,8	0	0,0	98	30,2
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	42	13,0	33	10,2	62	19,1	39	12,0	26	8,0	42	13,0	0	0,0	159	49,1
Course à pied	24	7,4	10	3,1	94	29,0	12	3,7	13	4,0	66	20,4	0	0,0	153	47,2
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	17	5,2	11	3,4	15	4,6	26	8,0	19	5,9	28	8,6	0	0,0	72	22,2
Hockey balle/hockey cosom/Dek hockey	6	1,9	2	0,6	7	2,2	17	5,2	11	3,4	33	10,2	0	0,0	53	16,4
Hockey sur glace	9	2,8	2	0,6	10	3,1	24	7,4	13	4,0	35	10,8	0	0,0	68	21,0
Marche/randonnée	24	7,4	10	3,1	77	23,8	26	8,0	18	5,6	179	55,2	0	0,0	227	70,1
Musculation en salle	19	5,9	13	4,0	54	16,7	13	4,0	12	3,7	12	3,7	0	0,0	84	25,9
Natation/baignade	24	7,4	15	4,6	42	13,0	65	20,1	25	7,7	151	46,6	0	0,0	220	67,9
Patin à glace	5	1,5	2	0,6	27	8,3	31	9,6	17	5,2	162	50,0	0	0,0	195	60,2
Raquette	4	1,2	6	1,9	36	11,1	12	3,7	11	3,4	84	25,9	0	0,0	109	33,6
Ski alpin/planche à neige	1	0,3	4	1,2	27	8,3	25	7,7	14	4,3	92	28,4	0	0,0	118	36,4
Ski de fond	2	0,6	8	2,5	29	9,0	7	2,2	10	3,1	51	15,7	0	0,0	76	23,5
Vélo	5	1,5	5	1,5	56	17,3	17	5,2	14	4,3	213	65,7	0	0,0	234	72,2
Volleyball	8	2,5	6	1,9	8	2,5	7	2,2	6	1,9	24	7,4	0	0,0	43	13,3
Soccer	3	0,9	1	0,3	7	2,2	34	10,5	9	2,8	57	17,6	0	0,0	84	25,9
Tennis	2	0,6	2	0,6	20	6,2	18	5,6	11	3,4	58	17,9	0	0,0	78	24,1
Yoga, Pilates	38	11,7	21	6,5	24	7,4	19	5,9	15	4,6	20	6,2	0	0,0	85	26,2
Autre 1	4	1,2	1	0,3	14	4,3	9	2,8	3	0,9	15	4,6	0	0,0	39	12,0
Autre 2	0	0,0	0	0,0	2	0,6	4	1,2	1	0,3	5	1,5	0	0,0	9	2,8
Autre 3	1	0,3	2	0,6	1	0,3	2	0,6	0	0,0	6	1,9	0	0,0	8	2,5
Nb de répondants à la question	324	na	324	na	324	na	324	na	324	na	324	na	324	na	324	na
Ne s'applique pas	0	0,0														
Pas de réponse	65	16,7														
TOTAL	389															

Tableau 6

Q6 Autre(s), spécifiez

Autre 1

Mini-Gym

Gymnastique.

Entraînement à la maison.

Gym quotidien à la maison.

Cours cardio à la maison.

Vélo stationnaire à la maison.

Zumba.

Plongeon.

Crossfit.

Cours équitation.

Équitation (2x).

Sportball.

Dek hockey.

Ringuette.

Tir à l'arc.

Skateboard, planche à roulettes.

Patin à roulettes.

Escalade, glissade sur tube.

Escalade intérieur et extérieur (2x).

Jouer dehors.

Marche.

Football (collège).

Karaté (2x)

Autodéfense (un plus pour adulte, l'autre pour aider les enfants).

Boxe.

Simplement, avoir accès à un gymnase d'école et de l'équipement comme: Ballon basketball, tapis de gymnastique, etc. Pour que l'on puisse 'jouer' avec nos enfants, et socialiser simplement sans pression d'inscription, d'horaire rigide, etc.

Basketball en activité libre avec mes enfants. Ps: je trouve qu'on ne donne pas une grande place au basketball dans la municipalité de Repentigny pourtant c'est en forte demande chez les repentinois/ses. Il n'y a pas assez de terrain de basket sinon presque pas dans les nouveaux parcs construits à Repentigny. Il faudrait y penser car tout le monde devrait être capable de trouver son sport favori dans les installations publiques.

Autre 2

Baseball.

Gymnastique ou cheerleading

Autre 3

Football ou 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	230	68,7
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	89	26,6
Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires	138	41,2
Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales	146	43,6
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	41	12,2
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	14	4,2
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	1	0,3
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	34	10,1
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	19	5,7
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	31	9,3
Aucun obstacle	30	9,0
Nombre de répondants à la question	335	na
Pas de réponse	54	
Question invalide	0	
Nombre de répondants au sondage	389	

Q7 Autre(s), précisez :

Pistes cyclables peu sécuritaires, et aucune sur Notre-Dame. Ex Île Lebel.

Pistes cyclables non dégagées l'hiver ou non éclairées le soir.

Pistes cyclables en très piètre état et très mal indiquées.

Vélo, la neige.

Gros manque de la Ville de Repentigny, aucun sentier de marche, de ski fond, de raquette assez long avec accès gratuit exploité, il faut aller à Terrebonne ou autres qui plantent des arbres et aménagent bien leurs villes. À Legardeur belle piste cyclable sans arbre, sans eau,... depuis longtemps!! Secteur plein de potentiel mal exploité. Heureusement des propriétaires de terrain boisé nous laissent marcher et des retraités s'occupent des lieux en tapant des pistes en raquettes.

Patinoire 4 saisons pour hockey sur glace et hockey cosom l'été.

Pas de crédit d'impôt pour les parents. Pas une grande offre pour des activités parent/enfant.

Le manque d'activité parents/enfants organisées. Ex: course/randonnée avec enfants de plusieurs niveaux.

Manque d'activités parents-enfants.

Peut pas amener nos enfants.

Le manque d'intérêt de mon enfant envers l'activité physique.

Grossesse.

Grossesse/accouchement.

Blessures.

Problème de dos.

Limitations physiques et de santé.

Manque de motivation.

Garde partagée.

Horaire sur différents quarts de travail.

Le manque de plages horaires offertes par la municipalité (qui n'offre aucune dispo le weekend).

Les responsabilités en lien avec l'école de mes enfants ou de leur santé sont une priorité.

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	228	72,2
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	65	20,6
Offrir une tarification à coût plus abordable	112	35,4
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	118	37,3
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	86	27,2
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	85	26,9
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	90	28,5
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	96	30,4
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	39	12,3
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	26	8,2
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	84	26,6
Nombre de répondants à la question	316	na
Pas de réponse	73	18,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q8 Autre(s), précisez :

Je trouve que la ville s'est beaucoup améliorée.

Aménager des endroits beaux et confortables qui offrent des services élargis par exemple possibilité anneau de glace disponible à l'année avec possibilité de s'asseoir pour grignoter au casse-croûte avec la famille avant de continuer à patiner. Mettre des pistes cyclables dans les parcs donc hors des rues pour l'apprentissages et la tranquillité en randonnée.

Ville de Repentigny devrait acheter les sentiers de la presqu'île, marche, vélo, ski de fond, forêt.

Acheter Presqu'île et terrains entre bld Bourg Neuf et Chemin de la Presqu'île et J. A. Paré et rue St-Paul... l'exploiter place plein air pour la ville et non pour futur zone de résidences....garder les lieux boisés et agricole!!!! Pour le bonheur des familles.

Nouvelles aréas.

Ajouter un aréna à Repentigny.

Un autre aréna avec le grand nombre de familles à Repentigny, 1 aréna géré par un particulier en exclusivité. Nous sommes obligés de réserver à Montréal les pratiques des garçons pour avoir du temps de glace. Pas normal.

Plus de terrains de baseball et un autre aréna.

Rendre accessible les cours de patinage pour adulte.

Il est illogique que le Centre Sportif Gilles-Tremblay n'ait pas de salle d'entraînement. Les parents pourraient en profiter durant les activités des enfants au lieu d'attendre bêtement dans le corridor à ne rien faire.

Favoriser organisation d'activités physiques parents/enfants.

Avoir des activités parascolaires directement après les heures de classe.

Parcours de ninja.

Rien ne changera ma condition.

Rien que ma municipalité puisse faire concernant mon propre horaire.

Rien. Je n'ai juste pas le temps.

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	3	0,9
1 à 2 portion(s)	59	18,4
3 à 4 portions	150	46,9
5 portions et plus	108	33,8
Nombre de répondants à la question	320	100,0
Pas de réponse	69	17,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

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.)	2	0,6
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	19	6,0
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	41	13,0
Le coût trop élevé des fruits et des légumes	94	29,7
Le manque de temps pour les préparer	68	21,5
Le manque de connaissances pour les cuisiner	27	8,5
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	17	5,4
Le manque de transport pour aller vous en procurer	2	0,6
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	9	2,8
Aucune raison, car vous en consommez suffisamment	166	52,5
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	316	na
Pas de réponse	73	18,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q10 Autre(s), précisez :

Manque de produits québécois.

Avoir plus de services pour acheter des fermes de la région, et du bio.

En saison, la consommation est plutôt à environ 7 par jour, mais en hiver c'est beaucoup plus onéreux.

Nous y allons avec les spéciaux de la semaine.

Je dois me limiter je pourrais manger que ça.

Le manque d'habitude.

Keto.

Alimentation cétogène.

J'ai un virus en ce moment, manque d'appétit sinon, aucune raison.

Patient bariatrique donc priorité protéines et légumes.

Je n'y pense pas.

Pas de raison.

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	80	27,2
Offrir des cours de jardinage	63	21,4
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	61	20,7
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	110	37,4
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	70	23,8
Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)	183	62,2
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	71	24,1
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	67	22,8
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	77	26,2
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	294	na
Pas de réponse	95	24,4
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q11 Autre(s), précisez :

Produits locaux.

Marché public de producteurs de Lanaudière.

Kiosque des fermes près de chez nous.

Fruits et légumes dans les cafétérias d'écoles secondaires, garderies.

Offrir une plus grande variété de fruits et légumes bios.

Faire la gestion et offrir des points de chute pour des paniers de fruits/légumes des fermiers de la région.

Encourager le biologique.

Atelier cuisine parent-enfant ou enfant seulement, aucune place ici dans Repentigny!!!

Jardiner à école.

Obtenir des fruits et légumes à prix abordable. Subventions du gouvernement pour réduire le prix. Augmenter prix de la mal bouffe en compensation.

Rien ne changera ma condition.

Rien. L'alimentation des gens n'est pas du ressort de la ville.

Rien.

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

	N	%
Jamais	51	16,5
Rarement	143	46,1
2 à 3 fois par mois	33	10,6
1 fois par semaine	32	10,3
2 à 6 fois par semaine	38	12,3
Tous les jours	13	4,2
Nombre de répondants à la question	310	100,0
Pas de réponse	79	20,3
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

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	122	40,5
Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	151	50,2
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	48	15,9
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	90	29,9
Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics	205	68,1
Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)	203	67,4
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	301	na
Pas de réponse	88	22,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q13 Autre(s), précisez :

Nous avons une alimentation faible en glucides.

Augmenter le prix de tels breuvages pour décourager l'achat.

L'alimentation des citoyens ne vous concerne pas.

C'est correct comme ça.

Rien c'est aux parents de régler ça.

Rien, c'est à tous et chacun de se restreindre.

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	107	34,9
Plage	33	10,7
Lors de spectacles ou d'événements	100	32,6
Jardins communautaires, collectifs, etc.	8	2,6
À l'entrée des bâtiments publics	149	48,5
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	108	35,2
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	307	na
Pas de réponse	82	21,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q14 Autre(s), précisez :

Au Terminus d'autobus de Repentigny.

Terminus ou arrêt d'autobus.

Dans les abribus.

Du pot dans le voisinage.

Chez nous. Logement: les gens envoient les mégots en bas et je suis au rez-de-chaussée.

Aréna de Repentigny, fumoir vraiment pas au bon endroit. On doit tous le traverser car c'est la seule place pour traverser. Vraiment inadéquat.

En face de l'aréna il y a un endroit pour fumeur.

Devant l'école JBM et le CÉGEP sur la rue Notre-Dame c'est dégoûtant. J'ai déjà averti ces deux endroits et rien n'a été fait il y a encore des mégots qui se retrouvent près des égouts et quand il pleut on comprend où ça va merci.

Stationnement d'endroits publics: centre d'achats, restaurant, café.

Terrain privé.

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	160	53,2
Rendre la ou les plages sans fumée	86	28,6
Offrir des événements sans fumée	85	28,2
Informers la population des lois et des règlements déjà en vigueur	126	41,9
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	90	29,9
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	301	na
Pas de réponse	88	22,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q15 Autre(s), précisez :

Pas dans les lieux publics.

Apprendre à vivre avec la situation ce n'est pas la fin du monde.

Sensibiliser davantage la population sur les dangers de la fumée secondaire.

Conscientiser les fumeurs avec des panneaux et aménager les endroits pour recevoir les mégots merci.

Délimiter de façon claire des zones où il est permis de fumer, À DISTANCE des installations et des autres personnes.

Délimiter des endroits pour fumer, clairement identifiés dans les aires publiques.

Mettre des signes interdiction de fumer sur les abribus.

Faire appliquer les règlements.

Sanctions pour les fumeurs ne suivant pas les règles (ex 9 mètres de la porte).

Donner des contraventions aux gens qui ne respectent pas les interdictions de fumer en vigueur.

Offrir de l'aide aux différents programmes sans tabac et pour ceux qui aident les gens à cesser de fumer.

Tableau 16

Q16 Quelle est l'école fréquentée par votre enfant ?

	N	%
Henri-Bourassa / Soleil-de-l'Aube	22	7,1
Entramis	41	13,3
Marie-Victorin	41	13,3
Du Moulin	29	9,4
Valmont-sur-Parc	81	26,3
Tournesol	49	15,9
Le Bourg-Neuf	45	14,6
Nombre de répondants à la question	308	na
Moyenne des répondants par école		14,3
Pas de réponse	81	20,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Tableau 17
Q17 De quel sexe êtes-vous?

	N	%
Féminin	240	77,9
Masculin	68	22,1
Nombre de répondants à la question	308	100,0
Pas de réponse	81	20,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Tableau 18
Q18 Dans quel groupe d'âge vous situez-vous?

	N	%
18-24 ans	0	0,0
25-34 ans	35	11,4
35-44 ans	218	70,8
45 ans et plus	55	17,9
Nombre de répondants à la question	308	100,0
Pas de réponse	81	20,8
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Tableau 19
Q19 Quelle situation correspond à la composition actuelle de votre famille?

	N	%
Un couple avec enfant(s)	265	86,9
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	40	13,1
Nombre de répondants à la question	305	100,0
Pas de réponse	82	21,2
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	387	

Q19 Précisions:

Famille recomposée
 Famille recomposée
 famille reconstituée avec enfants
 Monoparentale avec deux enfants et un conjoint mariés
 Marié avec enfants
 En commune de 2 familles monoparentales
 Célibataire avec enfant
 Garde partagée
 Divorcé

Tableau 20**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 \$	1	0,3
De 15 000 \$ à 29 999 \$	7	2,3
De 30 000 \$ à 44 999 \$	10	3,3
De 45 000 \$ à 59 999 \$	24	7,9
De 60 000 \$ à 74 999 \$	35	11,5
De 75 000 \$ à 99 999 \$	70	23,0
100 000 \$ et plus	158	51,8
Nombre de répondants à la question	305	100,0
Pas de réponse	84	21,6
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	389	

Q21 Commentaires

Permettre la consommation de cannabis sur les terrains municipaux lors des événements s'adressant aux adultes.

Il devrait y avoir plus de toilettes dans les parcs afin que nous puissions arrêter plus fréquemment lorsqu'on court. Je cours des 20 km et c'est toujours mon problème, ce serait vraiment apprécié. S'il pouvait aussi y avoir plus d'endroits pour avoir de l'eau, ce serait super!

Faire connaître les fermes locales pour achat de viandes, fruits, légumes, activités, etc.

Horaire des cours de natation des enfants à la piscine municipale : manque de flexibilité (samedi matin plus, plus, plus)

Propreté des vestiaires à la piscine municipale laisse parfois à désirer (surtout l'hiver!)

Propreté et entretien du parc Entramis durant l'été à améliorer SVP

Merci pour avoir abaissé les limites de vitesse en bordure du parc Entramis, mais beaucoup, beaucoup, beaucoup de gens y passent sur le feu rouge (même les bicyclettes!) et ça reste préoccupant, autant de jour que de soir, la semaine comme le weekend... Cette situation m'empêche d'envoyer mes enfants jouer au parc sans moi!

Je suis mère de 4 enfants et je trouve qu'il manque d'activité où tous les membres d'une même famille puisse participer ensemble!

Il manque vraiment de lieu pour les enfants. Aucun centre d'amusement, rien pour les jeunes enfants. Nous devons toujours aller à l'extérieur de Repentigny avec les enfants. Extrêmement décevant avec une ville qui est très achalandée de petits. Je viens de Laval et là plusieurs endroit vraiment wow...ici rien...vraiment rien.

Avoir beaucoup plus de patinoires extérieures pour patinage libre seulement.

De faire construire un autre aréna si vous voulez que les enfants bougent davantage.

Pour moi et ma famille on aimerait vraiment une belle piste cyclable bien entretenue et bien indiquée pour le moment très médiocre pour une belle ville comme Repentigny svp merci à vous.

Piste cyclable sur L'Assomption non sécuritaire. Il manque des sentiers de marche, de raquette et de vélo de montagne à proximité. L'île Lebel est magnifique mais on gagnerait à avoir plus d'endroits de ce genre et plus grand.

Mettre des structures dans les parcs pour favoriser le sport tels que filet soccer, filet hockey, panier basket.

Installer des patinoires fixes qui deviennent des patinoires de deck hockey l'été.

Permettre l'ouverture des écoles les fins de semaines par la pratique de sports. Les écoles sont des lieux parfaits pour bouger mais elles ne sont vraiment pas accessibles facilement! Merci!

Q21 Commentaires (suite)

Le skatepark est un endroit vraiment amusant, il faudrait continuer de l'exploiter avec les mercredis béton et en faire plus la promotion. J'ai payé la piscine cet été un bon nombre de fois avant que quelqu'un me dise que c'était gratuit avec la carte citoyen, il faudrait mettre des affiches. Les terrains de tennis et les pistes cyclables sont merveilleux ainsi que les parcs avec des installations pour faire de la musculation comme à l'Île-Label. J'ai dû pelleter une patinoire avec ma fille l'hiver dernier pour pouvoir profiter de l'installation, il faudrait prévoir un meilleur système.

Le déneigement des pistes de vélo arrête au Harnois. Il faut déneiger la piste de Bourg Neuf au complet, trop dangereux de marcher dans la rue. La ville doit planter des arbres au 10 mètres le long de la piste de vélo ça fait depuis 2003 que j'habite et la ville n'a planté de 10 arbres en 17 ans. Mettre des arbres dans les cours d'école...et terrain municipal...obliger les résidents à avoir un arbre en devant les maisons, donner une vraie plage à Repentigny et que des chaises et des quenouilles! Piscine intérieure à l'école Horizon. Terrain terre battue de tennis à Legardeur, pont suspendu entre le Bourg Neuf et Valmont pour les vélos, mur d'escalade intérieur à l'école Horizon style "Clip end climb", réduire la vitesse à 40 partout, mettre la vitesse à 70 sur chemin de la Presqu'île.

Créer un endroit plein air près de chez nous avec loisir style presqu'île avec place café et pannini, randonnée gratuite, annexer Ville de Charlemagne, faire pistes ski fond sur pistes cyclables et places pour marcheurs l'hiver, piscine intérieure pour école Horizon! Faire pont suspendu pour vélo de Bourg Neuf Lacombe à Valmont.....offrir kayak et canot Legardeur! Sinon rivière ne sert à rien.

Bonjour, Ce sondage est une bonne chose. Juste une petite remarque, je parle de ma ville (Repentigny); avec tout les impôts qu'on paye (ex: municipale, scolaire, etc....), Essayez de faire un peu plus des évènements gratuits pour les familles avec des enfants, c'est pas tout le monde qui peut payer les activités et les spectacles à ses enfants... c'est vraiment dommage! En plus, pour les activités sportives, c'est idem, ça coûte une fortune juste pour inscrire son enfant à une session (ex: basket, soccer,) Sachez que ce n'est pas tout le monde qui peut payer à son enfant un sport, alors que l'enfant a vraiment envie de le faire.... c'est vraiment triste, et les prix ne sont même pas abordables, c'est excessif! Merci.

Des sports à moindre coût pour les enfants.

Baisser les taxes municipale de Repentigny nous sommes étouffés 6500\$ par an.

La municipalité devrait promouvoir le basketball en aménageant des gymnases comme le Centre récréatif de Repentigny d'installations pour le basketball à l'intérieur et aussi dans les places publiques comme dans les parcs. J'habite à Valmont-sur-Parc et on n'a pas d'installation de ce genre dans les parcs proches ou même éloignés. Merci pour l'initiative de ce sondage.

Trop cher de taxe déjà donc si vous mettez des choses en place pour augmenter nos taxes, laissez tomber, ne faites rien (Le parc des nations a coûté une fortune et les terrains de tennis aussi alors que ce n'est pratiquement pas utilisé).

Encourager l'implantation des cantines dans des écoles pour lutter contre la mal bouffe et permettre aux enfants dont les parents n'ont pas beaucoup de moyens de bien manger.

Ce qui manque vraiment à Repentigny, dans mon secteur (Iberville/Industrielle), ce sont des trottoirs sécuritaires sur Iberville et une piste cyclable sécuritaire pour favoriser le transport actif. Partout sur le territoire, les feux de circulation ne sont pas adaptés pour favoriser les piétons.

Les habitudes alimentaires ne regardent pas la municipalité. Commencez par baisser nos taxes, réparer les vraies réparations... pis lâchez l'estie de salle de théâtre.

La dernière question, vous auriez du offrir l'option de ne pas être obligé de choisir le montant familial.

Mes enfants fréquentent les écoles Entramis, Henri-Bourassa et Valmont-Sur-Parc. Je réponds donc pour les 3 écoles. Merci.

Aucun commentaire.

Bonne initiative.

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 février 2020 - 978-2-550-84341-2