

**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 Notre-Dame-de Lourdes

**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**

Stéphanie Dubuc, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu  
Technicienne en loisirs

**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, municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes*, Lavaltrie, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 20 p.

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Premier trimestre 2020

ISBN : 978-2-550-86255-0 (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 Notre-Dame-de-Lourdes

Ce rapport de recherche, mené par la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes 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 Notre-Dame-de-Lourdes. 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 Notre-Dame-de-Lourdes.

#### **Profil des répondants**

- 74 parents d'élèves provenant de l'école primaire Sainte-Bernadette ont répondu au questionnaire.
- 92 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 80 % des répondants sont de sexe féminin.
- 92 % des répondants forment un couple avec un ou des enfant(s).

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

La très grande majorité des répondants, soit 97 %, indiquent avoir fait de l'activité physique au cours de la dernière année. Cependant, 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, 58 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 66 % indiquent que le niveau d'effort était habituellement de moyen à élevé (Tableaux 2 et 3).

#### **Lieux de pratique d'activité physique de loisir**

Les répondants ayant pratiqué de l'activité physique de loisir au courant de la dernière année l'ont fait principalement à leur domicile (74 %). Un peu plus du tiers des répondants (36 %) ont pratiqué de l'activité physique en pratique libre dans les lieux de loisir d'une autre municipalité et 32 % l'ont fait en pratique libre dans les lieux publics de la

municipalité. Près du tiers des répondants (31 %) l'ont fait dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre municipalité. De plus, 22 % ont indiqué avoir pratiqué de l'activité physique dans le cadre d'activités offertes par la municipalité (Tableau 4).

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

Tous les répondants (100 %) indiquent avoir l'intention de faire de l'activité physique au cours de la prochaine année (Tableau 5).

#### **Les obstacles à la pratique d'activité physique**

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

- Le manque de temps (64 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (42 %).
- Le manque d'installations à proximité (30 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (26 %).
- Les moyens financiers limités (24 %).

L'encadré suivant présente les activités

*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.*

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

*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.*

**Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)**

Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Cardio et musculation (29 %) Yoga, Pilates (19 %) Course à pied (10 %) Danse (10 %) Raquette (10 %) Marche, randonnée (10 %)	Danse (21 %) Soccer (17 %) Natation, baignade (15 %) Marche, randonnée (11 %) Patin à glace (10 %)

**Activités physiques en pratique libre les plus populaires**

Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Marche, randonnée (35 %) Vélo (33 %) Patin à glace (31 %) Raquette (29 %) Course à pied (26 %) Natation, baignade (24 %)	Vélo (58 %) Marche, randonnée (50 %) Patin à glace (47 %) Natation, baignade (46 %) Raquette (35 %) Course à pied (26 %)

**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 (65 %).
- Marche, randonnée (64 %).
- Natation, baignade (58 %).
- Patin à glace (58 %).
- Raquette (46 %).
- Cardio et musculation (43 %).
- Course à pied (39 %)
- Canot, kayak (32 %).

**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 (56 %).
- Aménager des endroits pour la pratique de la marche, de la course et le vélo (51 %).
- Offrir une tarification plus abordable (26 %).
- Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (25 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (25 %).
- Offrir des haltes-garderies pendant les activités des parents (23 %).

## 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 65 % des répondants de la municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes 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 (42 %).
- Le coût trop élevé (32 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (26 %).
- Le manque de temps pour les préparer (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 (49 %).
- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (38 %).
- Allouer des terrains pour des jardins (31 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (25 %).
- Offrir des cours de jardinage (25 %).

### La consommation de boissons sucrées

#### La situation actuelle

Les résultats du sondage indiquent que 47 % des répondants consomment rarement ou jamais des boissons sucrées et que 10 % des répondants en consomment tous les jours. On constate tout de même qu'une bonne proportion des répondants (43 %) 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 (66 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (58 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (34 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (34 %).

## **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 (25 %).
- Lors de spectacles ou d'événements (25 %).
- Parcs et espaces verts (19 %).

D'un autre côté, 56 % 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 (43 %).
- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (32 %).
- Offrir des événements sans fumée (29 %).
- Rendre la ou les plages sans fumée (22 %).

En contrepartie, 40 % 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 en ligne</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) : 158</b></p> <p><b>Répondants obtenus : 74</b></p> <p><b>Date de distribution du sondage :</b> Février 2020.</p> <p><b>École :</b> École primaire Sainte-Bernadette</p> <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 municipalité de Notre-Dame-de-Lourdes.</p>

## Tableaux des résultats

### Sondage Famille au jeu Notre-Dame-de-Lourdes

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	2,7
Moins d'une fois par semaine	21	28,4
1 à 2 fois par semaine	30	40,5
3 fois et plus par semaine	21	28,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</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	2	2,8
10 à 30 minutes	28	38,9
Plus de 30 minutes	42	58,3
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	2	2,7
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</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)	3	4,3
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	21	30,0
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	40	57,1
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	6	8,6
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>70</b>	<b>100,0</b>
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	2	2,7
Question invalide	2	2,7
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</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	16	22,2
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	15	20,8
<b>En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité</b>	<b>23</b>	<b>31,9</b>
<b>En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité</b>	<b>26</b>	<b>36,1</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.)	9	12,5
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.)	22	30,6
<b>À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)</b>	<b>53</b>	<b>73,6</b>
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>72</b>	<b>na</b>
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	2	2,7
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q4 Autre(s), précisez :**

Au travail, nous sommes 4 à faire des exercices sur l'heure du dîner.

Au travail.

Sur mon lieu de travail.

Au chalet (2x).

Scout.

**Tableau 5**

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

	N	%
Oui	73	100,0
Non	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	1	1,4
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</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)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	%	N	%		
Arts martiaux	1	1,4	1	1,4	0	0,0	3	4,2	3	4,2	3	4,2	0	0,0	9	12,5
Badminton	5	6,9	1	1,4	3	4,2	0	0,0	2	2,8	6	8,3	0	0,0	15	20,8
Baseball	5	6,9	0	0,0	2	2,8	5	6,9	1	1,4	5	6,9	0	0,0	13	18,1
Canot, kayak, etc.	1	1,4	1	1,4	14	19,4	1	1,4	4	5,6	16	22,2	0	0,0	23	31,9
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	12	16,7	9	12,5	6	8,3	3	4,2	3	4,2	5	6,9	0	0,0	31	43,1
Course à pied	6	8,3	1	1,4	19	26,4	1	1,4	1	1,4	19	26,4	0	0,0	28	38,9
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	6	8,3	1	1,4	1	1,4	10	13,9	5	6,9	3	4,2	0	0,0	20	27,8
Hockey balle/hockey cosom/Dek hockey	4	5,6	0	0,0	2	2,8	5	6,9	0	0,0	3	4,2	0	0,0	11	15,3
Hockey sur glace	2	2,8	1	1,4	6	8,3	4	5,6	2	2,8	9	12,5	0	0,0	16	22,2
Marche/raandonnée	3	4,2	4	5,6	25	34,7	3	4,2	5	6,9	36	50,0	0	0,0	46	63,9
Musculation en salle	2	2,8	1	1,4	10	13,9	4	5,6	1	1,4	7	9,7	0	0,0	17	23,6
Natation/baignade	4	5,6	1	1,4	17	23,6	7	9,7	4	5,6	33	45,8	0	0,0	42	58,3
Patin à glace	2	2,8	1	1,4	22	30,6	4	5,6	3	4,2	34	47,2	0	0,0	42	58,3
Raquette	3	4,2	4	5,6	21	29,2	1	1,4	4	5,6	25	34,7	0	0,0	33	45,8
Ski alpin/planche à neige	1	1,4	2	2,8	10	13,9	2	2,8	2	2,8	14	19,4	0	0,0	18	25,0
Ski de fond	2	2,8	3	4,2	8	11,1	1	1,4	3	4,2	9	12,5	0	0,0	15	20,8
Vélo	4	5,6	1	1,4	24	33,3	4	5,6	2	2,8	42	58,3	0	0,0	47	65,3
Volleyball	5	6,9	1	1,4	1	1,4	4	5,6	1	1,4	1	1,4	0	0,0	11	15,3
Soccer	4	5,6	1	1,4	1	1,4	9	12,5	3	4,2	7	9,7	0	0,0	21	29,2
Tennis	3	4,2	1	1,4	6	8,3	3	4,2	2	2,8	5	6,9	0	0,0	13	18,1
Yoga, Pilates	5	6,9	9	12,5	4	5,6	3	4,2	3	4,2	3	4,2	0	0,0	21	29,2
Autre 1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	2,8	1	1,4	3	4,2	0	0,0	5	6,9
Autre 2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	2,8
Autre 3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	2,8
<b>Nb de répondants à la question</b>	<b>72</b>	<b>na</b>	<b>72</b>	<b>na</b>	<b>72</b>	<b>na</b>	<b>72</b>	<b>na</b>	<b>72</b>	<b>na</b>	<b>72</b>	<b>na</b>	<b>72</b>	<b>na</b>	<b>72</b>	<b>na</b>
Ne s'applique pas	0	0,0														
Pas de réponse	2	2,7														
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>															

**Tableau 6**

**Q6 Autre(s), spécifiez**

**Autre 1**

Basket.

Rollerblade.

Skatepark.

**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>47</b>	<b>63,5</b>
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	18	24,3
Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires	19	25,7
<b>Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales</b>	<b>31</b>	<b>41,9</b>
<b>Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile</b>	<b>22</b>	<b>29,7</b>
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	11	14,9
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	4	5,4
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	8	10,8
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	9	12,2
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	7	9,5
Aucun obstacle	1	1,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>74</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	0	
Question invalide	0	
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q7 Autre(s), précisez :**

Santé.

Limitation physique pour maman.

Pas de gardienne disponible.

Équipe sportive parascolaire (basket).

**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>41</b>	<b>56,2</b>
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	17	23,3
<b>Offrir une tarification à coût plus abordable</b>	<b>19</b>	<b>26,0</b>
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	18	24,7
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	13	17,8
<b>Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo</b>	<b>37</b>	<b>50,7</b>
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	18	24,7
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	6	8,2
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	13	17,8
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	2	2,7
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	13	17,8
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>73</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	1	1,4
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q8 Autre(s), précisez :**

Accès à une piscine.

Jeux d'eau.

**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)	21	28,4
3 à 4 portions	27	36,5
5 portions et plus	26	35,1
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</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. épiceries, marché publics, kiosques, organismes, etc.)	7	10,1
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	9	13,0
<b>Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation</b>	<b>18</b>	<b>26,1</b>
<b>Le coût trop élevé des fruits et des légumes</b>	<b>22</b>	<b>31,9</b>
Le manque de temps pour les préparer	11	15,9
Le manque de connaissances pour les cuisiner	4	5,8
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	3	4,3
Le manque de transport pour aller vous en procurer	0	0,0
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	1	1,4
<b>Aucune raison, car vous en consommez suffisamment</b>	<b>29</b>	<b>42,0</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>69</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	2	2,7
Question invalide	3	4,1
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q10 Autre(s), précisez :**

Je n'y pense juste pas, on mange beaucoup de légumes, mais on aime moins les fruits.

Besoin en vrac.

Pas le droit d'en manger (maladie).

Allergies (prune, pêche, pomme, cerise).

**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	16	23,5
Offrir des cours de jardinage	17	25,0
<b>Alouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)</b>	<b>21</b>	<b>30,9</b>
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	17	25,0
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	8	11,8
<b>Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)</b>	<b>33</b>	<b>48,5</b>
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	14	20,6
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	14	20,6
<b>Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)</b>	<b>26</b>	<b>38,2</b>
Ne sait pas	1	1,5
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>68</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	6	8,1
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q11 Autre(s), précisez :**

J'ai vu dans un parc, ils ont planté des pommiers/framboisiers...je trouvais l'idée intéressante.

Boîte de fruits et légumes des agriculteurs et maraichers du coin.

Il serait bien d'avoir une petite épicerie/pharmacie à ND.L :) )

Offrir des fruits et légumes en collation à l'école.

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

	N	%
Jamais	9	12,2
Rarement	26	35,1
2 à 3 fois par mois	5	6,8
1 fois par semaine	7	9,5
2 à 6 fois par semaine	18	24,3
Tous les jours	7	9,5
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>74</b>	<b>97,3</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</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	%
<b>Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives</b>	<b>23</b>	<b>34,3</b>
<b>Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport</b>	<b>23</b>	<b>34,3</b>
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	9	13,4
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	9	13,4
<b>Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics</b>	<b>44</b>	<b>65,7</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>39</b>	<b>58,2</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>67</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	7	9,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q13 Autre(s), précisez :**

Aucun, la municipalité n'a aucune emprise sur cela.

Je le fais par choix!

Arrêter ou diminuer de boire ces boissons

**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	%
<b>Parcs et espaces verts</b>	<b>14</b>	<b>19,2</b>
Plage	7	9,6
<b>Lors de spectacles ou d'événements</b>	<b>18</b>	<b>24,7</b>
Jardins communautaires, collectifs, etc.	2	2,7
<b>À l'entrée des bâtiments publics</b>	<b>18</b>	<b>24,7</b>
<b>Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots</b>	<b>41</b>	<b>56,2</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>73</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	1	1,4
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q14 Autre(s), précisez :**

Domaine Asselin, la cabane pour la patinoire est vraiment "dégueu".

**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 espaces verts sans fumée</b>	<b>29</b>	<b>42,6</b>
Rendre la ou les plages sans fumée	15	22,1
Offrir des événements sans fumée	20	29,4
<b>Informar la population des lois et des règlements déjà en vigueur</b>	<b>22</b>	<b>32,4</b>
<b>Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée</b>	<b>27</b>	<b>39,7</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>68</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	3	4,1
Question invalide	3	4,1
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q15 Autre(s), précisez :**

Augmenter la distance entre les portes et les fumeurs.

Faire respecter le 9 mètres sans fumée aux endroits publics.

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

	N	%
Féminin	59	79,7
Masculin	15	20,3
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

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

	N	%
18-24 ans	0	0,0
25-34 ans	24	32,4
35-44 ans	44	59,5
45 ans et plus	6	8,1
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

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

	N	%
Un couple avec enfant(s)	67	91,8
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	6	8,2
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	1,4
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q18 Précisions:**

Un couple, 2 enfants

**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 \$	1	1,4
De 15 000 \$ à 29 999 \$	1	1,4
De 30 000 \$ à 44 999 \$	13	18,8
De 45 000 \$ à 59 999 \$	7	10,1
De 60 000 \$ à 74 999 \$	8	11,6
De 75 000 \$ à 99 999 \$	14	20,3
100 000 \$ et plus	25	36,2
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>69</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	2	2,7
Question invalide	3	4,1
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>74</b>	

**Q20 Commentaires****Question 8**

Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo (en hiver surtout)

**Question 10**

Il y a peu de fruits et légumes dispo... (en hiver!!).

**Question 11**

Offrir des ateliers de cuisine ( avec les enfants.)

Offrir des cours de jardinage, pas juste aux aînés...

**Question 13**

Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux public (en encourageant à amener une bouteille ou un verre réutilisable).

**Question 18**

Un couple avec enfants (2 enfants)

## 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](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf)

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

**Québec** 

**Production** : Direction de santé publique, CLSC de  
Lavaltrie mars 2020 - 978-2-550-86255-0