

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 Saint-Alphonse-Rodriguez

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

Marie-Soleil Dumas, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu
Coordonnatrice au loisir

La reproduction du présent document, en tout ou en partie, est autorisée à la condition d'en mentionner la source et de ne pas l'utiliser à des fins commerciales.

Référence suggérée

COURCHESNE-TRUDEL, P. et G. MARQUIS, (2018). *Famille au jeu Ensemble, pour des parents en santé! Rapport de recherche sur les habitudes de vie et les environnements favorables à la santé, municipalité de Saint-Alphonse-Rodriguez*, 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

Quatrième trimestre 2018

ISBN : 978-2-550-82960-7(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 Saint-Alphonse-Rodriguez

Ce rapport de recherche, mené par la municipalité de Saint-Alphonse-Rodriguez 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 Saint-Alphonse-Rodriguez. 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 Saint-Alphonse-Rodriguez.

Profil des répondants

- 37 parents d'élèves provenant de l'école primaire de Saint-Alphonse-Rodriguez ont répondu au questionnaire.
- 87 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 84 % des répondants sont de sexe féminin.
- Quatre répondants sur cinq (76 %) 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 95 %, 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, 62 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 73 % indiquent que le niveau d'effort était habituellement de moyen à élevé (Tableaux 2 et 3).

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 (80 %) et en pratique libre dans les lieux de loisir de la municipalité (49 %). De plus, 40 % des répondants l'ont fait dans une entreprise

privée d'une autre municipalité et 34 % dans le cadre d'activités offertes par la municipalité. Environ un répondant sur quatre (26 %) a pratiqué de l'activité physique dans les lieux publics d'une autre municipalité en pratique libre (Tableau 4).

L'intention d'en pratiquer

La grande majorité des répondants (94 %) indiquent avoir l'intention de faire de l'activité physique au cours de la prochaine année (Tableau 5).

Les obstacles à la pratique d'activité physique

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

- Le manque de temps (62 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (62 %).
- Les moyens financiers limités (38 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (24 %).
- Le manque d'installations ou d'infrastructures à proximité du domicile (19 %).

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.

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

Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Yoga, Pilates (34 %) Cardio et musculation (32 %) Natation, baignade (12 %) Danse (11 %) Volleyball (11 %)	Soccer (29 %) Canot, kayak (26 %) Natation, baignade (26 %) Ski alpin, planche à neige (26 %) Danse (23 %) Arts martiaux (23 %)
Activités physiques en pratique libre les plus populaires	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Marche, randonnée (46 %) Patin à glace (43 %) Raquette (40 %) Vélo (31 %) Course à pied (29 %) Ski alpin, planche à neige (29 %)	Patin à glace (63 %) Marche, randonnée (54 %) Vélo (43 %) Canot, kayak (40 %) Raquette (37 %) Ski alpin, planche à neige (37 %)

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) :

- Patin à glace (77 %).
- Marche, randonnée (74 %).
- Natation, baignade (60 %).
- Ski alpin, planche à neige (60 %).
- Vélo (60 %).
- Canot, kayak (57 %).

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 (57 %).
- Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo (32 %).
- Offrir une tarification à coût plus abordable (27 %).
- Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible (27 %).
- Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes (27 %).
- Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. : fête de la famille, carnaval, course, randonnée) (27 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (22 %).

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 81 % des répondants de la municipalité de Saint-Alphonse-Rodriguez 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 (36 %).
- Le coût trop élevé (31 %).
- Le manque de temps pour les préparer (19 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (17 %).

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 (50 %).
- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (38 %).
- Offrir des ateliers de cuisine (35 %).
- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (29 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (24 %).

La consommation de boissons sucrées

La situation actuelle

Près d'un répondant sur trois indique consommer rarement des boissons sucrées (28%). D'un autre côté, près d'un répondant sur cinq en consomme tous les jours (19 %) et un peu moins d'un répondant sur 10 en consomme de 2 à 6 fois par semaine (8 %). On ajoute à cela 25 % qui disent en consommer 1 fois par semaine. C'est donc plus de la moitié des répondants qui consomme des boissons sucrées de façon hebdomadaire (52 %) (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)

- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (65 %).
- Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics (59 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (27 %).

Environnement sans fumée : L'expérience des répondants dans les lieux publics extérieurs et les pistes d'action.

La mise en place d'environnements favorables à la non-exposition à la fumée de tabac est cohérente avec les actions facilitant les choix santé des citoyens d'une municipalité et met en valeur ses lieux de loisir.

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

- Lors de spectacles ou d'événements (28 %).
- Parcs et espaces verts (25 %).
- Plage (19 %).

D'un autre côté, un peu plus de la moitié des répondants (53 %) 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 :

- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (46 %).
- Rendre tous les parcs et les espaces verts sans fumée (29 %).
- Rendre la ou les plage(s) sans fumée (29 %).
- Offrir des événements sans fumée (20 %).

Environ un répondant sur trois (34 %) indique 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>Rapport de recherche</p>	<p>Questionnaire 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>Population visée (familles) : 92</p> <p>Répondants obtenus : 37</p> <p>Nombre de questionnaires rejetés : 0</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : 37</p> <p>Date de distribution du sondage : 2 au 22 novembre 2018.</p> <p>École</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ École primaire de Saint-Alphonse <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 municipalité de Saint-Alphonse-Rodriguez.</p>

Tableaux des résultats

Sondage Famille au jeu Saint-Alphonse-Rodriguez

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	5,4
Moins d'une fois par semaine	9	24,3
1 à 2 fois par semaine	14	37,8
3 fois et plus par semaine	12	32,4
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

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	0	0,0
10 à 30 minutes	13	38,2
Plus de 30 minutes	21	61,8
Nombre de répondants à la question	34	100,0
Ne s'applique pas	2	5,4
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	2,7
Nombre de répondants au sondage	37	

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)	0	0,0
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	9	27,3
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	20	60,6
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	4	12,1
Nombre de répondants à la question	33	100,0
Ne s'applique pas	2	5,4
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	2	5,4
Nombre de répondants au sondage	37	

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	12	34,3
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	3	8,6
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité	17	48,6
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	9	25,7
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.)	4	11,4
Dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre municipalité (ex. centre de conditionnement physique, centre de ski, école d'arts martiaux, école de danse, centre équestre, entraîneur privé, etc.)	14	40,0
À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)	28	80,0
Nombre de répondants à la question	35	na
Ne s'applique pas	2	5,4
Pas de réponse		0,0
Question invalide		0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

Q4 Autre(s), précisez :

Sur mon lieu de travail.

Plein air, divers...

En camping.

Travail.

Tableau 5

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

	N	%
Oui	34	94,4
Non	2	5,6
Nombre de répondants à la question	36	100,0
Pas de réponse	1	2,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

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	1	2,9	0	0,0	0	0,0	3	8,6	5	14,3	0	0,0	0	0,0	9	25,7
Badminton	1	2,9	0	0,0	1	2,9	2	5,7	0	0,0	4	11,4	0	0,0	6	17,1
Baseball	2	5,7	0	0,0	2	5,7	3	8,6	0	0,0	4	11,4	0	0,0	7	20,0
Canot, kayak, etc.	1	2,9	2	5,7	9	25,7	5	14,3	4	11,4	14	40,0	0	0,0	20	57,1
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	8	22,9	3	8,6	3	8,6	3	8,6	2	5,7	2	5,7	0	0,0	14	40,0
Course à pied	0	0,0	0	0,0	10	28,6	2	5,7	1	2,9	5	14,3	0	0,0	12	34,3
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	2	5,7	2	5,7	1	2,9	5	14,3	3	8,6	3	8,6	0	0,0	11	31,4
Hockey balle/hockey cosm/Dek hockey	2	5,7	1	2,9	1	2,9	4	11,4	2	5,7	3	8,6	0	0,0	9	25,7
Hockey sur glace	1	2,9	1	2,9	5	14,3	5	14,3	0	0,0	10	28,6	0	0,0	12	34,3
Marche/randonnée	1	2,9	0	0,0	16	45,7	4	11,4	2	5,7	19	54,3	0	0,0	26	74,3
Musculation en salle	0	0,0	1	2,9	2	5,7	1	2,9	0	0,0	2	5,7	0	0,0	5	14,3
Natation/baignade	3	8,6	1	2,9	9	25,7	7	20,0	2	5,7	12	34,3	0	0,0	21	60,0
Patin à glace	1	2,9	0	0,0	15	42,9	4	11,4	1	2,9	22	62,9	0	0,0	27	77,1
Raquette	0	0,0	0	0,0	14	40,0	1	2,9	0	0,0	13	37,1	0	0,0	18	51,4
Ski alpin/planche à neige	0	0,0	0	0,0	10	28,6	6	17,1	3	8,6	13	37,1	0	0,0	21	60,0
Ski de fond	0	0,0	0	0,0	6	17,1	2	5,7	0	0,0	6	17,1	0	0,0	10	28,6
Vélo	0	0,0	0	0,0	11	31,4	2	5,7	1	2,9	15	42,9	0	0,0	21	60,0
Volleyball	4	11,4	0	0,0	0	0,0	3	8,6	0	0,0	2	5,7	0	0,0	7	20,0
Soccer	0	0,0	0	0,0	2	5,7	8	22,9	2	5,7	3	8,6	0	0,0	11	31,4
Tennis	1	2,9	0	0,0	4	11,4	1	2,9	2	5,7	3	8,6	0	0,0	8	22,9
Yoga, Pilates	7	20,0	5	14,3	5	14,3	5	14,3	0	0,0	2	5,7	0	0,0	17	48,6
Autre 1	0	0,0	0	0,0	3	8,6	1	2,9	0	0,0	1	2,9	0	0,0	4	11,4
Autre 2	0	0,0	0	0,0	2	5,7	0	0,0	0	0,0	1	2,9	0	0,0	2	5,7
Autre 3	0	0,0	0	0,0	1	2,9	0	0,0	0	0,0	1	2,9	0	0,0	1	2,9
Nb de répondants à la question	35	na	35	na	35	na	35	na	35	na	35	na	35	na	35	na
Ne s'applique pas	2	5,4														
Pas de réponse	0	0,0														
TOTAL	37															

Q6 Autre(s), spécifiez

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

Autre 1 = Équitation.

Autre 1 = 4 roues.

Autre 1= Surf.

Autre 1=Tir à l'arc.

Autre 2= Tracteur.

Autre 2= Escalade et alpinisme.

Autre 3= Body surf.

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	23	62,2
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	14	37,8
Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires	9	24,3
Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales	23	62,2
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	7	18,9
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	5	13,5
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	1	2,7
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	3	8,1
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	1	2,7
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	2	5,4
Aucun obstacle	1	2,7
Nombre de répondants à la question	37	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

Q7 Autre(s), précisez :

Motivation des fois.

Manque de transport.

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	22	59,5
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	5	13,5
Offrir une tarification à coût plus abordable	10	27,0
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	9	24,3
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	10	27,0
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	12	32,4
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	6	16,2
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	7	18,9
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	10	27,0
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	3	8,1
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	10	27,0
Nombre de répondants à la question	37	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	2	5,4
Nombre de répondants au sondage	37	

Q8 Autre(s), précisez :

Gym (2).

Nous ne dépendons de personne pour faire des activités.

Mettre à disposition du matériel dans les endroits publics (canot, gilet de sauvetage, raquette, etc.)

Rendre disponible des cours parents/enfants (âgés de 5 ans et +), possibilité de cours ponctuels (2-3 cours).

Vélo de montagne.

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)	10	27,0
3 à 4 portions	20	54,1
5 portions et plus	7	18,9
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

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.)	3	8,3
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	4	11,1
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	6	16,7
Le coût trop élevé des fruits et des légumes	11	30,6
Le manque de temps pour les préparer	7	19,4
Le manque de connaissances pour les cuisiner	5	13,9
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	0	0,0
Le manque de transport pour aller vous en procurer	2	5,6
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	1	2,8
Aucune raison, car vous en consommez suffisamment	13	36,1
Ne sait pas		0,0
Nombre de répondants à la question	36	na
Pas de réponse	1	2,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

Q10 Autre(s), précisez :

(Prénom) est difficile, veut pas goûter.

Je préfère le garder pour mes enfants.

J'y pense jamais.

Maladie intestinale.

Je suis habitué comme ça.

Le coût exorbitant de la variété.

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	12	35,3
Offrir des cours de jardinage	7	20,6
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	7	20,6
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	8	23,5
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	6	17,6
Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)	17	50,0
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	13	38,2
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	5	14,7
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	10	29,4
Ne sait pas		0,0
Nombre de répondants à la question	34	na
Pas de réponse	3	8,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

Q11 Autre(s), précisez :

Poursuivre BBBB mais avec un horaire plus flexible.

Je ne dépends de personne dans ma consommation de fruits et légumes.

Note: (BBBB: Bonne Boîte Bonne Bouffe).

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

	N	%
Jamais	2	5,6
Rarement	10	27,8
2 à 3 fois par mois	5	13,9
1 fois par semaine	9	25,0
2 à 6 fois par semaine	3	8,3
Tous les jours	7	19,4
Nombre de répondants à la question	36	100,0
Pas de réponse	1	2,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

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	3	8,8
Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	9	26,5
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	4	11,8
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	6	17,6
Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics	20	58,8
Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)	22	64,7
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	34	na
Pas de réponse	3	8,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

Q13 Autre(s), précisez :

C'est à chacun à gérer sa propre consommation!

C'est plutôt ma responsabilité.

Donner des bouteilles d'eau réutilisables.

Aucune.

C'est notre responsabilité.

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	9	25,0
Plage	7	19,4
Lors de spectacles ou d'événements	10	27,8
Jardins communautaires, collectifs, etc.	0	0,0
À l'entrée des bâtiments publics	6	16,7
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	19	52,8
Ne sait pas		0,0
Nombre de répondants à la question	36	na
Pas de réponse	1	2,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

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	10	28,6
Rendre la ou les plages sans fumée	10	28,6
Offrir des événements sans fumée	7	20,0
Informé la population des lois et des règlements déjà en vigueur	16	45,7
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	12	34,3
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	35	na
Pas de réponse	2	5,4
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

Q15 Autre(s), précisez :

Cendrier dans les zones fumeurs pour éviter les mégots.

Faire respecter les lois en vigueur.

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

	N	%
Féminin	31	83,8
Masculin	6	16,2
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

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

	N	%
18-24 ans	1	2,7
25-34 ans	13	35,1
35-44 ans	19	51,4
45 ans et plus	4	10,8
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

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

	N	%
Un couple avec enfant(s)	28	75,7
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	7	18,9
Autre(s)	2	5,4
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	37	

Q18 Autre(s), précisez :

Mamy et Papy qui vit avec sa petite fille et son papa
 Famille séparée encore unie.

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 \$	4	11,4
De 15 000 \$ à 29 999 \$	4	11,4
De 30 000 \$ à 44 999 \$	3	8,6
De 45 000 \$ à 59 999 \$	5	14,3
De 60 000 \$ à 74 999 \$	6	17,1
De 75 000 \$ à 99 999 \$	3	8,6
100 000 \$ et plus	10	28,6
Nombre de répondants à la question	35	100,0
Pas de réponse	1	2,7
Question invalide	1	2,7
Nombre de répondants au sondage	37	

Q20 Commentaires

Questionnaire 8: Question 7: Peu en soirée ou en f.d.s.

Questionnaire 8 Question 8: En lien avec une programmation intermunicipale: Bonne idée, nous dire ce qui se fait de proch

Questionnaire 8 : Question 8: Il n'y a plus de patinoire au 4H?

Questionnaire 8 Question 8 : Déjà bien (en lien avec la tarification abordable).

Questionnaire 8: Question 13: Au lieu de vendre des bouteilles d'eau, pas de plastique car pas écologique.

Questionnaire 9: Question 4: Baignades.

Questionnaire 10: Question: 15 Je pense! (en lien l'énoncé «Ne s'applique pas car ces lieux son sans fumée»).

Questionnaire 19: Question 7: Répondant a souligné «Pistes cyclables» dans Aménagement inadéquat des lieux publics

Questionnaire 20: Question 4: Grand-maman, grand-papa aussi.

Questionnaire 26: Question 11: Groupes d'achats collectifs: Poursuivre mais horaire plus flexible.

Questionnaire 35: Question 14: Mégots.

Questionnaire 37: Question 13: Je donne la conférence sur les boissons «énergiss».

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.

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

Québec 

Production : Direction de santé publique, CLSC de
Lavaltrie décembre 2018 –978-2-550-82960-7