



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Novembre 2014**



Direction Santé publique, programmes multi clientèles et CRD de Lanaudière

Centre de santé et des services sociaux du Nord de Lanaudière

Auteur

Line Coulombe, Agente de planification en habitudes de vie
Direction administrative des programmes de Services généraux, Santé publique, Organisation communautaire
Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière
Clsc de Lavaltrie
1400, rue Notre-Dame bureau 203
Lavaltrie (Québec) J5T 1M6

Sondage coordonné par

Audrée Villemare, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan

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. (2014). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-93-5 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-94-2 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2014

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Novembre 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ROCH-DE-L'ACHIGAN NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **68 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activité physique d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres**. Les résultats obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, on y retrouve ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront offertes dans le cadre de **Famille au Jeu**.

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activité physique chez les adultes sont importants. Elle améliore la condition physique et aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du côlon, diabète). Réalisée correctement, elle peut être un facteur positif pour la santé mentale et l'intégration sociale. Cependant, avec l'âge, un très grand nombre de citoyens et de citoyennes délaissent cette saine habitude de vie.

Le manque d'activité physique

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de trois fois et plus par semaine d'activité physique d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 68 % des parents de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan en pratiquent moins de trois fois par semaine.

L'intention d'en pratiquer

La connaissance de l'intention de pratiquer des activités physiques et du niveau de difficulté perçu, permet de prédire ce comportement. En ce sens, 89 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 53 % de ceux-ci n'envisageaient pas de difficulté pour le faire.

Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs ? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestiment leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activité physique. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (75 %), le travail (46 %), le manque d'installations à proximité (39 %), l'horaire des activités (29 %), le coût trop élevé (26 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (10 %).

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Dans ce contexte, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activité physique et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : natation (60 %), bicyclette (59 %), marche (44 %), patin à roues alignées (26 %), activités sur glace (24 %), jeux de balles (17 %) et le ski de randonnée (12 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir un abonnement familial à un coût abordable (59 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (55 %), offrir des activités familiales (53 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (38 %) et offrir plus d'information (17 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-ROCH-DE-L'ACHIGAN - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **58 % des répondants de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 24 % n'atteignent pas la quantité recommandée par le Guide alimentaire canadien (version 1997) de 2 portions de lait et de produits laitiers par jour.** Les résultats obtenus sur les obstacles à la consommation nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, les parents ont indiqué ce qu'ils aimeraient que la municipalité mette en place pour les aider à améliorer leur alimentation. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes, de lait et de produits laitiers, sont invités à augmenter leur nombre de portions quotidiennes. **Pourquoi ?**

La consommation de fruits et légumes est l'une des habitudes alimentaires des plus avantageuses pour la santé. Depuis 1990, l'Organisation mondiale de la Santé soutient que la consommation quotidienne de 5 portions de fruits et légumes aide à prévenir certains cancers. Cette habitude réduit aussi le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de constipation, etc. Faibles en calories et riches en fibres, les fruits et légumes contribuent également au maintien du poids et à la prévention de l'obésité. Malheureusement, un Lanaudois sur deux, âgé de 12 ans et plus, ne profite pas des nombreux avantages de consommer les 5 portions quotidiennes recommandées (ESCC) (cycle 4.1) (2007-2008). De nombreuses études démontrent également l'importance du lait et des produits laitiers dans le maintien d'un poids normal (Anderson, 2009) et d'une santé osseuse (Heaney, 2009). Par contre, les deux tiers de la population adulte québécoise ne rencontrent pas les recommandations minimales du *Guide alimentaire canadien* pour ce groupe d'aliments (Blanchet, 2009).

La consommation de fruits et légumes

Selon le nouveau Guide alimentaire canadien, les adultes devraient consommer en moyenne 7 portions de légumes et fruits par jour, ce qui apporte un maximum de bénéfices santé. Par contre, dès qu'on atteint 5 portions, on obtient une quantité non-négligeable de bienfaits; c'est pourquoi nous ciblons l'objectif de 5 portions par jour. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 58 % des parents de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan en consomment moins de 5 par jour.

Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré les avantages que procure la consommation de fruits et de légumes, pourquoi plusieurs adultes n'en consomment-ils pas suffisamment? Questionnés sur ce qui les empêchent d'en consommer davantage, ceux-ci ont répondu : pensent qu'ils en consomment suffisamment (50 %), manque de variété disponible (20 %), peu de fruits et légumes disponibles à proximité (18 %), coût trop élevé (17 %), manque de temps pour la préparation (14 %), n'y pensent pas (13 %), manque de connaissances pour les cuisiner (7 %) et manque de goût pour ce type d'aliments (7 %).

La consommation de lait

Selon le Guide alimentaire canadien (version 1997), les adultes devraient consommer 2 portions de lait et de produits laitiers par jour. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 24 % des parents de la municipalité de Saint-Roch-de-l'Achigan en consomment moins de 2 portions par jour.

Les repas en famille

La préparation des repas à la maison est bénéfique, mais le manque de temps et de compétences culinaires sont souvent cités comme obstacle. L'heure du repas est souvent bousculée par les horaires chargés. Pourtant, les repas en famille valent la peine d'être préservés. Des études démontrent qu'il y a des bienfaits nutritionnels significatifs aux repas pris ensemble. Lorsque les parents et les enfants mangent ensemble, ils ont tendance à consommer davantage de fruits, de légumes, de céréales et d'aliments riches en calcium et moins d'aliments frits, de boissons gazeuses, de sucreries et d'aliments provenant de la restauration rapide. De plus, les enfants qui soupent plus souvent en famille présentent un risque plus faible d'excès de poids ou d'obésité. Les repas en famille offrent également des bienfaits au-delà de la nutrition: les adolescents sont moins susceptibles de fumer et de consommer de l'alcool, les familles qui mangent ensemble passent davantage de temps à converser et ont de meilleures relations (Waisman, 2009). À Saint-Roch-de-l'Achigan, 66 % des parents soupent souvent en famille.

Ce qui pourrait être fait pour les aider

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, soit: offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (47 %), rendre plus accessibles les marchés publics (44 %), promouvoir l'achat local (43 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (26 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (21 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (17 %) allouer des terrains pour des jardins communautaires (15 %), offrir des cours de jardinage (15 %), et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (5 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
Recherche action Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.	Questionnaire Variables présentes V1 Âge V2 Sexe V3 Niveau de revenu V4 Fréquence de pratique d'activité physique V5 Intention de pratique d'activité physique V6 Niveau de difficulté perçu V7 Freins pour la pratique de l'activité physique V8 Activités physiques les plus populaires V9 Mesures pour aider les parents à augmenter la pratique d'activité physique V10 Consommation de fruits et légumes V11 Freins pour la consommation de fruits et légumes V12 Consommation de produits laitiers V13 Fréquence des repas en famille V14 Mesures pour aider les parents à améliorer leur alimentation. Analyse univariée Distribution de fréquences V1 à V14	Technique d'échantillonnage Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré. Description de l'échantillon Population visée (famille) : 283 Répondants attendus : 113 Répondants obtenus : 133 Nombre de questionnaires rejetés : 0 Nombre de questionnaires compilés : 133 Précision de l'estimation Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les parents de la municipalité Saint-Roch-de-l'Achigan mais sous réserve d'erreur.

Adapté de Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M., Turcotte, D., et al. (2000)

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.

Source

MARSOLAIS, L. (à paraître). *Programme pour le développement de nouvelles activités Famille au Jeu. Guide d'intervention*, 3^e édition, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, p. 22-29.

LES RÉSULTATS

TABEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge				
Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	2	2	2	2
25-29 ans	18	14	20	16
30-34 ans	36	27	56	43
35-44 ans	68	51	124	94
45-49 ans	6	5	130	99
50-54 ans	1	1	131	100
55 ans et plus	2	2	133	102
Total	133	102 *	—	—

* En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur à 100 %.

TABEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe				
Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	119	90	119	90
Masculin	13	10	132	100
Total	132	100	—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	3	2	3	2
15 000 \$ à 29 999 \$	14	11	17	13
30 000 \$ à 44 999 \$	19	15	36	28
45 000 \$ à 59 999 \$	11	8	47	36
60 000 \$ à 74 999 \$	21	16	68	52
75 000 \$ et plus	63	48	131	100
Total	131 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu ou mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

TABLEAU 4

Répartition des répondants selon le nombre de fois qu'ils ont pratiqué des activités physiques				
Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
3 fois par mois ou moins	30	23	30	23
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	59	45	89	68 *
3 fois par semaine ou plus	43	33	132	101
Total	132 **	101 ***	—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 3)

** En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

*** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur à 100 %.

Note : Question adaptée de Enquête sociale et de santé 1992-1993 par Nolin, B. (2003)

TABLEAU 5

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	117	89	117	89 *
Ni oui, ni non	12	9	129	98
Probablement ou définitivement non	2	2	131	100
Total	131 **	100	—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 3)

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu ou mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996.

TABLEAU 6

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	69	53	69	53 *
Ne sait pas	48	37	117	90
Assez et très difficile	14	11	131	101
Total	131 **	101***	—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 3)

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu ou mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

*** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est supérieur à 100 %.

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996

TABLEAU 7

Répartition des répondants selon les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	100	75 *	1
Le travail	61	46 *	2
Le manque d'installations à proximité	52	39 *	3
L'horaire des activités	39	29 *	4
Le coût trop élevé	34	26 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	13	10 *	6

^a Les autres raisons : Aucune (2), L'hiver (2), L'intérêt, Travail de nuit donc manque d'énergie, Fatigue, L'Âge, Horaire de travail, Manque de temps, Choix d'activités limité, Maladie, Santé.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

TABLEAU 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Natation	80	60 *	1
Bicyclette	78	59 *	2
Marche	59	44 *	3
Patin à roues alignées	34	26 *	4
Activités sur glace	32	24 *	5
Jeux de balle ou ballon	22	17 *	6
Ski de randonnée	16	12 *	7

^a Les autres activités : Karaté (3), Ski alpin (2), Hockey, Baseball, Tennis, Natation, Zumba (3), Sentiers de vélo de montagne, Course (5), Danse avec enfants, Yoga (2), Gym/Cardio, Raquettes 42), Kayak, Gym, Danse et gym très très tôt ou très tard, Badminton, Spinning, Aqua cardio,

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

TABLEAU 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants			
Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	79	59 *	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	73	55 *	2
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	70	53 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	51	38 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	23	17 *	5

^a Les autres mesures : Piscine (2), Emplacement avec piscine, Organiser des week-ends thématiques d'activités physiques en famille, Aréna (complexe sportif), Donner accès à la piscine de St-Lin à un coût abordable, Avoir un emplacement (gymnase) avec locaux pour les organisateurs, Moderniser les jeux dans les parcs, Intéressantes, Avoir plus d'activités, Pistes cyclables, Gym, Pas nécessaire pour moi, Très bien déjà, Aucune.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

Note : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

TABLEAU 10

Répartition des répondants selon leur consommation de fruits & légumes				
Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 5 portions par jour	75	58	75	58 *
5 portions par jour	20	15	95	73
Plus de 5 portions par jour	35	27	130	100
Total	130 **	100	—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 4)

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

TABLEAU 11

Répartition des répondants selon les raisons
qui les empêchent de consommer davantage de fruits et légumes, en pourcentage

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	67	50 *	1
Manque de variété disponible	27	20 *	2
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	24	18 *	3
Coût trop élevé	23	17 *	4
Manque de temps pour la préparation	19	14 *	5
N'y pense pas	17	13 *	6
Manque de connaissances pour les cuisiner	9	7 *	7
Manque de goût pour ce type d'aliments	9	7 *	7

^a Les autres raisons : Qualité des fruits et légumes à St-Roch (épicerie) laisse à désirer et promotion des panier maraîchers des cultivateurs locaux, Famille difficile sur les aliments, Disponibilité de fruits et légumes biologiques dans la région, Je les laisse aux enfants, Peu de recettes au goût de tous les membres de la famille.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 4).

TABLEAU 12

Répartition des répondants selon leur consommation quotidienne de produits laitiers

Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 portions par jour	32	24	32	24 *
2 portions par jour	34	26	66	50
Plus de 2 portions par jour	65	50	131	100
Total	131 **	100	—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 4).

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

TABLEAU 13

Répartition des répondants selon la fréquence des repas en famille autour de la table

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 fois par semaine	12	9	12	9
3 à 5 fois par semaine	32	24	44	33
6 ou 7 fois par semaine	87	66 *	131	99
Total	131 **	99 ***	—	—

* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 4).

** En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 133.

*** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur à 100 %.

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	62	47 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	59	44 *	2
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	57	43 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	35	26 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	28	21 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	22	17 *	6
Offrir des cours de jardinage	20	15 *	7
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	20	15 *	7
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	7	5 *	8

^a Les autres mesures : Améliorer la qualité et la quantité des produits de notre épicerie, Inciter les épiceries au coin à vendre les fruits et légumes moins chers, Avoir des magasins à grandes surfaces, faire des kiosques de fruits /légumes à plusieurs endroits dans l'été en indiquant de quelles fermes ils proviennent, Avoir un supermarché plus gros, Avoir des fruits et légumes frais au marché public, Avoir un marché de fruits et légumes, Mange déjà assez santé à la maison, En parler plus aux enfants à l'école, être énormément plus abordable, Un petit marché l'été pourrait être une bonne option pour acheter local, Nous nous alimentons bien, on regarde les émission santé (télé), Avoir plus de choix à proximité, De la bonne volonté de notre part, Avoir des kiosques de fruits et légumes frais.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 4).