

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Juin 2012**



Direction administrative des programmes de Services généraux,
Santé publique, Organisation communautaire
Centre de santé et des services sociaux du Nord de Lanaudière

Auteur

Line Coulombe, Agent 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 Joliette
380, boulevard Base-de-Roc
Joliette, Québec J6E 9J6

Sondage coordonné par

Stéphanie Marier, mandataire dans le cadre du programme
Municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon

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. (2012). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon, ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-55-3 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-56-0 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Deuxième trimestre 2012

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Juin 2012

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DES MUNICIPALITÉS DE SAINT-GABRIEL ET SAINT-GABRIEL-DE-BRANDON NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **71 % de tous ceux des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres**. Ceux 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'activités physiques 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'activités physiques 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 71 % des parents des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon 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, 87 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 54 % 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'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (65 %), le travail (48 %), le coût trop élevé (33 %), l'horaire des activités (27 %), le manque d'installations à proximité (18 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (13 %).

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'activités physiques et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : marche (58 %), bicyclette (56 %), natation (37 %), patin à roues alignées (22 %), jeux de balles (14 %), le ski de randonnée (12 %) et activités sur glace (11 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités familiales (54 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (52 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (47 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (31 %) et offrir plus d'information (25 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

L'ALIMENTATION DES PARENTS DES MUNICIPALITÉS DE SAINT-GABRIEL ET SAINT-GABRIEL-DE-BRANDON - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **58 % des répondants des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 15 % 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 freins 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 et 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 des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon 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 empêche d'en consommer davantage, ceux-ci ont répondu: pense qu'il en consomme suffisamment (39 %), coût trop élevé (38 %), manque de temps pour la préparation (19 %), manque de variété disponible (10 %), manque de connaissances pour les cuisiner (10 %), n'y pense pas (9 %), manque de goût pour ce type d'aliments (8 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (4 %).

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 15 % des parents des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon 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-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon, 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 aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (40 %), rendre plus accessibles les marchés publics (30 %), offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (28 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (24 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (23 %), promouvoir l'achat local (19 %), offrir des cours de jardinage (16%), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (8 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (4 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge</p> <p>V2 Sexe</p> <p>V3 Niveau de revenu</p> <p>V4 Fréquence de pratique d'activité physique</p> <p>V5 Intention de pratique d'activité physique</p> <p>V6 Niveau de difficulté perçu</p> <p>V7 Freins pour la pratique de l'activité physique</p> <p>V8 Activités physiques les plus populaires</p> <p>V9 Mesures pour aider les parents à augmenter la pratique d'activité physique</p> <p>V10 Consommation de fruits et légumes</p> <p>V11 Freins pour la consommation de fruits et légumes</p> <p>V12 Consommation de produits laitiers</p> <p>V13 Fréquence des repas en famille</p> <p>V14 Mesures pour aider les parents à améliorer leur alimentation.</p> <p>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p>Technique d'échantillonnage</p> <p>Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.</p> <p>Description de l'échantillon</p> <table> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>198</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>99</td> </tr> </table> <p>Précision de l'estimation</p> <p>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 des municipalités de Saint-Gabriel et Saint-Gabriel-de-Brandon mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	198	Répondants attendus :	120	Répondants obtenus :	99	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	99
Population visée (famille) :	198											
Répondants attendus :	120											
Répondants obtenus :	99											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	99											

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

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	0	0	0	0
25-29 ans	11	11	11	11
30-34 ans	26	26	37	37
35-44 ans	44	44	81	81
45-49 ans	15	15	96	96
50-54 ans	1	1	97	97
55 ans et plus	2	2	99	99
Total	99	99 *	—	—

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

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	79	80	79	80
Masculin	20	20	99	100
Total	99	100	—	—

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	10	11	10	11
15 000 \$ à 29 999 \$	23	25	33	36
30 000 \$ à 44 999 \$	13	14	46	50
45 000 \$ à 59 999 \$	21	23	67	73
60 000 \$ à 74 999 \$	13	14	80	87
75 000 \$ et plus	13	14	93	101
Total	93 *	101 **	—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 99.

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

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	27	27	27	27
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	44	44	71	71 *
3 fois par semaine ou plus	28	28	99	99
Total	99	99 **	—	—

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

** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur 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	86	87	86	87 *
Ni oui, ni non	9	9	95	9
Probablement ou définitivement non	4	4	99	4
Total	99	100	—	—

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

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	53	54	53	54 *
Ne sait pas	35	36	88	90
Assez et très difficile	10	10	98	100
Total	98 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 99.

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	64	65 *	1
Le travail	48	48 *	2
Le coût trop élevé	33	33 *	3
L'horaire des activités	27	27 *	4
Le manque d'installations à proximité	18	18 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	13	13 *	6

^a Les autres raisons : Trop lâche, La paresse, c'est si bon, Santé/maladie, Mal, Activités inconnues, Mon poids, Rien (2).

^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
Marche	57	58 *	1
Bicyclette	55	56 *	2
Natation	37	37 *	3
Patin à roues alignées	22	22 *	4
Jeux de balle ou ballon	14	14 *	5
Ski de randonnée	12	12 *	6
Activités sur glace	11	11 *	7

^a Les autres activités : Badminton (2), Danse, Planche à voile, Tennis, Nautilus, Centre de mise en forme, Tai Chi, Volleyball, Raquettes, Zumba, Hockey.

^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 des activités physiques conçues pour les familles	53	54 *	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	51	52 *	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	47	47 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	31	31 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	25	25 *	5

^a Les autres mesures : Piste cyclable.

^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	56	58	56	58 *
5 portions par jour	14	14	70	72
Plus de 5 portions par jour	27	28	97	100
Total	97 **	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 99.

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	39	39 *	1
Coût trop élevé	38	38 *	2
Manque de temps pour la préparation	19	19 *	3
Manque de variété disponible	10	10 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	10	10 *	4
N'y pense pas	9	9 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	8	8 *	6
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	4	4 *	7

^a Les autres raisons : Aime pas les fruits et légumes, Manque de fraîcheur, Hiver.

^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	15	15	15	15 *
2 portions par jour	27	27	42	42
Plus de 2 portions par jour	57	58	99	100
Total	99	100	–	–

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

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
Mois de 2 fois par semaine	9	9	9	9
3 à 5 fois par semaine	25	25	34	34
6 ou 7 fois par semaine	65	66 *	99	100
Total	99	100	–	–

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

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	40	40 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	30	30 *	2
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	28	28 *	3
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	24	24 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	23	23 *	5
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	19	19 *	6
Offrir des cours de jardinage	16	16 *	7
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	8	8 *	8
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	4	4 *	9

^a Les autres mesures : Jardin communautaire, Organiser des sorties communautaires Ex : Aller aux pommes, visiter des serres, Arrêter de supporter et d'encourager les assistés sociaux.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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