

**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-Ambroise-de-Kildare

**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**

Alex-Ann Geoffroy, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu  
Directrice des loisirs et de la culture

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, (2019). *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-Ambroise-de-Kildare, 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 2019

ISBN : 978-2-550-83579-0 (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 Saint-Ambroise-de-Kildare

Ce rapport de recherche, mené par la municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare 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-Ambroise-de-Kildare. 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-Ambroise-de-Kildare.

#### **Profil des répondants**

- 133 parents d'élèves provenant de l'école primaire de Saint-Ambroise-de-Kildare ont répondu au questionnaire.
- 90 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 86 % des répondants sont de sexe féminin.
- 87 % des répondants forment un couple avec un ou des enfant(s).

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

La majorité des répondants indiquent avoir fait de l'activité physique au cours de la dernière année (95 %). Cependant, 68 % 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, 69 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 78 % indiquent que le niveau d'effort était habituellement de moyen à élevé (Tableaux 2 et 3).

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

Les répondants ayant pratiqué de l'activité physique de loisir au cours de la dernière année l'ont fait principalement à leur domicile (73 %). Un peu plus de la moitié des répondants (55 %) ont pratiqué de l'activité physique en pratique libre dans les lieux de loisir de la municipalité et 44 % l'ont fait dans une entreprise privée d'une autre municipalité. Un peu plus du tiers des

répondants (38 %) ont pratiqué de l'activité physique dans les lieux publics d'une autre municipalité, et ce, en pratique libre. De plus, 26 % des répondants ont indiqué avoir pratiqué de l'activité physique dans le cadre d'activités offertes par la municipalité (Tableau 4).

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

La grande majorité des répondants (99 %) 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 (74 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (46 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (39 %).
- Les moyens financiers limités (25 %).

*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 pour la pratique libre d'activité physique et pour les activités organisées ainsi que la clientèle visée (parent seulement ou parent avec enfant(s)).

<b>Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)</b>	
<b>Parent seulement</b>	<b>Parent / Enfant(s)</b>
Cardio et musculation (32 %) Yoga, Pilates (24 %) Natation, baignade (9 %) Canot, kayak (8 %) Danse (8 %) Hockey balle, hockey cosom, Dek hockey (8 %) Volleyball (8 %)	Danse (16 %) Natation, baignade (16 %) Arts martiaux (14 %) Ski alpin, planche à neige (15 %) Cardio et musculation (14 %)
<b>Activités physiques en pratique libre les plus populaires</b>	
<b>Parent seulement</b>	<b>Parent / Enfant(s)</b>
Marche, randonnée (47 %) Patin à glace (40 %) Vélo (38 %) Raquette (37 %) Course à pied (31 %)	Patin à glace (60 %) Vélo (59 %) Raquette (50 %) Marche, randonnée (47 %) Ski alpin, planche à neige (42 %)

*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 (71 %).
- Marche, randonnée (66 %).
- Vélo (65 %).
- Raquette (58 %).
- Natation, baignade (53 %).
- Ski alpin, planche à neige (51 %)
- Cardio et musculation (43 %).

### **Les pistes d'action proposées**

Afin d'aider les parents à hausser ou à maintenir leur niveau d'activité physique de loisir, plusieurs pistes d'action sont proposées par ceux-ci (Tableau 8) :

- Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (60 %).
- Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course et le vélo (30 %).
- Offrir une tarification plus abordable (27 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (25 %).
- Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (24 %).
- Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible (22 %).
- Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. : fête de la famille, carnaval, course, randonnée) (21 %).

## 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 71 % des répondants de la municipalité de Saint-Ambroise-de-Kildare 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 (39 %).
- Le coût trop élevé (38 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (21 %).

### 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 (70 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (34 %).
- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (34 %).
- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (33 %).

### La consommation de boissons sucrées

#### La situation actuelle

Les résultats du sondage indiquent que 55 % des répondants consomment rarement ou jamais des boissons sucrées et que 17 % des répondants en consomment entre 2 à 3 fois par mois. D'un autre côté, près du tiers des répondants (28 %) en consomment entre 1 à 6 fois par semaine (Tableau 12).

*Alors que la surconsommation de boissons sucrées est fortement associée à l'obésité, à une piètre santé dentaire et à plusieurs maladies chroniques, notre environnement alimentaire tend malheureusement à encourager la consommation de ces breuvages.*

### Les mesures proposées par les répondants pour aider la réduction de la consommation de boissons sucrées (Tableau 13)

- Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics (68 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (52 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (38 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (26 %).

## **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 %).
- Parcs et espaces verts (19 %).
- Lors de spectacles ou d'événements (17 %).

D'un autre côté, 60 % 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 (41 %).
- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (40 %).
- Offrir des événements sans fumée (19 %).

En contrepartie, 29 % 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</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) : 475</b></p> <p><b>Répondants obtenus : 133</b></p> <p><b>Nombre de questionnaire(s) rejeté(s) : 0</b></p> <p><b>Nombre de questionnaires compilés : 133</b></p> <p><b>Date de distribution du sondage :</b> 29 janvier au 13 février 2019</p> <p><b>École :</b> École primaire Notre-Dame-de-la-Paix</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 Saint-Ambroise-de-Kildare.</p>

## Tableaux des résultats

### Sondage Famille au jeu Saint-Ambroise-de-Kildare

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	7	5,3
Moins d'une fois par semaine	21	16,0
1 à 2 fois par semaine	68	51,9
3 fois et plus par semaine	35	26,7
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>131</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	2	1,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</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	1,6
10 à 30 minutes	36	29,0
Plus de 30 minutes	86	69,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>124</b>	<b>100,0</b>
Ne s'applique pas	7	5,3
Pas de réponse	2	1,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</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	2,4
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	24	19,5
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	72	58,5
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	24	19,5
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>123</b>	<b>100,0</b>
Ne s'applique pas	7	5,3
Pas de réponse	3	2,3
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</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	32	25,8
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	18	14,5
<b>En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité</b>	<b>68</b>	<b>54,8</b>
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	47	37,9
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.)	14	11,3
<b>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.)</b>	<b>55</b>	<b>44,4</b>
<b>À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)</b>	<b>90</b>	<b>72,6</b>
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>124</b>	<b>na</b>
Ne s'applique pas	7	5,3
Pas de réponse	2	1,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q4 Autre(s), précisez :**

Club de boxe Spartan.

Au travail.

Au travail.

Au travail (CHRDL).

Travail.

École.

**Tableau 5**

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

	N	%
Oui	130	99,2
Non	1	0,8
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>131</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	2	1,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</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	3	2,3	5	3,8	0	0,0	9	6,9	9	6,9	2	1,5	0	0,0	19	14,5
Badminton	3	2,3	2	1,5	9	6,9	3	2,3	2	1,5	12	9,2	0	0,0	20	15,3
Baseball	4	3,1	0	0,0	2	1,5	7	5,3	1	0,8	4	3,1	0	0,0	15	11,5
Canot, kayak, etc.	5	3,8	5	3,8	22	16,8	3	2,3	6	4,6	38	29,0	0	0,0	52	39,7
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	27	20,6	15	11,5	13	9,9	9	6,9	9	6,9	3	2,3	0	0,0	56	42,7
Course à pied	6	4,6	2	1,5	41	31,3	6	4,6	4	3,1	22	16,8	0	0,0	54	41,2
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	3	2,3	7	5,3	6	4,6	7	5,3	16	12,2	6	4,6	0	0,0	33	25,2
Hockey balle/hockey cosom/Dek hockey	9	6,9	1	0,8	3	2,3	9	6,9	2	1,5	15	11,5	0	0,0	26	19,8
Hockey sur glace	6	4,6	0	0,0	4	3,1	13	9,9	3	2,3	16	12,2	0	0,0	32	24,4
Marche/randonnée	2	1,5	3	2,3	62	47,3	3	2,3	4	3,1	62	47,3	0	0,0	86	65,6
Musculation en salle	2	1,5	1	0,8	13	9,9	1	0,8	0	0,0	4	3,1	0	0,0	16	12,2
Natation/baignade	9	6,9	3	2,3	34	26,0	16	12,2	5	3,8	48	36,6	0	0,0	70	53,4
Patin à glace	1	0,8	2	1,5	52	39,7	4	3,1	1	0,8	79	60,3	0	0,0	93	71,0
Raquette	1	0,8	0	0,0	48	36,6	1	0,8	3	2,3	65	49,6	0	0,0	76	58,0
Ski alpin/planche à neige	2	1,5	3	2,3	33	25,2	10	7,6	10	7,6	55	42,0	0	0,0	67	51,1
Ski de fond	1	0,8	2	1,5	25	19,1	0	0,0	3	2,3	27	20,6	0	0,0	32	24,4
Vélo	2	1,5	0	0,0	50	38,2	2	1,5	2	1,5	77	58,8	0	0,0	85	64,9
Volleyball	9	6,9	2	1,5	3	2,3	4	3,1	3	2,3	2	1,5	0	0,0	17	13,0
Soccer	3	2,3	0	0,0	3	2,3	10	7,6	3	2,3	9	6,9	0	0,0	23	17,6
Tennis	5	3,8	4	3,1	13	9,9	3	2,3	5	3,8	19	14,5	0	0,0	30	22,9
Yoga, Pilates	17	13,0	14	10,7	11	8,4	2	1,5	5	3,8	4	3,1	0	0,0	37	28,2
Autre 1	7	5,3	2	1,5	3	2,3	3	2,3	1	0,8	4	3,1	0	0,0	9	6,9
Autre 2	1	0,8	0	0,0	1	0,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,8
Autre 3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Nb de répondants à la question</b>	<b>131</b>	<b>na</b>	<b>131</b>	<b>na</b>	<b>131</b>	<b>na</b>	<b>131</b>	<b>na</b>	<b>131</b>	<b>na</b>	<b>131</b>	<b>na</b>	<b>131</b>	<b>na</b>	<b>131</b>	<b>na</b>
Ne s'applique pas	1	0,8														
Pas de réponse	1	0,8														
<b>TOTAL</b>	<b>133</b>															

**Q6 Autre(s), spécifiez**

Dek hockey.  
 Ultimate frisbee.  
 Boxe.  
 CD entraînement.  
 Escalade.  
 Fat bike.  
 BMX.  
 Jardinage intensif.  
 Gymnastique.

**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>98</b>	<b>74,2</b>
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	33	25,0
<b>Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires</b>	<b>51</b>	<b>38,6</b>
<b>Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales</b>	<b>60</b>	<b>45,5</b>
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	15	11,4
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	6	4,5
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	0	0,0
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	11	8,3
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	4	3,0
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	6	4,5
Aucun obstacle	4	3,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>132</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	1	0,8
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q7 Autre(s), précisez :**

Piste cyclable.  
 Tennis intérieur.  
 On l'inscrit dans notre horaire.  
 Pistes cyclables dangereuses.  
 Problèmes de dos.  
 Limitation physique.  
 Manque d'inscription à une activité.  
 Manque de motivation.  
 Pistes cyclables.  
 Activités selon les âges.  
 Mon surpoids est aussi un obstacle.  
 Motivation personnelle.  
 Motivation.  
 Obligations familiales autres/souper/fête/etc. ...  
 Manque de motivation.

**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>78</b>	<b>60,0</b>
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	19	14,6
<b>Offrir une tarification à coût plus abordable</b>	<b>35</b>	<b>26,9</b>
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	32	24,6
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	29	22,3
<b>Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo</b>	<b>39</b>	<b>30,0</b>
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	31	23,8
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	22	16,9
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	23	17,7
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	9	6,9
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	27	20,8
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>130</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	3	2,3
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q8 Autre(s), précisez :**

Piste cyclable qui se rend au village depuis la voie de contournement.

Plus de cours après l'école avec le professeur qui va chercher les enfants.

Des pistes cyclables près des résidences.

Vélo.

Vélo.

Tout ça est en place et à maintenir.

**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)	16	12,3
3 à 4 portions	76	58,5
5 portions et plus	38	29,2
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	2	1,5
Question invalide	1	0,8
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</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.)	15	11,5
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	8	6,2
<b>Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation</b>	<b>27</b>	<b>20,8</b>
<b>Le coût trop élevé des fruits et des légumes</b>	<b>49</b>	<b>37,7</b>
Le manque de temps pour les préparer	23	17,7
Le manque de connaissances pour les cuisiner	9	6,9
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	8	6,2
Le manque de transport pour aller vous en procurer	1	0,8
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	4	3,1
<b>Aucune raison, car vous en consommez suffisamment</b>	<b>50</b>	<b>38,5</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>130</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	3	2,3
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q10 Autre(s), précisez :**

Faire aimer les fruits et les légumes à toute la famille.

Je n'aime pas les légumes.

Réorganiser repas et collations.

Hiver.

Difficulté à trouver des produits bios à proximité.

Diabète.

Les fruits je n'aime pas.

**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	11	8,9
Offrir des cours de jardinage	19	15,4
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	17	13,8
<b>Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport</b>	<b>42</b>	<b>34,1</b>
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	13	10,6
<b>Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)</b>	<b>86</b>	<b>69,9</b>
<b>Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes</b>	<b>40</b>	<b>32,5</b>
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	8	6,5
<b>Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)</b>	<b>42</b>	<b>34,1</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>123</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	10	7,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q11 Autre(s), précisez :**

Développer la consommation locale.

Ouvrir une boutique bio à Saint-Ambroise.

Aucune.

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

	N	%
Jamais	15	11,5
Rarement	57	43,5
2 à 3 fois par mois	22	16,8
1 fois par semaine	14	10,7
2 à 6 fois par semaine	12	9,2
Tous les jours	11	8,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>131</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	2	1,5
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</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	%
Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives	33	26,2
<b>Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport</b>	<b>48</b>	<b>38,1</b>
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	13	10,3
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	19	15,1
<b>Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics</b>	<b>86</b>	<b>68,3</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>66</b>	<b>52,4</b>
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>126</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	7	5,3
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q13 Autre(s), précisez :**

Taxes sur les boissons gazeuses.

Je ne m'empêcherai pas de boire des boissons gazeuses.

Les personnes doivent se responsabiliser elles-mêmes.

Encourager l'utilisation des gourdes d'eau pour éviter les bouteilles en plastique.

Faire de la prévention et en parler dans les écoles.

Aucun: C'est à chacun de faire ses propres choix.

Évitez mauvaise habitude tout simplement.

Offrir des jus faits maison. (ex. limonade).

**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	25	18,9
Plage	6	4,5
Lors de spectacles ou d'événements	23	17,4
Jardins communautaires, collectifs, etc.	1	0,8
À l'entrée des bâtiments publics	33	25,0
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	79	59,8
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>132</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	1	0,8
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q14 Autre(s), précisez :**

**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	53	40,8
Rendre la ou les plages sans fumée	18	13,8
Offrir des événements sans fumée	25	19,2
Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur	52	40,0
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	38	29,2
Ne sait pas	0	0,0
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>130</b>	<b>na</b>
Pas de réponse	3	2,3
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q15 Autre(s), précisez :**

Être plus sévère envers les fumeurs.  
 Disposer des cendriers pour les fumeurs.  
 C'est déjà fait.

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

	N	%
Féminin	113	85,6
Masculin	19	14,4
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>132</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	1	0,8
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

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

	N	%
18-24 ans	0	0,0
25-34 ans	33	25,0
35-44 ans	86	65,2
45 ans et plus	13	9,8
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>132</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	1	0,8
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

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

	N	%
Un couple avec enfant(s)	113	86,9
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	17	13,1
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	3	2,3
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q18 Précisions:**

En couple mais dans deux maisons différentes.

Célibataire avec enfant.

Famille séparée (père, belle-Mère, 5 garçons).

**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 \$	2	1,6
De 15 000 \$ à 29 999 \$	8	6,4
De 30 000 \$ à 44 999 \$	9	7,2
De 45 000 \$ à 59 999 \$	13	10,4
De 60 000 \$ à 74 999 \$	11	8,8
De 75 000 \$ à 99 999 \$	28	22,4
100 000 \$ et plus	54	43,2
<b>Nombre de répondants à la question</b>	<b>125</b>	<b>100,0</b>
Pas de réponse	8	6,0
Question invalide	0	0,0
<b>Nombre de répondants au sondage</b>	<b>133</b>	

**Q20 Commentaires**

Bravo pour ce sondage, très intéressant!

Q8: Choix de réponse *Aménager des endroits pour la pratique hivernale*. Un répondant a encadré *glissade, marche, patin*.

## 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 2019 – 978-2-550-83579-0