



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité de Rawdon
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Juin 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, 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

Élyse Bellerose, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Rawdon

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 Rawdon, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 3^{me} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-85-0 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-86-7 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Deuxième trimestre 2014

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Juin 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE RAWDON NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **67 % de tous ceux de la municipalité de Rawdon 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 67 % des parents de la municipalité de Rawdon 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, 90 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 51 % 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 (68 %), le travail (52 %), l'horaire des activités (29 %), le coût trop élevé (26 %), le manque d'installations à proximité (23 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (9 %).

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 : bicyclette (61 %), marche (53 %), natation (43 %), patin à roues alignées (25 %), activités sur glace (23 %), le ski de randonnée (17 %) et jeux de balles (17 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités familiales (58 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (56 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (52 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (36 %) et offrir plus d'information (19 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE RAWDON - QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **51 % des répondants de la municipalité de Rawdon consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 17 % 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, 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 51 % des parents de la municipalité de Rawdon 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 : pensent qu'ils en consomment suffisamment (51 %), coût trop élevé (23 %), manque de temps pour la préparation (16 %), n'y pensent pas (13 %), manque de variété disponible (9 %), manque de connaissances pour les cuisiner (8 %), manque de goût pour ce type d'aliments (7 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (3 %).

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 17 % des parents de la municipalité de Rawdon 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 Rawdon, 65 % 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: rendre plus accessibles les marchés publics (35 %), promouvoir l'achat local (33 %), offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (33 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (31 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (18 %), offrir des cours de jardinage (18 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (17 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (17 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (6 %).

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) : 547 Répondants attendus : 273 Répondants obtenus : 254 Nombre de questionnaires rejetés : 7 Nombre de questionnaires compilés : 247 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 Rawdon 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

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge				
Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	2	1	2	1
25-29 ans	26	11	28	12
30-34 ans	63	26	91	38
35-44 ans	134	54	225	92
45-49 ans	12	5	237	97
50-54 ans	6	2	243	99
55 ans et plus	3	1	246	100
Total	246 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes n'ayant pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 247.

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe				
Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	212	87	212	87
Masculin	31	13	243	100
Total	243 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes ayant mal répondu ou pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 247.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	18	8	18	8
15 000 \$ à 29 999 \$	35	15	53	23
30 000 \$ à 44 999 \$	42	18	95	41
45 000 \$ à 59 999 \$	38	16	133	57
60 000 \$ à 74 999 \$	31	13	164	70
75 000 \$ et plus	70	30	234	100
Total	234 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes ayant mal répondu ou pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 247.

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	63	26	63	26
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	101	41	164	67 *
3 fois par semaine ou plus	80	33	244	100
Total	244 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 247.

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	222	90	222	90 *
Ni oui, ni non	22	9	244	99
Probablement ou définitivement non	3	1	247	100
Total	247	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	124	51	124	51 *
Ne sait pas	85	35	209	86
Assez et très difficile	35	14	244	100
Total	244 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 247.

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	169	68 *	1
Le travail	128	52 *	2
L'horaire des activités	71	29 *	3
Le coût trop élevé	63	26 *	4
Le manque d'installations à proximité	56	23 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	22	9 *	6

^a Les autres raisons : Rues en sable difficile pour les sports, Pistes cyclables en mauvaise état, Expansion de la piste cyclable, Manque de motivation (2), Manque de volonté, Le temps, Manque de temps, La paresse, Un aréna, Bibliothèque ouverte le matin, Manque d'intérêt, Très active, La santé, Santé physique, Dépend des jours (maladie), Maladie (2), Il y en a pas (2), Aucune raison, Aucune de ces réponses, Rien, Autres.

^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
Bicyclette	151	61 *	1
Marche	132	53 *	2
Natation	105	43 *	3
Patin à roues alignées	62	25 *	4
Activités sur glace	58	23 *	5
Ski de randonnée	43	17 *	6
Jeux de balle ou ballon	42	17 *	6

^a Les autres activités : Ski Alpin (5), Raquettes (2), Snowboard, Ski de fond, Équitation thérapeutique (2), Badminton (2), Tennis, Jeux de raquettes, Volleyball, Yoga, Yoga adultes/enfants, Danse (2), Zumba, Aérobie, Escalade, Escalade pour enfants, Jogging (2), Course à pied, Course, Tapis, Course en forêt, Balle au mur, Balle molle, Mise en forme extérieure, Entraînement extérieur, Cardio plein air (2), Cross fit, natation extérieure, Jeux d'eau (2), Trampoline (2), Gym (4), Musculation, Entraînement, Bootcamp, Hockey glace, Cirque, Bowling, Curling, Tir à l'arc, Kin-ball, Aviron, Cours parents/enfants, Autre (2), Aucune (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.

TABEAU 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	144	58 *	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	138	56 *	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	128	52 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	89	36 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	47	19 *	5

^a Les autres mesures : Pistes cyclables adéquates, Améliorer et développer les pistes cyclables ainsi que la sécurité routière, aménagement de la piste cyclable + sécuritaire et + longue, Piste cyclable sécuritaire, Piste de patin à roues alignées, Meilleures installations (arène, piscine), Centre sportif avec heures d'ouvertures variées, Jeux d'eau (2), Aménagement balle au mur de type tennis (collège Champagnieur), Offrir les locaux pour les familles (badminton, basket, baseball), Service de garde pendant l'activité, Offrir des activités physiques gratuites ex : piscine, Parc d'eau (aménager les parcs), Arène + glace ouverte, S'inspirer de la politique de Ste-Julienne (coût, essai des activités), Avoir une patinoire deck hockey, Offrir plus d'installations, Centre sportif, Piscine extérieure, Aime mieux à la maison, Aucune (2), Autre.

^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.

TABEAU 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	124	51	124	51 *
5 portions par jour	57	24	181	75
Plus de 5 portions par jour	60	25	241	100
Total	241 **	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 247.

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	127	51 *	1
Coût trop élevé	57	23 *	2
Manque de temps pour la préparation	40	16 *	3
N'y pense pas	33	13 *	4
Manque de variété disponible	23	9 *	5
Manque de connaissances pour les cuisiner	20	8 *	6
Manque de goût pour ce type d'aliments	18	7 *	7
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	8	3 *	8

^a Les autres raisons : Consomme plus l'été, Marché public, Ça coûte cher, Mange un seul repas, Prêt à consommer, Aimerais connaître d'autres façons de les cuisiner, Mauvaises habitudes de consommation, Dispo de cueillir nous-mêmes + connaître les maraîchers participants, 4 portions c'est bien, Innocuité des produits agro-alimentaires, Les pesticides, le prix des fruits et légumes bio sont parfois un obstacle dans le budget de l'épicerie, Les enfants sont difficiles avec les légumes.

^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	40	17	40	17 *
2 portions par jour	93	38	133	55
Plus de 2 portions par jour	109	45	242	100
Total	242 **	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 247.

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	22	9	22	9
3 à 5 fois par semaine	62	26	84	35
6 ou 7 fois par semaine	159	65 *	243	100
Total	220 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 247.

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Rendre plus accessibles les marchés publics	86	35 *	1
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	81	33 *	2
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	81	33 *	4
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	76	31 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	44	18 *	5
Offrir des cours de jardinage	44	18 *	6
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	42	17 *	5
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	41	17 *	5
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	16	6 *	7

^a Les autres mesures : Cours ou ateliers sur l'initiation à certains aliments sans être un cours de cuisine, Marché extérieur (2), Baisser le coût, Diminuer les coûts, Je mange déjà très bien, Alimentation par l'éducation scolaire pas le mandat municipal, Manque de variété sans gluten à Rawdon, Ne se sent pas concernée, Toutes ces réponses sont de bonnes initiatives, Je mange bien et je suis formée en cuisine mais pour les autres citoyens ces mesures sont toutes souhaitables, Grande variété de produits bio toute l'année, Ça n'a pas d'importance on mange ce que l'on veut chez moi, C'est à moi à intégrer davantage en prenant le temps, Rien, Aucune, Autre ? Autres.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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