

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-Côme

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

Maire-Pier Guzzi, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu
Coordonnatrice aux loisirs

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

Référence suggérée

COURCHESNE-TRUDEL, P. et G. MARQUIS, (2018). *Famille au jeu Ensemble, pour des parents en santé! Rapport de recherche sur les habitudes de vie et les environnements favorables à la santé, municipalité de Saint-Côme*, Lavaltrie, Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, 20 p.

Dépôt légal :

© Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Dépôt légal

Quatrième trimestre 2018

ISBN : 978-2-550-82631-6 (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-Côme

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

Profil des répondants

- 40 parents d'élèves provenant de l'école primaire de Saint-Côme ont répondu au questionnaire.
- 93 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 93 % des répondants sont de sexe féminin.
- Le trois quarts (75 %) des répondants forment un couple avec un ou des enfant(s).

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

La très grande majorité des répondants, soit 98 %, indiquent avoir fait de l'activité physique au cours de la dernière année. 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, 58 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 84 % 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 (90 %) et en pratique libre dans les lieux de loisir de la municipalité (64 %). De plus, 46 % des répondants l'ont fait dans le cadre d'activités offertes par la municipalité et 31 % dans une entreprise privée d'activité

physique dans la municipalité. Environ un répondant sur cinq (21 %) a pratiqué de l'activité physique dans les lieux publics d'une autre municipalité, et ce, en pratique libre (Tableau 4).

L'intention d'en pratiquer

La grande majorité des répondants (97 %) indiquent avoir l'intention de faire de l'activité physique au cours de la prochaine année (Tableau 5).

Les obstacles à la pratique d'activité physique

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

- Le manque de temps (50 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (43 %).
- Les moyens financiers limités (38 %).
- Le manque d'installations ou d'infrastructures à proximité du domicile (33 %).
- La priorisation des activités physiques des enfants (23 %).

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence d'au moins trois fois et plus par semaine d'activité physique de loisir d'intensité moyenne à élevée apporte des bénéfices substantiels pour la santé.

L'encadré suivant présente les activités physiques les plus populaires chez les répondants au sondage selon les contextes de pratique. On peut y distinguer leurs préférences entre le contexte de pratique libre d'activité physique et les activités organisées ainsi que la clientèle visée (parent seulement ou parent avec enfant(s)).

Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)	
Parent seulement	Parent/Enfant(s)
Yoga, Pilates (45 %) Canot, kayak (17 %) Musculature en salle (17 %) Volleyball (17 %) Danse (14 %)	Natation, baignade (38 %) Yoga, Pilates (36 %) Danse (34 %) Canot, kayak (28 %) Cardio et musculature (25 %)
Activités physiques en pratique libre les plus populaires	
Parent seulement	Parent/Enfant(s)
Marche, randonnée (39 %) Raquette (33 %) Natation, baignade (31 %) Canot, kayak (28 %) Vélo (28 %)	Natation, baignade (53 %) Vélo (50 %) Ski alpin, planche à neige (47 %) Patin à glace (44 %) Marche, randonnée (42 %)

Les pistes d'action proposées

Afin d'aider les parents à hausser ou à maintenir leur niveau d'activité physique de loisir, ils proposent plusieurs pistes d'action (Tableau 8) :

- Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (67 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (46 %).
- Offrir une tarification à coût plus abordable (44 %).
- Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course et le vélo (23 %).
- Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. : fête de la famille, carnaval, course, randonnée) (23 %).
- Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible (21 %).

De par leurs champs de compétences, les municipalités sont en avant-plan pour favoriser les occasions de pratique d'activité physique de la population.

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) :

- Natation/baignade (78 %).
- Cardio et musculature (72 %).
- Marche, randonnée (64 %).
- Ski alpin/planche à neige (61 %).
- Vélo (61 %).

Saine alimentation : Les habitudes alimentaires des parents et les pistes d'action

La consommation de fruits et de légumes

La situation actuelle

Selon le Guide alimentaire canadien, les adultes devraient consommer en moyenne 7 portions de fruits et de légumes par jour, ce qui apporte un maximum de bénéfices pour la santé. Par contre, dès qu'on atteint 5 portions quotidiennes, on obtient une quantité non négligeable de bienfaits. Les résultats du sondage nous indiquent que 76 % des répondants de la municipalité de Saint-Côme 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 (46 %).
- Le coût trop élevé (41 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (33 %).
- Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation (23 %).

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 (43 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (41 %).
- Offrir des cours de jardinage (38 %).
- Allouer des terrains pour des jardins (collectifs, communautaires, etc.) (27 %).

La consommation de boissons sucrées

La situation actuelle

Près d'un répondant sur trois indique consommer rarement des boissons sucrées (30 %). Près d'un répondant sur quatre en consomme tous les jours (23 %) et un peu plus d'un répondant sur 10 en consomme de 2 à 6 fois par semaine (13 %). On ajoute à cela 20 % qui disent en consommer 1 fois par semaine. C'est donc plus de la moitié qui consomme des boissons sucrées de façon hebdomadaire (56 %) (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 (74 %).
- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (64 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (31 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (23 %).

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

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

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

- Lors de spectacles ou d'événements (33 %).
- À l'entrée des bâtiments publics (33 %).
- Parcs et espaces verts (13 %).

D'un autre côté, un peu plus de la moitié des répondants (51 %) 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 (26 %).
- Rendre la ou les plage(s) sans fumée (18 %).
- Offrir des événements sans fumée (18 %).

En contrepartie, 39 % 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>Rapport de recherche</p>	<p>Questionnaire Variables présentes</p> <p>V1 Fréquence de pratique d'activité physique de loisir</p> <p>V2 Durée de pratique d'activité physique de loisir</p> <p>V3 Niveau de perception d'effort d'activité physique</p> <p>V4 Contexte de pratique d'activité physique</p> <p>V5 Intention de pratique d'activité physique</p> <p>V6 Activités physiques désirées selon leur contexte</p> <p>V7 Obstacles à la pratique de l'activité physique</p> <p>V8 Mesures pour aider à augmenter la pratique d'activité physique</p> <p>V9 Consommation quotidienne de fruits et de légumes</p> <p>V10 Obstacles pour la consommation de fruits et de légumes</p> <p>V11 Mesures pour favoriser la consommation de fruits et de légumes</p> <p>V12 Consommation de boissons sucrées</p> <p>V13 Mesures pour aider à réduire la consommation de boissons sucrées</p> <p>V14 Lieux où la fumée secondaire de tabac ou les mégots ont dérangé.</p> <p>V15 Mesures pour favoriser les environnements sans fumée de tabac</p> <p>V16 Sexe</p> <p>V17 Âge</p> <p>V18 Situation familiale</p> <p>V19 Revenu familial</p> <p>Analyse univariée Distribution de fréquences V1 à V19</p>	<p>Population visée (familles) : 95</p> <p>Répondants obtenus : 41</p> <p>Nombre de questionnaires rejetés : 1</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : 40</p> <p>Date de distribution du sondage : 6 février 2018.</p> <p>École</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ École primaire de Saint-Côme <p>Précision de l'estimation Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats du sondage ne peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de Saint-Côme.</p>

Tableaux des résultats Famille au jeu Saint-Côme

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	1	2,5
Moins d'une fois par semaine	4	10,0
1 à 2 fois par semaine	23	57,5
3 fois et plus par semaine	12	30,0
Nombre de répondants à la question	40	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Tableau 2

Q2 Quelle était la durée moyenne de cette ou de ces activité(s) physique(s) (une seule réponse

	N	%
Moins de 10 minutes	1	2,6
10 à 30 minutes	15	39,5
Plus de 30 minutes	22	57,9
Nombre de répondants à la question	38	100,0
Ne s'applique pas	1	2,5
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	2,5
Nombre de répondants au sondage	40	

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)	1	2,7
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	5	13,5
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	28	75,7
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	3	8,1
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Ne s'applique pas	1	2,5
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	2	5,0
Nombre de répondants au sondage	40	

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	18	46,2
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	4	10,3
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité	25	64,1
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	8	20,5
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.)	12	30,8
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.)	6	15,4
À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)	35	89,7
Nombre de répondants à la question	39	na
Ne s'applique pas	1	2,5
Pas de réponse		0,0
Question invalide		0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q4 Autre(s), précisez :

Marche quotidienne.

À Ste-Émélie cours de dans tribal fusion.

Lac Cloutier (patin, ski doo, glisser).

Tableau 5

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

	N	%
Oui	36	97,3
Non	1	2,7
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Pas de réponse	3	7,5
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

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	0	0,0	0	0,0	0	0,0	7	19,4	1	2,8	2	5,6	0	0,0	9	25,0
Badminton	3	8,3	0	0,0	6	16,7	2	5,6	1	2,8	7	19,4	0	0,0	12	33,3
Baseball	3	8,3	0	0,0	0	0,0	2	5,6	0	0,0	3	8,3	0	0,0	6	16,7
Canot, kayak, etc.	2	5,6	4	11,1	10	27,8	4	11,1	6	16,7	9	25,0	0	0,0	19	52,8
Cardio et musculation (ex. aérobic, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	11	30,6	7	19,4	7	19,4	7	19,4	2	5,6	4	11,1	0	0,0	26	72,2
Course à pied	1	2,8	4	11,1	8	22,2	1	2,8	2	5,6	4	11,1	0	0,0	12	33,3
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	2	5,6	3	8,3	2	5,6	6	16,7	6	16,7	5	13,9	0	0,0	15	41,7
Hockey balle/hockey cosm/Dek hockey	2	5,6	0	0,0	0	0,0	5	13,9	1	2,8	0	0,0	0	0,0	6	16,7
Hockey sur glace	2	5,6	0	0,0	3	8,3	4	11,1	1	2,8	3	8,3	0	0,0	6	16,7
Marche/randonnée	3	8,3	1	2,8	14	38,9	4	11,1	1	2,8	15	41,7	0	0,0	23	63,9
Musculation en salle	2	5,6	4	11,1	6	16,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	8	22,2
Natation/baignade	2	5,6	2	5,6	11	30,6	7	19,4	7	19,4	19	52,8	0	0,0	28	77,8
Patin à glace	0	0,0	0	0,0	9	25,0	0	0,0	0	0,0	16	44,4	0	0,0	17	47,2
Raquette	1	2,8	1	2,8	12	33,3	2	5,6	1	2,8	14	38,9	0	0,0	17	47,2
Ski alpin/planche à neige	1	2,8	1	2,8	9	25,0	3	8,3	4	11,1	17	47,2	0	0,0	22	61,1
Ski de fond	1	2,8	1	2,8	8	22,2	1	2,8	1	2,8	6	16,7	0	0,0	10	27,8
Vélo	0	0,0	0	0,0	10	27,8	1	2,8	1	2,8	18	50,0	0	0,0	22	61,1
Volleyball	4	11,1	2	5,6	1	2,8	0	0,0	0	0,0	3	8,3	0	0,0	7	19,4
Soccer	1	2,8	0	0,0	0	0,0	4	11,1	0	0,0	3	8,3	0	0,0	6	16,7
Tennis	1	2,8	1	2,8	9	25,0	2	5,6	3	8,3	6	16,7	0	0,0	14	38,9
Yoga, Pilates	10	27,8	6	16,7	3	8,3	7	19,4	6	16,7	4	11,1	0	0,0	17	47,2
Autre 1	0	0,0	0	0,0	2	5,6	1	2,8	0	0,0	1	2,8	0	0,0	3	8,3
Autre 2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
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
Nb de répondants à la question	36	na	36	na	36	na	36	na	36	na	36	na	36	na	36	na
Ne s'applique pas	1	2,5														
Pas de réponse	3	7,5														
TOTAL	40															

Q6 Autre(s), spécifiez

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

Autre 1 = Escalade.

Autre1 = Cours de natation.

Autre1 = Golf.

Tableau 7

Q7 Indiquez les principaux obstacles qui pourraient avoir un impact sur votre pratique d'activité physique au cours de la prochaine année (3 réponses maximum) :

	N	%
Le manque de temps	20	50,0
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	15	37,5
Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires	9	22,5
Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales	17	42,5
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	13	32,5
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	2	5,0
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.)	5	12,5
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	3	7,5
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	0	0,0
Aucun obstacle	4	10,0
Nombre de répondants à la question	40	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q7 Autre(s), précisez :

Pas de piscine à la municipalité.

Garde 1 semaine/2.

Pas assez d'activité physique incluant parents/enfants.

Tableau 8

Q8 Parmi les actions suivantes, quelles sont celles que votre municipalité pourrait mettre en place ou maintenir pour favoriser la pratique d'activités physiques (3 réponses maximum) ?

	N	%
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	26	66,7
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	7	17,9
Offrir une tarification à coût plus abordable	17	43,6
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	18	46,2
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	8	20,5
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	9	23,1
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	3	7,7
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	6	15,4
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	4	10,3
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	0	0,0
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	9	23,1
Nombre de répondants à la question	39	na
Pas de réponse	1	2,5
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q8 Autre(s), précisez :

Rendre accès à une piscine.

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)	8	21,6
3 à 4 portions	20	54,1
5 portions et plus	9	24,3
Nombre de répondants à la question	37	100,0
Pas de réponse	1	2,5
Question invalide	2	5,0
Nombre de répondants au sondage	40	

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.)	2	5,1
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	9	23,1
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	13	33,3
Le coût trop élevé des fruits et des légumes	16	41,0
Le manque de temps pour les préparer	3	7,7
Le manque de connaissances pour les cuisiner	2	5,1
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	1	2,6
Le manque de transport pour aller vous en procurer	0	0,0
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	1	2,6
Aucune raison, car vous en consommez suffisamment	18	46,2
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	39	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	2,5
Nombre de répondants au sondage	40	

Q10 Autre(s), précisez :

Ça serait bien un marché extérieur l'été.

Je vais acheter mes fruits et légumes à Montréal ça me coûte mais que la moitié que ce que ça me coûte ici.

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	6	16,2
Offrir des cours de jardinage	14	37,8
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	10	27,0
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	15	40,5
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur menu	4	10,8
Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)	16	43,2
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	7	18,9
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	7	18,9
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	7	18,9
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	37	na
Pas de réponse	3	7,5
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q11 Autre(s), précisez :

Plus de Bio et sans OGM!!!

Moins cher.

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

	N	%
Jamais	4	10,0
Rarement	12	30,0
2 à 3 fois par mois	2	5,0
1 fois par semaine	8	20,0
2 à 6 fois par semaine	5	12,5
Tous les jours	9	22,5
Nombre de répondants à la question	40	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

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	12	30,8
Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	9	23,1
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	3	7,7
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	4	10,3
Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics	29	74,4
Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)	25	64,1
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	39	na
Pas de réponse	1	2,5
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q13 Autre(s), précisez :

Acheter machine à jus pressé jus frais pour nos jeunes lors d'événement ou pour smoothie santé lors des fêtes organisées par municipalité et une pers. pour les faire...

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	5	12,8
Plage	2	5,1
Lors de spectacles ou d'événements	13	33,3
Jardins communautaires, collectifs, etc.	0	0,0
À l'entrée des bâtiments publics	13	33,3
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	20	51,3
Ne sait pas		0,0
Nombre de répondants à la question	39	na
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	1	2,5
Nombre de répondants au sondage	40	

Q14 Autre(s), précisez :

Mettre plus de cendriers dans le village.

Je fume moi-même et j'aimerais arrêter.

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 les espaces verts sans fumée	16	41,0
Rendre la ou les plage(s) sans fumée	7	17,9
Offrir des événements sans fumée	7	17,9
Informar la population des lois et des règlements déjà en vigueur	10	25,6
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	15	38,5
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	39	na
Pas de réponse	1	2,5
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q15 Autre(s), précisez :

Dehors ça ne me dérange pas.

Remettre des cendriers un peu...

Mettre des cendriers dans le village.

Offrir un espace fumeur lors de rassemblements avec des cendriers!

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

	N	%
Féminin	37	92,5
Masculin	3	7,5
Nombre de répondants à la question	40	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

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

	N	%
18-24 ans	0	0,0
25-34 ans	12	30,0
35-44 ans	25	62,5
45 ans et plus	3	7,5
Nombre de répondants à la question	40	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

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

	N	%
Un couple avec enfant(s)	30	75,0
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	10	25,0
Nombre de répondants à la question	40	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q18 Autre(s), précisez :

Famille reconstituée avec enfants de tous âges.

Garde partagée.

Famille reconstituée avec 5 enfants.

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 \$	3	7,5
De 15 000 \$ à 29 999 \$	10	25,0
De 30 000 \$ à 44 999 \$	7	17,5
De 45 000 \$ à 59 999 \$	4	10,0
De 60 000 \$ à 74 999 \$	8	20,0
De 75 000 \$ à 99 999 \$	7	17,5
100 000 \$ et plus	1	2,5
Nombre de répondants à la question	40	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	40	

Q20 Commentaires

Q.8: Un gym.

Q.10: Point manque de fraîcheur...:
(près...)

Q.11, Point favoriser les groupes
d'achats...: (maintenir)

Q.11, Point allouer des terrains...:(Plus
grand).

Q.15: Peut-être un peu plus.

Q.15: «Ne s'applique pas, car ces lieux sont...» = supposés.

Q.6: Ski alpin/planche à neige = prix pour passe de saison à Val St-Côme pour les résidents permanents!?

Q.11 Et offrir la livraison en soirée à moindre coût.

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.

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

Québec 

Production : Direction de santé publique, CLSC de
Lavaltrie octobre 2018 – 978-2-550-82631-6