

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-Calixte

Auteure

Line Coulombe, Conseillère en promotion de la santé
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Sondage coordonné par

Alex Renaud, mandataire dans le cadre du programme Famille au jeu
Coordonnateur aux loisirs et de la vie communautaire

Soutien technique au sondage

Geneviève Marquis, Technicienne en recherche psychosociale
Direction de santé publique
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

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., (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-Calixte*, 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 2019

ISBN : 978-2-550-85695-5 (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-Calixte

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

Profil des répondants

- 28 parents d'élèves provenant des écoles primaires La Gentiane et Louis-Joseph-Martel ont répondu au questionnaire.
- 96 % des répondants sont âgés de 25 à 44 ans.
- 76 % des répondants sont de sexe féminin.
- 88 % 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 93 %, 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, 73 % précisent qu'elle était d'une durée moyenne de plus de 30 minutes et 65 % 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 (77 %). Une proportion importante des répondants (62 %) ont pratiqué de l'activité physique en pratique libre dans les lieux de loisir de la municipalité et 46 % l'ont fait en pratique libre dans les lieux publics d'une autre municipalité. Un peu plus du quart des

répondants (27 %) ont pratiqué de l'activité physique dans une entreprise privée d'activité physique d'une autre municipalité. De plus, près du quart des répondants (23 %) 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 (96 %) 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 d'installation (72 %).
- L'horaire des activités offertes difficile à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales (52 %).
- Le manque d'activités physiques organisées (48 %).
- Le manque de temps (48 %).
- Les moyens financiers limités (44 %).
- La quantité limitée de lieux propices à l'activité physique (40 %).

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)).

Activités physiques organisées les plus populaires (Horaire fixe ou à la carte)	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Musculation en salle (37 %) Cardio et musculation (33 %) Yoga, Pilates (25 %) Course à pied (25 %) Danse (21 %) Arts martiaux (21 %)	Arts martiaux (58 %) Danse (50 %) Raquette (46 %) Cardio et musculation (38 %) Natation, baignade (38 %) Marche, randonnée (38 %)
Activités physiques en pratique libre les plus populaires	
Parent seulement	Parent / Enfant(s)
Course à pied (29 %) Marche, randonnée (29 %) Cardio et musculation (21 %) Musculation en salle (21 %) Raquette (17 %) Canot, kayak (17 %)	Marche, randonnée (63 %) Raquette (63 %) Vélo (63 %) Natation, baignade (54 %) Canot, kayak (50 %) Patin à glace (38 %)

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) :

- Marche, randonnée (83 %).
- Raquette (83 %).
- Vélo (79 %).
- Natation, baignade (71 %).
- Patin à glace (58 %).
- Cardio et musculation (58 %).
- Course à pied (54 %).
- Danse (54 %).

Les pistes d'action proposées

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

- Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants (80 %).
- Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (64 %).
- Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo (60 %).
- Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. : fête de la famille, carnaval, course, randonnée) (52 %).
- Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre (48 %).
- Offrir une tarification plus abordable (36 %).
- Rendre accessibles des équipements sportifs (36 %).

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 80 % des répondants de la municipalité de Saint-Calixte 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) :

- Le coût trop élevé (48 %).
- Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation (32 %).
- Le manque de variété (28 %).
- Le manque de temps pour les préparer (20 %).
- Considèrent qu'ils en consomment suffisamment (16 %).

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) :

- Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (48 %).
- Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport (48 %).
- Offrir des ateliers de cuisine (40 %).
- Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (36 %).
- Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes (32 %).

La consommation de boissons sucrées

La situation actuelle

Les résultats du sondage indiquent que 36 % des répondants consomment rarement ou jamais de boissons sucrées. D'un autre côté le quart des répondants (24 %) en consomment entre 1 à 6 fois par semaine et un autre quart (24 %) en consomment tous les jours (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)

- Offrir un accès à l'eau potable lors de la tenue d'événements spéciaux (79 %).
- Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics (75 %).
- Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements et dans les lieux de loisir et de sport (42 %).
- Interdire la vente de boissons énergisantes dans les installations sportives (25 %).

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 (54 %).
- Lors de spectacles ou d'événements (50 %).
- Parcs et espaces verts (38 %).

D'un autre côté, 29 % 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 (38 %).
- Rendre la ou les plages sans fumée (38 %).
- Offrir des événements sans fumée (29 %).
- Informer la population des lois et des règlements déjà en vigueur (21 %).

En contrepartie, 42 % 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 en ligne 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) : 307</p> <p>Répondants obtenus : 28</p> <p>Date de distribution du sondage : 15 octobre au 11 novembre 2019.</p> <p>Écoles : École primaire La Gentiane École primaire Louis-Joseph-Martel</p> <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-Calixte.</p>

Tableaux des résultats

Sondage Famille au jeu Saint-Calixte

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	2	7,1
Moins d'une fois par semaine	8	28,6
1 à 2 fois par semaine	11	39,3
3 fois et plus par semaine	7	25,0
Nombre de répondants à la question	28	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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	0	0,0
10 à 30 minutes	7	26,9
Plus de 30 minutes	19	73,1
Nombre de répondants à la question	26	100,0
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	2	7,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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)	0	0,0
Faible (respiration et battements de cœur un peu plus rapides)	9	34,6
Moyen (respiration et battements de cœur assez rapides)	14	53,8
Élevé (respiration et battements de cœur très rapides)	3	11,5
Nombre de répondants à la question	26	100,0
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	2	7,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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	6	23,1
Dans le cadre d'activités offertes par une autre municipalité	5	19,2
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir de votre municipalité	16	61,5
En pratique libre dans les lieux publics et de loisir d'une autre municipalité	12	46,2
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.)	4	15,4
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.)	7	26,9
À votre domicile (à l'intérieur ou à l'extérieur)	20	76,9
Nombre de répondants à la question	26	na
Ne s'applique pas	0	0,0
Pas de réponse	2	7,1
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q4 Autre(s), précisez :

Aux alentours de mon domicile, rue, forêt

Ecole

Aucune activité du village n'est adaptée pour les citoyens travaillant de 8 a 5

Tableau 5

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

	N	%
Oui	27	96,4
Non	1	3,6
Nombre de répondants à la question	28	100,0
Pas de réponse	0	0,0
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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	2	8,3	3	12,5	1	4,2	9	37,5	5	20,8	5	20,8	0	0,0	13	54,2
Badminton	3	12,5	1	4,2	1	4,2	4	16,7	3	12,5	5	20,8	0	0,0	10	41,7
Baseball	2	8,3	2	8,3	1	4,2	3	12,5	1	4,2	2	8,3	0	0,0	6	25,0
Canot, kayak, etc.	0	0,0	1	4,2	4	16,7	1	4,2	2	8,3	12	50,0	0	0,0	14	58,3
Cardio et musculation (ex. aérobie, cardio poussette, step, Zumba, etc.)	5	20,8	3	12,5	5	20,8	5	20,8	4	16,7	6	25,0	0	0,0	14	58,3
Course à pied	4	16,7	2	8,3	7	29,2	3	12,5	1	4,2	5	20,8	0	0,0	13	54,2
Danse (ex. en ligne, Hip Hop, ballet jazz, etc.)	3	12,5	2	8,3	3	12,5	9	37,5	3	12,5	4	16,7	0	0,0	13	54,2
Hockey balle/hockey cosom/Dek hockey	1	4,2	1	4,2	0	0,0	5	20,8	2	8,3	2	8,3	0	0,0	6	25,0
Hockey sur glace	1	4,2	0	0,0	1	4,2	5	20,8	2	8,3	1	4,2	0	0,0	6	25,0
Marche/randonnée	3	12,5	1	4,2	7	29,2	6	25,0	3	12,5	15	62,5	0	0,0	20	83,3
Musculation en salle	5	20,8	4	16,7	5	20,8	1	4,2	1	4,2	4	16,7	0	0,0	11	45,8
Natation/baignade	1	4,2	2	8,3	1	4,2	5	20,8	4	16,7	13	54,2	0	0,0	17	70,8
Patin à glace	0	0,0	0	0,0	3	12,5	6	25,0	2	8,3	9	37,5	0	0,0	14	58,3
Raquette	0	0,0	0	0,0	4	16,7	6	25,0	5	20,8	15	62,5	0	0,0	20	83,3
Ski alpin/planche à neige	0	0,0	0	0,0	1	4,2	5	20,8	1	4,2	7	29,2	0	0,0	11	45,8
Ski de fond	0	0,0	1	4,2	3	12,5	4	16,7	1	4,2	5	20,8	0	0,0	9	37,5
Vélo	1	4,2	0	0,0	2	8,3	4	16,7	2	8,3	15	62,5	0	0,0	19	79,2
Volleyball	2	8,3	2	8,3	1	4,2	3	12,5	1	4,2	2	8,3	0	0,0	6	25,0
Soccer	1	4,2	1	4,2	0	0,0	4	16,7	1	4,2	4	16,7	0	0,0	9	37,5
Tennis	1	4,2	0	0,0	2	8,3	2	8,3	2	8,3	5	20,8	0	0,0	8	33,3
Yoga, Pilates	4	16,7	2	8,3	3	12,5	2	8,3	1	4,2	2	8,3	0	0,0	8	33,3
Autre 1	1	4,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	8,3	0	0,0	3	12,5
Autre 2	0	0,0	0	0,0	1	4,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	4,2
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	24	na	24	na	24	na	24	na	24	na	24	na	24	na	24	na
Ne s'applique pas	1	3,6														
Pas de réponse	3	10,7														
TOTAL	28															

Q6 Autre(s), spécifiez

Autre 1

Basketball

Équitation

Avoir des endroits propices aux activités physiques dans le village serait appréciables.

Autre 2

Ping-pong

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	12	48,0
Vos moyens financiers ne vous le permettent pas	11	44,0
Les activités physiques pour les enfants sont prioritaires	6	24,0
Les horaires des activités offertes sont difficiles à concilier avec les responsabilités professionnelles et familiales	13	52,0
Le manque d'installations ou d'infrastructures pour faire les activités physiques de votre choix à proximité de votre domicile	18	72,0
Le manque d'activités physiques organisées dans votre municipalité	12	48,0
La sécurité dans les environnements liés à l'activité physique	1	4,0
La quantité limitée de lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	10	40,0
L'aménagement inadéquat des lieux publics propices à l'activité physique (ex. parcs, pistes cyclables, sentiers pédestres, etc.)	5	20,0
Le manque d'information sur les occasions et les lieux de pratique d'activités physiques	6	24,0
Aucun obstacle	1	4,0
Nombre de répondants à la question	25	na
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q7 Autre(s), précisez :

Gardiennage de confiance en semaine difficile à trouver. Enfants de sexe et âge différents.

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	20	80,0
Offrir des haltes-garderies pendant les activités destinées aux parents	8	32,0
Offrir une tarification à coût plus abordable	9	36,0
Rendre accessibles des gymnases, des salles et des terrains sportifs pour la pratique libre	12	48,0
Donner un accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	10	40,0
Aménager des endroits pour pratiquer la marche, la course à pied et le vélo	15	60,0
Aménager des endroits pour la pratique d'activités hivernales (ex. glissades, ski de fond, marche, patin)	16	64,0
Rendre accessibles gratuitement des équipements sportifs	9	36,0
Offrir une programmation d'activités intermunicipales communes	2	8,0
Supporter les regroupements de citoyens qui planifient et initient des activités physiques	3	12,0
Organiser des événements familiaux ponctuels (ex. fête de la famille, carnaval, course, randonnée à vélo, etc.)	13	52,0
Nombre de répondants à la question	25	na
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q8 Autre(s), précisez :

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)	9	36,0
3 à 4 portions	11	44,0
5 portions et plus	5	20,0
Nombre de répondants à la question	25	100,0
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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.)	5	20,0
Le manque de variété disponible dans les commerces d'alimentation	7	28,0
Le manque de fraîcheur des fruits et des légumes disponibles dans les commerces d'alimentation	8	32,0
Le coût trop élevé des fruits et des légumes	12	48,0
Le manque de temps pour les préparer	5	20,0
Le manque de connaissances pour les cuisiner	2	8,0
Le manque d'espace ou d'emplacements pour jardiner	1	4,0
Le manque de transport pour aller vous en procurer	2	8,0
Vous n'aimez pas les fruits et les légumes	1	4,0
Aucune raison, car vous en consommez suffisamment	4	16,0
Ne sait pas	2	8,0
Nombre de répondants à la question	25	na
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q10 Autre(s), précisez :

J'ai des allergies à plusieurs fruits je suis donc limité dans mon choix.
Les fruits ne sont jamais mûrs, pas de goût.

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	10	40,0
Offrir des cours de jardinage	5	20,0
Allouer des terrains pour des jardins (ex. collectifs, communautaires, etc.)	6	24,0
Offrir des fruits et des légumes lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	12	48,0
Encourager les restaurants à offrir davantage de fruits et de légumes dans leur	3	12,0
Faciliter l'achat local de fruits et de légumes (ex. kiosques, marchés publics, publicité, etc.)	9	36,0
Favoriser la présence de commerces alimentaires qui vendent des fruits et des légumes	8	32,0
Organiser une fête annuelle thématique sur les fruits et les légumes (ex. fête des récoltes, etc.)	7	28,0
Favoriser les groupes d'achats collectifs de fruits et de légumes (ex. Bonne Boîte Bonne Bouffe, etc.)	12	48,0
Ne sait pas	1	4,0
Nombre de répondants à la question	25	na
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q11 Autre(s), précisez :

Installer une compétition au supermarché afin que les prix descendent à la normale.

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

	N	%
Jamais	1	4,0
Rarement	8	32,0
2 à 3 fois par mois	4	16,0
1 fois par semaine	3	12,0
2 à 6 fois par semaine	3	12,0
Tous les jours	6	24,0
Nombre de répondants à la question	25	100,0
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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	6	25,0
Restreindre l'accès aux boissons sucrées lors des événements ainsi que dans les lieux de loisir et de sport	10	41,7
Offrir des conférences ou des ateliers sur les désavantages de la consommation de boissons sucrées	4	16,7
Encourager les restaurants à ne pas offrir de boissons sucrées en fontaine libre-service	3	12,5
Mettre à la disposition de la population davantage de fontaines d'eau dans les lieux publics	18	75,0
Offrir un accès à l'eau potable (ex. fontaine d'eau) lors de la tenue d'événements spéciaux (ex. fêtes, tournois, etc.)	19	79,2
Ne sait pas	2	8,3
Nombre de répondants à la question	24	na
Pas de réponse	4	14,3
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q13 Autre(s), précisez :

Aucune

Une mauvaise habitude, la ville n'y pourrait rien.

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	9	37,5
Plage	8	33,3
Lors de spectacles ou d'événements	12	50,0
Jardins communautaires, collectifs, etc.	3	12,5
À l'entrée des bâtiments publics	13	54,2
Je n'ai pas été dérangé par la fumée secondaire ou la présence de mégots	7	29,2
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	24	na
Pas de réponse	4	14,3
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q14 Autre(s), précisez :

Libre à tous.

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	9	37,5
Rendre la ou les plages sans fumée	9	37,5
Offrir des événements sans fumée	7	29,2
Informar la population des lois et des règlements déjà en vigueur	5	20,8
Ne s'applique pas, car ces lieux sont déjà sans fumée	10	41,7
Ne sait pas	0	0,0
Nombre de répondants à la question	24	na
Pas de réponse	4	14,3
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q15 Autre(s), précisez :

Appliquer la loi tout simplement, les interdictions sont présentes, mais c'est facile de contourner le règlement et aucune sanction n'est fait donc le monde continue.

Mettre plus de cendriers car les fumeurs n'ont plus d'endroit où les jeter.

Mettre en application les règles en vigueur.

Pas de chasse au sorcière pour moi. Vivre et laissez vivre.

Tableau 16
Q16 De quel sexe êtes-vous?

	N	%
Féminin	19	76,0
Masculin	6	24,0
Nombre de répondants à la question	25	100,0
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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

	N	%
18-24 ans	0	0,0
25-34 ans	8	32,0
35-44 ans	16	64,0
45 ans et plus	1	4,0
Nombre de répondants à la question	25	100,0
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

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

	N	%
Un couple avec enfant(s)	23	92,0
Une famille monoparentale (enfant(s) de tout âge)	2	8,0
Nombre de répondants à la question	25	100,0
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q18 Précisions:

Marié

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 \$	1	4,0
De 15 000 \$ à 29 999 \$	2	8,0
De 30 000 \$ à 44 999 \$	1	4,0
De 45 000 \$ à 59 999 \$	5	20,0
De 60 000 \$ à 74 999 \$	6	24,0
De 75 000 \$ à 99 999 \$	3	12,0
100 000 \$ et plus	7	28,0
Nombre de répondants à la question	25	100,0
Pas de réponse	3	10,7
Question invalide	0	0,0
Nombre de répondants au sondage	28	

Q20 Commentaires

J'aimerais vraiment que la ville de St-Calixte aménage un terrain de volley-ball de plage!

Nous avons accès à des sports comme la natation, le hockey et autres dans les villages qui nous entourent. Mais nous n'avons aucune subvention les coûts sont exorbitants. Si on a pas les moyens d'avoir un aréna ou une piscine je le comprends, mais c'est dommage que ça nous en coûte presque le double du prix que si on habiteraient dans le village d'à côté.

Les choix d'activités sportives sont trop limités. Il faudrait aussi des sports en parascolaire de 15h à 16h pour les enfants des écoles primaires.

Selon moi, le centre Guy Saint-Onge devrait offrir plus d'activités. Comme un centre communautaire où on peut y retrouver plusieurs activités sur une grille horraire.

Il nous manque une belle piste cyclable du rang 4 (ou même du Siesta) jusqu'aux écoles.

Améliorer l'offre des activités sportives du village ainsi que les installations serait appréciables.

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

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

Québec 

Production : Direction de santé publique, CLSC de
Lavaltrie décembre 2019 - 978-2-550-85695-5