

# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

## RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

*Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie, octobre 2010.*

### LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT – 2<sup>ème</sup> édition révisée et augmentée

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **62 % de tous ceux de la municipalité de Notre-Dame-des-Prairies pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres.** Ceux obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, on y retrouve ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront offertes dans le cadre de **Famille au Jeu**.*

Les bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques chez les adultes sont importants. Elle améliore la condition physique et aide à diminuer le risque de maladies chroniques (maladie coronarienne, hypertension, obésité, cancer du colon, diabète). Réalisée correctement, elle peut être un facteur positif pour la santé mentale et l'intégration sociale. Cependant, avec l'âge, un très grand nombre de citoyens et de citoyennes délaissent cette saine habitude de vie.

#### **Le manque d'activité physique**

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de trois fois et plus par semaine d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 62 % des parents de la municipalité de Notre-Dame-des-Prairies 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, 91 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 48 % 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 surestimeraient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêchent d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (80 %), le travail (49 %), l'horaire des activités (35 %), le coût trop élevé (24 %), les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (8 %) et le manque d'installations à proximité (4 %).

#### **Ce qui pourrait être fait pour les aider**

Dans ce contexte, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activités physiques et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : bicyclette (61 %), marche (56 %), natation (38 %), activités sur glace (29 %), le ski de randonnée (25 %), patin à roues alignées (20 %) et jeux de balles (7 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir des activités simultanées parents et enfants (55 %), offrir des activités familiales (50 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (49 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (37 %) et offrir plus d'information (15 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

## L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **66 % des répondants de la municipalité de Notre-Dame-des-Prairies consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 23 % n'atteignent pas la quantité recommandée par le Guide alimentaire canadien (version 1997) de 2 portions de lait et de produits laitiers par jour.** Les résultats obtenus sur les freins à la consommation nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, les parents ont indiqué ce qu'ils aimeraient que la municipalité mette en place pour les aider à améliorer leur alimentation. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes et de lait et de produits laitiers, sont invités à augmenter leur nombre de portions quotidiennes. **Pourquoi ?**

La consommation de fruits et légumes est l'une des habitudes alimentaires des plus avantageuses pour la santé. Depuis 1990, l'Organisation mondiale de la Santé soutient que la consommation quotidienne de 5 portions de fruits et légumes aide à prévenir certains cancers. Cette habitude réduit aussi le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de constipation, etc. Faibles en calories et riches en fibres, les fruits et légumes contribuent également au maintien du poids et à la prévention de l'obésité. Malheureusement, un Lanaudois sur deux, âgé de 12 ans et plus, ne profite pas des nombreux avantages de consommer les 5 portions quotidiennes recommandées (ESCC) (cycle 4.1) (2007-2008). De nombreuses études démontrent également l'importance du lait et des produits laitiers dans le maintien d'un poids normal (Anderson, 2009) et d'une santé osseuse (Heaney, 2009). Par contre, les deux tiers de la population adulte québécoise ne rencontrent pas les recommandations minimales du *Guide alimentaire canadien* pour ce groupe d'aliments (Blanchet, 2009).

### La consommation de fruits et légumes

Selon le nouveau Guide alimentaire canadien, les adultes devraient consommer en moyenne 7 portions de légumes et fruits par jour, ce qui apporte un maximum de bénéfices *santé*. Par contre, dès qu'on atteint 5 portions, on obtient une quantité non-négligeable de bienfaits; c'est pourquoi nous ciblons l'objectif de 5 portions par jour. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 66 % des parents de la municipalité de Notre-Dame-des-Prairies 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 empêchent d'en consommer davantage, ceux-ci ont répondu: pense qu'il en consomme suffisamment (38 %), manque de temps pour la préparation (30 %), n'y pense pas (18 %), manque de connaissances pour les cuisiner (16 %), coût trop élevé (13 %), manque de goût pour ce type d'aliments (11 %), manque de variété disponible (4 %), et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (1 %).

### 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 23 % des parents de la municipalité de Notre-Dame-des-Prairies 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 d'avantage 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 Notre-Dame-des-Prairies, 64 % des parents soupent souvent en famille.

### Ce qui pourrait être fait pour les aider

La municipalité peut tenter de les aider en créant des environnements qui sont favorables à la saine alimentation et qui tiennent compte des besoins des parents, soit: offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (43 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (41 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (27 %), promouvoir l'achat local (20 %), rendre plus accessibles les marchés publics (17 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (14 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (14 %), offrir des cours de jardinage (11 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (7 %).

## LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p><b>Recherche action</b></p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p><b>Questionnaire</b></p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge</p> <p>V2 Sexe</p> <p>V3 Niveau de revenu</p> <p>V4 Fréquence de pratique d'activité physique</p> <p>V5 Intention de pratique d'activité physique</p> <p>V6 Niveau de difficulté perçu</p> <p>V7 Freins pour la pratique de l'activité physique</p> <p>V8 Activités physiques les plus populaires</p> <p>V9 Mesures pour aider les parents à augmenter la pratique d'activité physique</p> <p>V10 Consommation de fruits et légumes</p> <p>V11 Freins pour la consommation de fruits et légumes</p> <p>V12 Consommation de produits laitiers</p> <p>V13 Fréquence des repas en famille</p> <p>V14 Mesures pour aider les parents à améliorer leur alimentation.</p> <p><b>Analyse univariée</b></p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p><b>Technique d'échantillonnage</b></p> <p>Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.</p> <p><b>Description de l'échantillon</b></p> <table data-bbox="962 629 1406 752"> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>364</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>182</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>272</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>271</b></td> </tr> </table> <p><b>Précision de l'estimation</b></p> <p>Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de Notre-Dame-des-Prairies mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	364	Répondants attendus :	182	Répondants obtenus :	272	Nombre de questionnaires rejetés :	1	Nombre de questionnaires compilés :	<b>271</b>
Population visée (famille) :	364											
Répondants attendus :	182											
Répondants obtenus :	272											
Nombre de questionnaires rejetés :	1											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>271</b>											

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<sup>e</sup> édition, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, p. 22-29.

# LES RÉSULTATS

## TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	0	0	0	0
25-29 ans	19	7	19	7
30-34 ans	76	28	95	35
35-44 ans	148	55	243	90
45-49 ans	24	9	267	99
50-54 ans	4	1	271	100
55 ans et plus	0	0	271	100
Total	271	100	–	–

## TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	230	86	230	86
Masculin	39	14	269	100
Total	269 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu correctement à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 271.

**TABLEAU 3**

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	12	5	12	5
15 000 \$ à 29 999 \$	16	6	28	11
30 000 \$ à 44 999 \$	43	16	71	27
45 000 \$ à 59 999 \$	46	18	117	45
60 000 \$ à 74 999 \$	44	17	161	62
75 000 \$ et plus	100	38	261	100
Total	261 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu correctement à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 271.

**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	74	27	74	27
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	94	35	168	62 *
3 fois par semaine ou plus	102	38	270	100
Total	270	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1)

**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	246	91	246	91 *
Ni oui, ni non	14	5	260	96
Probablement ou définitivement non	11	4	271	100
Total	271	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1)

**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	129	48	129	48 *
Ne sait pas	85	31	214	79
Assez et très difficile	56	21	270	100
Total	270	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1)

**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 <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	218	80 *	1
Le travail	132	49 *	2
L'horaire des activités	94	35 *	3
Le coût trop élevé	64	24 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	21	8 *	5
Le manque d'installations à proximité	12	4 *	6

<sup>a</sup> Les autres raisons : Santé (8), Paresse et manque de motivation (5), Manque d'intérêt (2), Fatigue (2), Que les activités ne débutent pas avant 19 hrs le soir, Aller à l'école et travail à la maison, Manque d'énergie, Goût, Manque de temps, Monoparental, Aimerais avoir un entraîneur à la maison pour se faire guider, La gardienne, Difficile d'aller travailler à vélo à Joliette avec un enfant, Grossesse à risque, Activités proposées peu intéressantes au centre des loisirs.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

**Note :** Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 8**

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Bicyclette	164	61 *	1
Marche	151	56 *	2
Natation	102	38 *	3
Activités sur glace	79	29 *	4
Ski de randonnée	67	25 *	5
Patin à roues alignées	55	20 *	6
Jeux de balle ou ballon	20	7 *	7

<sup>a</sup> Les autres activités : Ski alpin (10), Aérobie (6), Course à pied (6), Danse (4), Badminton (4), Raquette (4), Yoga (3), Gym (2), Karaté (2), Hockey (2), Volley-ball (2), Salle de gym au travail ou maison, Tae-Bo, Patin, Step, Conditionnement physique, Soccer, Remise en forme, Tennis, Jeu de raquette, Quatre-roues, Tapis roulant, Elliptique, Vélo stationnaire, Stretching, Aquaforme, Équitation, Cardio, Musculation, Work-out, Basketball, Boxe.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

**Note :** Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 9**

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	150	55 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	135	50 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	133	49 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	99	37 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	41	15 *	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : Notre ville offre déjà un grand choix d'activités, d'installations et d'information (6), Sentier tracé de ski de fond (2), Raquettes, Locaux plus accessibles, Développer le réseau cyclable, Anneau de glace sans hockey, Aucune – Manque de motivation, Rembourser les frais d'inscription selon un %, Prêt de matériel sportif à prix abordable, Offrir la possibilité d'acheter 4 billets à Val St-Côme et non 2, Rabais du gouvernement sur abonnement dans un centre pour 1 an, Certain trop cher avec villes jumelées, Horaire parent/enfant.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100 %.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

**Note** : Question adaptée de Brossard, B., Harvey, G., Morel, L., 1993.

**TABLEAU 10**

Répartition des répondants selon leur consommation de fruits &amp; légumes

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 5 portions par jour	178	66	178	66 *
5 portions par jour	39	14	217	80
Plus de 5 portions par jour	53	20	270	100
Total	270	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 2)

**TABLEAU 11**

Répartition des répondants selon les raisons  
qui les empêchent de consommer davantage de fruits et légumes

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	103	38 *	1
Manque de temps pour la préparation	81	30 *	2
N'y pense pas	49	18 *	3
Manque de connaissances pour les cuisiner	44	16 *	4
Coût trop élevé	36	13 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	30	11 *	6
Manque de variété disponible	12	4 *	7
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	4	1 *	8

<sup>a</sup> Les autres raisons : Allergies (3), Les enfants sont difficiles (2), La fraîcheur (2), Régime, Plus facile l'été, Fruits et légumes deviennent pas bons rapidement, Pas faim après 3 repas, Manque d'idées, Beaucoup d'allergies, intolérance et/ou difficulté à digérer ex : concombre et piment, Maladie.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100%.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 2).

**TABLEAU 12**

Répartition des répondants selon leur consommation quotidienne de produits laitiers

Nombre de fois	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 portions par jour	63	23	63	23 *
2 portions par jour	92	34	155	57
Plus de 2 portions par jour	116	43	271	100
Total	271	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 2)

**TABLEAU 13**

Répartition des répondants selon la fréquence des repas en famille autour de la table

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Mois de 2 fois	25	9	25	9
3 à 5 fois	72	27	97	36
6 ou 7 fois	173	64 *	270	100
Total	270	100	–	–

\* Donnée retenue dans l'interprétation des résultats (voir page 1)

**TABLEAU 14**

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	116	43 *	1
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	112	41 *	2
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	72	27 *	3
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	54	20 *	4
Rendre plus accessibles les marchés publics	46	17 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	39	14 *	6
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	37	14 *	6
Offrir des cours de jardinage	29	11 *	7
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	19	7 *	8

<sup>a</sup> Les autres mesures :

- Aucune (3)
- Encourager les enfants à se soucier davantage de leur santé (se contenter de ce qu'ils considèrent « pas mauvais » au lieu de toujours vouloir ce qu'ils trouvent « bons »);
- Baisser les taxes;

- Au lieu de gaspiller de l'argent dans des formations qui coûtent chères et dont les gens ne participent pas, il serait très judicieux de mettre cet argent dans l'achat de fruits et de légumes et de les distribuer dans nos écoles primaires et secondaires;
- C'est une question de volonté de chacun;
- Panier bio;
- Panier bio avec point de chute à N.D.P.;
- Aide aux devoirs pour passer plus de temps pour cuisiner ou faire des activités physiques;
- Absolument rien;
- La qualité des fruits et légumes de la Ferme Régis 12 mois par année;
- Aucune, nous faisons attention à notre alimentation et nous cuisinons chez nous;
- Je ne suis pas riche et on s'alimente très bien;
- Avoir des cours d'alimentation au primaire et secondaire l'importance de la santé sur le corps ex : Les bons et mauvais gras.

<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100 %.

\* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 1).

**Auteur**

Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie  
Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière

**Sondage coordonné par**

Marie-Andrée Breault, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de Notre-Dame-des-Prairies

**Référence suggérée**

COULOMBE, L. (2010). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Notre-Dame-des-Prairies ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2<sup>ème</sup> édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 12 p.

Dépôt légal : ISBN : 978-2-923513-30-0

Dépôt légal : ISBN (Pdf) : 978-2-923513-47-8

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2010