

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité d'Entrelacs
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Avril 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

Sophie Galarneau, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité d'Entrelacs

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 d'Entrelacs, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-74-4 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-75-1 (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

Avril 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ D'ENTRELACS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **87 % de tous ceux de la municipalité d'Entrelacs pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques 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'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 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'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 87 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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, 100% des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année et 60 % 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'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : le travail (60 %), la famille (40 %), l'horaire des activités (40 %), le manque d'installations à proximité (40 %) et le coût trop élevé (27 %).

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 : natation (60 %), bicyclette (47 %), marche (40 %), jeux de balles (20 %), le ski de randonnée (13 %) et activités sur glace (13 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités simultanées parents et enfants (60 %), offrir des activités familiales (53 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (47 %), offrir plus d'information (47 %) et donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (27 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **93 % des répondants de la municipalité d'Entrelacs consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 20 % 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 93 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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 (40 %), coût trop élevé (27 %), n'y pensent pas (20 %), manque de connaissances pour les cuisiner (13 %), manque de variété disponible (13 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (7 %).

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 20 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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 Entrelacs, 60 % 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 (33 %), rendre plus accessibles les marchés publics (27 %), offrir des cours de jardinage (20%), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (20 %), promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (13 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (7 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (7 %) et promouvoir l'achat local (7 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</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>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p>Technique d'échantillonnage</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>Description de l'échantillon</p> <table> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>15</td> </tr> </table> <p>Précision de l'estimation</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 d'Entrelacs mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	26	Répondants attendus :	13	Répondants obtenus :	15	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	15
Population visée (famille) :	26											
Répondants attendus :	13											
Répondants obtenus :	15											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	15											

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	0	0	0	0
25-29 ans	2	13	2	13
30-34 ans	6	40	8	53
35-44 ans	6	40	14	93
45-49 ans	1	7	15	100
50-54 ans	0	0	15	100
55 ans et plus	0	0	15	100
Total	15	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	14	93	14	93
Masculin	1	7	15	100
Total	15	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	1	7	1	7
15 000 \$ à 29 999 \$	2	14	3	21
30 000 \$ à 44 999 \$	3	21	6	42
45 000 \$ à 59 999 \$	3	21	9	63
60 000 \$ à 74 999 \$	2	14	11	77
75 000 \$ et plus	3	21	14	98
Total	14 *	98 **	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 15.

** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur à 100 %.

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	6	40	6	40
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	7	47	13	87 *
3 fois par semaine ou plus	2	13	15	100
Total	15	100	–	–

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

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	15	100	15	100 *
Ni oui, ni non	0	0	15	100
Probablement ou définitivement non	0	0	15	100
Total	15	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	9	60	9	60 *
Ne sait pas	6	40	15	100
Assez et très difficile	0	0	15	100
Total	15	100	–	–

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

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
Le travail	9	60 *	1
Les obligations familiales	6	40 *	2
L'horaire des activités	6	40 *	2
Le manque d'installations à proximité	6	40 *	2
Le coût trop élevé	4	27 *	3
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	0	0	

^a Les autres raisons : Manque de temps, Baisse de motivation.

^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
Natation	9	60 *	1
Bicyclette	7	47 *	2
Marche	6	40 *	3
Jeux de balle ou ballon	3	20 *	4
Activités sur glace	2	13 *	5
Ski de randonnée	2	13 *	5
Patin à roues alignées	0	0	

^a Les autres activités : Entraînement (3), Ski Alpin (2), Randonnée pédestre, Raquettes, Danse aérobie, Badminton, Danse/Yoga.

^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 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	9	60 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	8	53 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	7	47 *	3
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	7	47 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	4	27 *	4

^a Les autres mesures : Ententes inter-municipales (ex : Soccer)

^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 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	14	93	14	93 *
5 portions par jour	0	0	14	93
Plus de 5 portions par jour	1	7	15	100
Total	15	100	–	–

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

TABLEAU 11

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

Raisons	Fréquence	Pourcentage ^a	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	6	40 *	1
Coût trop élevé	4	27 *	2
N'y pense pas	3	20 *	3
Manque de variété disponible	2	13 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	2	13 *	4
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	1	7 *	5
Manque de temps pour la préparation	0	0	
Manque de goût pour ce type d'aliments	0	0	

^a 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	3	20	3	20 *
2 portions par jour	6	40	9	60
Plus de 2 portions par jour	6	40	15	100
Total	15	100	–	–

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

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	2	13	2	13
3 à 5 fois par semaine	4	27	6	40
6 ou 7 fois par semaine	9	60 *	15	100
Total	15	100	–	–

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

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	5	33 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	4	27 *	2
Offrir des cours de jardinage	3	20 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	3	20 *	3
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	2	13 *	4
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	1	7 *	5
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	1	7 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	1	7 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	0	0	

^a Les autres mesures : Je mange bien.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité d'Entrelacs
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Avril 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

Sophie Galarneau, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité d'Entrelacs

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 d'Entrelacs, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-74-4 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-75-1 (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

Avril 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ D'ENTRELACS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **87 % de tous ceux de la municipalité d'Entrelacs pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques 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'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 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'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 87 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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, 100% des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année et 60 % 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'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : le travail (60 %), la famille (40 %), l'horaire des activités (40 %), le manque d'installations à proximité (40 %) et le coût trop élevé (27 %).

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 : natation (60 %), bicyclette (47 %), marche (40 %), jeux de balles (20 %), le ski de randonnée (13 %) et activités sur glace (13 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités simultanées parents et enfants (60 %), offrir des activités familiales (53 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (47 %), offrir plus d'information (47 %) et donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (27 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **93 % des répondants de la municipalité d'Entrelacs consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 20 % 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 93 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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 (40 %), coût trop élevé (27 %), n'y pensent pas (20 %), manque de connaissances pour les cuisiner (13 %), manque de variété disponible (13 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (7 %).

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 20 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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 Entrelacs, 60 % 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 (33 %), rendre plus accessibles les marchés publics (27 %), offrir des cours de jardinage (20%), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (20 %), promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (13 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (7 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (7 %) et promouvoir l'achat local (7 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</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>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p>Technique d'échantillonnage</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>Description de l'échantillon</p> <table> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>15</td> </tr> </table> <p>Précision de l'estimation</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 d'Entrelacs mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	26	Répondants attendus :	13	Répondants obtenus :	15	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	15
Population visée (famille) :	26											
Répondants attendus :	13											
Répondants obtenus :	15											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	15											

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	0	0	0	0
25-29 ans	2	13	2	13
30-34 ans	6	40	8	53
35-44 ans	6	40	14	93
45-49 ans	1	7	15	100
50-54 ans	0	0	15	100
55 ans et plus	0	0	15	100
Total	15	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	14	93	14	93
Masculin	1	7	15	100
Total	15	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	1	7	1	7
15 000 \$ à 29 999 \$	2	14	3	21
30 000 \$ à 44 999 \$	3	21	6	42
45 000 \$ à 59 999 \$	3	21	9	63
60 000 \$ à 74 999 \$	2	14	11	77
75 000 \$ et plus	3	21	14	98
Total	14 *	98 **	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 15.

** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur à 100 %.

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	6	40	6	40
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	7	47	13	87 *
3 fois par semaine ou plus	2	13	15	100
Total	15	100	–	–

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

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	15	100	15	100 *
Ni oui, ni non	0	0	15	100
Probablement ou définitivement non	0	0	15	100
Total	15	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	9	60	9	60 *
Ne sait pas	6	40	15	100
Assez et très difficile	0	0	15	100
Total	15	100	–	–

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

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
Le travail	9	60 *	1
Les obligations familiales	6	40 *	2
L'horaire des activités	6	40 *	2
Le manque d'installations à proximité	6	40 *	2
Le coût trop élevé	4	27 *	3
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	0	0	

^a Les autres raisons : Manque de temps, Baisse de motivation.

^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
Natation	9	60 *	1
Bicyclette	7	47 *	2
Marche	6	40 *	3
Jeux de balle ou ballon	3	20 *	4
Activités sur glace	2	13 *	5
Ski de randonnée	2	13 *	5
Patin à roues alignées	0	0	

^a Les autres activités : Entraînement (3), Ski Alpin (2), Randonnée pédestre, Raquettes, Danse aérobie, Badminton, Danse/Yoga.

^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 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	9	60 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	8	53 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	7	47 *	3
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	7	47 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	4	27 *	4

^a Les autres mesures : Ententes inter-municipales (ex : Soccer)

^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 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	14	93	14	93 *
5 portions par jour	0	0	14	93
Plus de 5 portions par jour	1	7	15	100
Total	15	100	–	–

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

TABLEAU 11

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

Raisons	Fréquence	Pourcentage ^a	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	6	40 *	1
Coût trop élevé	4	27 *	2
N'y pense pas	3	20 *	3
Manque de variété disponible	2	13 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	2	13 *	4
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	1	7 *	5
Manque de temps pour la préparation	0	0	
Manque de goût pour ce type d'aliments	0	0	

^a 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	3	20	3	20 *
2 portions par jour	6	40	9	60
Plus de 2 portions par jour	6	40	15	100
Total	15	100	–	–

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

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	2	13	2	13
3 à 5 fois par semaine	4	27	6	40
6 ou 7 fois par semaine	9	60 *	15	100
Total	15	100	–	–

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

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	5	33 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	4	27 *	2
Offrir des cours de jardinage	3	20 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	3	20 *	3
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	2	13 *	4
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	1	7 *	5
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	1	7 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	1	7 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	0	0	

^a Les autres mesures : Je mange bien.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité d'Entrelacs
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Avril 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

Sophie Galarneau, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité d'Entrelacs

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 d'Entrelacs, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-74-4 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-75-1 (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

Avril 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ D'ENTRELACS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **87 % de tous ceux de la municipalité d'Entrelacs pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques 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'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 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'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 87 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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, 100% des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année et 60 % 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'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : le travail (60 %), la famille (40 %), l'horaire des activités (40 %), le manque d'installations à proximité (40 %) et le coût trop élevé (27 %).

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 : natation (60 %), bicyclette (47 %), marche (40 %), jeux de balles (20 %), le ski de randonnée (13 %) et activités sur glace (13 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités simultanées parents et enfants (60 %), offrir des activités familiales (53 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (47 %), offrir plus d'information (47 %) et donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (27 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **93 % des répondants de la municipalité d'Entrelacs consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 20 % 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 93 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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 (40 %), coût trop élevé (27 %), n'y pensent pas (20 %), manque de connaissances pour les cuisiner (13 %), manque de variété disponible (13 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (7 %).

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 20 % des parents de la municipalité d'Entrelacs 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 Entrelacs, 60 % 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 (33 %), rendre plus accessibles les marchés publics (27 %), offrir des cours de jardinage (20%), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (20 %), promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (13 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (7 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (7 %) et promouvoir l'achat local (7 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage										
<p>Recherche action</p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p>Questionnaire</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>Analyse univariée</p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p>Technique d'échantillonnage</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>Description de l'échantillon</p> <table> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td>15</td> </tr> </table> <p>Précision de l'estimation</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 d'Entrelacs mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	26	Répondants attendus :	13	Répondants obtenus :	15	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	15
Population visée (famille) :	26											
Répondants attendus :	13											
Répondants obtenus :	15											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	15											

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	0	0	0	0
25-29 ans	2	13	2	13
30-34 ans	6	40	8	53
35-44 ans	6	40	14	93
45-49 ans	1	7	15	100
50-54 ans	0	0	15	100
55 ans et plus	0	0	15	100
Total	15	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	14	93	14	93
Masculin	1	7	15	100
Total	15	100	–	–

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	1	7	1	7
15 000 \$ à 29 999 \$	2	14	3	21
30 000 \$ à 44 999 \$	3	21	6	42
45 000 \$ à 59 999 \$	3	21	9	63
60 000 \$ à 74 999 \$	2	14	11	77
75 000 \$ et plus	3	21	14	98
Total	14 *	98 **	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 15.

** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur à 100 %.

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	6	40	6	40
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	7	47	13	87 *
3 fois par semaine ou plus	2	13	15	100
Total	15	100	–	–

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

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	15	100	15	100 *
Ni oui, ni non	0	0	15	100
Probablement ou définitivement non	0	0	15	100
Total	15	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	9	60	9	60 *
Ne sait pas	6	40	15	100
Assez et très difficile	0	0	15	100
Total	15	100	–	–

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

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
Le travail	9	60 *	1
Les obligations familiales	6	40 *	2
L'horaire des activités	6	40 *	2
Le manque d'installations à proximité	6	40 *	2
Le coût trop élevé	4	27 *	3
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	0	0	

^a Les autres raisons : Manque de temps, Baisse de motivation.

^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
Natation	9	60 *	1
Bicyclette	7	47 *	2
Marche	6	40 *	3
Jeux de balle ou ballon	3	20 *	4
Activités sur glace	2	13 *	5
Ski de randonnée	2	13 *	5
Patin à roues alignées	0	0	

^a Les autres activités : Entraînement (3), Ski Alpin (2), Randonnée pédestre, Raquettes, Danse aérobie, Badminton, Danse/Yoga.

^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 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	9	60 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	8	53 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	7	47 *	3
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	7	47 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	4	27 *	4

^a Les autres mesures : Ententes inter-municipales (ex : Soccer)

^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 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	14	93	14	93 *
5 portions par jour	0	0	14	93
Plus de 5 portions par jour	1	7	15	100
Total	15	100	–	–

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

TABLEAU 11

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

Raisons	Fréquence	Pourcentage ^a	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	6	40 *	1
Coût trop élevé	4	27 *	2
N'y pense pas	3	20 *	3
Manque de variété disponible	2	13 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	2	13 *	4
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	1	7 *	5
Manque de temps pour la préparation	0	0	
Manque de goût pour ce type d'aliments	0	0	

^a 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	3	20	3	20 *
2 portions par jour	6	40	9	60
Plus de 2 portions par jour	6	40	15	100
Total	15	100	–	–

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

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	2	13	2	13
3 à 5 fois par semaine	4	27	6	40
6 ou 7 fois par semaine	9	60 *	15	100
Total	15	100	–	–

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

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	5	33 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	4	27 *	2
Offrir des cours de jardinage	3	20 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	3	20 *	3
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	2	13 *	4
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	1	7 *	5
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	1	7 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	1	7 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	0	0	

^a Les autres mesures : Je mange bien.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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