



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité de L'Assomption
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Juillet 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

Rémi Richard, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de L'Assomption

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

Référence suggérée

COULOMBE, L. (2014). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de L'Assomption, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 3^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 15 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-88-1 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-89-8 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Troisième trimestre 2014

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Juillet 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE L'ASSOMPTION NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **67 % de tous ceux de la municipalité de L'Assomption pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activité physique d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres**. Les résultats obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, on y retrouve ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront offertes dans le cadre de **Famille au Jeu**.

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

Le manque d'activité physique

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de trois fois et plus par semaine d'activité physique d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 67 % des parents de la municipalité de L'Assomption 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 55 % 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 surestimenteraient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activité physique. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (74 %), le travail (52 %), l'horaire des activités (34 %), le coût trop élevé (26 %), le manque d'installations à proximité (10 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (8 %).

Ce qui pourrait être fait pour les aider

Dans ce contexte, il devient donc très important de créer des environnements qui sont favorables à la pratique d'activité physique et qui tiennent compte de celles qui sont les plus populaires auprès des parents, soit : bicyclette (68 %), marche (49 %), natation (38 %), patin à roues alignées (25 %), activités sur glace (22 %), jeux de balles (19 %) et le ski de randonnée (19 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités simultanées parents et enfants (62 %), offrir des activités familiales (56 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (55 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (38 %) et offrir plus d'information (8 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **57 % des répondants de la municipalité de L'Assomption consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 18 % 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 57 % des parents de la municipalité de L'Assomption 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 (52 %), manque de temps pour la préparation (17 %), coût trop élevé (15 %), n'y pensent pas (11 %), manque de connaissances pour les cuisiner (8 %), manque de variété disponible (7 %), manque de goût pour ce type d'aliments (7 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (3 %).

La consommation de lait

Selon le Guide alimentaire canadien (version 1997), les adultes devraient consommer 2 portions de lait et de produits laitiers par jour. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 18 % des parents de la municipalité de L'Assomption 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 L'Assomption, 65 % des parents soupent souvent en famille.

Ce qui pourrait être fait pour les aider

La municipalité peut tenter de les aider en créant des environnements qui sont favorables à la saine alimentation et qui tiennent compte des besoins des parents, soit: offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (48 %), rendre plus accessibles les marchés publics (37 %), promouvoir l'achat local (31 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (30 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (21 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (16 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (15 %), des cours de jardinage (14 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (5 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
Recherche action Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.	Questionnaire Variables présentes V1 Âge V2 Sexe V3 Niveau de revenu V4 Fréquence de pratique d'activité physique V5 Intention de pratique d'activité physique V6 Niveau de difficulté perçu V7 Freins pour la pratique de l'activité physique V8 Activités physiques les plus populaires V9 Mesures pour aider les parents à augmenter la pratique d'activité physique V10 Consommation de fruits et légumes V11 Freins pour la consommation de fruits et légumes V12 Consommation de produits laitiers V13 Fréquence des repas en famille V14 Mesures pour aider les parents à améliorer leur alimentation. Analyse univariée Distribution de fréquences V1 à V14	Technique d'échantillonnage Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré. Description de l'échantillon Population visée (élèves) : 1454 Répondants attendus : 727 Répondants obtenus : 599 Nombre de questionnaires rejetés : 14 Nombre de questionnaires compilés : 585 Précision de l'estimation Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les parents de la municipalité L'Assomption mais sous réserve d'erreur.

Adapté de Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M., Turcotte, D., et al. (2000)

Dans le présent ouvrage, la forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes lorsque le texte s'y prête.

Source

MARSOLAIS, L. (à paraître). *Programme pour le développement de nouvelles activités Famille au Jeu. Guide d'intervention*, 3^e édition, St-Charles-Borromée, Direction de santé publique et d'évaluation, Agence de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux de Lanaudière, p. 22-29.

LES RÉSULTATS

TABLEAU 1

Répartition des répondants selon le groupe d'âge				
Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	1	0	1	0
25-29 ans	29	5	30	5
30-34 ans	163	28	193	33
35-44 ans	338	58	531	91
45-49 ans	37	6	568	97
50-54 ans	14	2	582	99
55 ans et plus	3	1	585	100
Total	585	100	—	—

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe				
Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	456	78	456	78
Masculin	127	22	583	100
Total	583 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu ou qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	11	2	11	2
15 000 \$ à 29 999 \$	36	6	47	8
30 000 \$ à 44 999 \$	61	11	108	19
45 000 \$ à 59 999 \$	60	11	168	30
60 000 \$ à 74 999 \$	95	17	263	47
75 000 \$ et plus	300	53	563	100
Total	563 *	100	—	—

* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu ou qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585.

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	159	28	159	28
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	228	39	387	67 *
3 fois par semaine ou plus	191	33	578	100
Total	578 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu ou qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585.

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	525	91	525	91 *
Ni oui, ni non	36	6	561	97
Probablement ou définitivement non	19	3	580	100
Total	580 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu ou qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585.

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	319	55	319	55 *
Ne sait pas	172	29	491	84
Assez et très difficile	93	16	584	100
Total	584 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585.

Note : Question tirée de Godin, G., Desharnais, R., 1996

TABLEAU 7

Répartition des répondants selon les raisons qui les empêchent de faire plus d'activités physiques

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Les obligations familiales	435	74 *	1
Le travail	303	52 *	2
L'horaire des activités	199	34 *	3
Le coût trop élevé	153	26 *	4
Le manque d'installations à proximité	61	10 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	49	8 *	6

^a Les autres raisons : Blessure sportive, En accident de travail, Maladie (3), Maladie /3 enfants, Sclérose en plaque, Santé (3), État de santé, Blessure (physiothérapie), Problème de genou (2), Arthrose sévère hanche gauche, Problème de dos, Handicapée (fusion colonne suite accident auto sur R.R.Q.), Problème de santé, Accident de travail, , Condition physique, Devoirs de l'école à superviser, Manque de temps (15), Manque de volonté, Motivation (4), Maman monoparentale, Seul avec mon fils depuis 10 ans, Pas toujours gardienne, Manque d'organisation, Débordé, Les enfants, Paresse, La fatigue (4), Manque d'énergie, La saison hivernale, Période hivernale, Température extérieure, Pas de partenaires /coéquipiers, Nous avons 4 enfants et pas accès passe famille (2 adultes+2 enfants), Territoire trop grand (soccer et baseball), Nous faisons tennis et piscine à Repentigny (Pas de session de printemps à l'Assomption), Manque de place pour plusieurs activités , Activités disponibles, Manque d'accès aux installations, Pas assez de terrain de tennis, Activité pour tout le groupe d'âge (4 ans, 9 ans, 35 ans), Aucune nous faisons suffisamment d'activité physique, On court, Je fais déjà 30 min/jour, Travail très physique, Travaille dans la construction et très physique, Non, rien n'empêche (2), Je n'ai pas besoin, Pas intéressé (2), N/A.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

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

TABLEAU 8

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Bicyclette	398	68 *	1
Marche	284	49 *	2
Natation	220	38 *	3
Patin à roues alignées	147	25 *	4
Activités sur glace	130	22 *	5
Ski de randonnée	112	19 *	6
Jeux de balle ou ballon	109	19 *	6

^a Les autres activités : Activités parent/enfant (2), Cours parent-enfant, Natation parent-enfant, Activités cardiovasculaires, Activités cardio variées, Step/aérobic, Cardio plein air, Équipement exercices dans le parc, Cours de fitness, Course (14), Jogging (24), Course avec les enfants, Course de fond, Course à pieds (5), Entraînement/course, Conditionnement physique, Randonnée pédestre (2), Marche en montagne, Randonnées en montagne, Treck, Marche rapide et en montagne, Marche avec mon chien en sentier, Escalade (5), Canot, Kayak, Golf, Curling, Glissade, Pêche, Raquettes (9), Ski, Ski alpin (10), Soccer, Hockey (5), Hockey balle, Hockey Cosom, Volleyball (2), Baseball (3), Crossfit, Entraînement, Entraînement physique, Musculation (4), Body building, Body pump, Entraînement avec poids, Gym (2), Aller au gym, Activités dans un gym, Corde à danser (2), Yoga (5), Yoga chaud, Pilates, Danse, Apprendre la danse, Danse exercice parent-enfant, Zumba (11), Piscine, Cours de natation sans casque de bain, Sport de raquette, Tennis (12), Badminton (11), Squash, Racquetball, Arts martiaux (2), Karaté (3), Taekwondo (4), Boxe (2), Motocross (3), Sports d'équipe et genre d'entraînement danse aérobique, Activités dans les gym, Activité en gymnase ex : volleyball, badminton, Gym ou cours de danse, Sentier d'hébertisme ou crosscountry, Planche longue, Travail forestier et réno, Nous les pratiquons tous, Je fais tout cela, Aucune (6).

^b Le total n'est pas égal à 100%.

* Données retenues dans l'interprétation des résultats (voir page 3).

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

TABEAU 9

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	363	62 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	325	56 *	2
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	319	55 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	221	38 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	49	8 *	5

^a Les autres mesures : Activité parent/enfant à l'extérieur (zumba) sur le terrain du parc du Partage sur une base hebdomadaire, Utiliser les espaces verts (chalets dans les parcs) ainsi que les salles municipales, Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour enfants et au même endroit, Yoga parent/enfant, J'ai adoré Cardio groupe zumba gratuit poursuivre et inclure enfant, Pour enfant seulement, Mon activité ne se donne pas de jour, Donner les cours la fin de semaine au lieu de la semaine à 18h30, Cours en groupe de 16h30 à 21h00, Secteur Saint-Gérard, Augmenter le choix de sport ou d'activité, Organiser des événements (Cross-country, compétition amicale de volleyball, baseball, basketball, etc...), Club de ski, Club de glisse, Ouvrir pistes ski de fond, Donner accès à un mur d'escalade, Améliorer la piste cyclable asphaltée, Plus (+) de piste cyclable, Aménager les pistes cyclables, Baisser la limite de vitesse sur Montée Ste-Marie, Pistes cyclable St-Gérard, Piste Cyclable reliant St-Gérard à l'Assomption (sécuritaire), Installer une piste cyclable de St-Gérard à l'Assomption, Avoir une piste cyclable entre le haut et le bas l'Assomption, Meilleur entretien des pistes cyclables pour pouvoir faire du patin à roues alignées en toute sécurité et de façon agréable, Construire un complexe sportif incluant une piscine, Centre aquatique à l'Assomption, Centre sportif (natation), Offrir des installations qui nous permettraient de faire des activités dans la ville (piscine municipale, sentier ski de fond, glace de curling), Augmenter le nombre d'installations (ex : Court de tennis), Avoir de nouvelles installations par exemple terrain de tennis, la population augmente mais le nombre de terrains reste identique, Parfait, Tout est OK selon moi, J'en fais assez, Pas intéressé, Aucun intérêt, Aucune, Ne s'applique pas.

^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	328	57	328	57 *
5 portions par jour	128	22	456	79
Plus de 5 portions par jour	119	21	575	100
Total	575 **	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu ou pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585.

TABLEAU 11

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

Raisons ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	306	52 *	1
Manque de temps pour la préparation	102	17 *	2
Coût trop élevé	90	15 *	3
N'y pense pas	63	11 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	44	8 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	39	7 *	6
Manque de variété disponible	43	7 *	6
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	17	3 *	7

^a Les autres raisons : En général j'en consomme assez, J'en consomme déjà beaucoup, Je suis végétarienne, Moi j'adore, Avoir des produits bio abordables serait génial, Pas de fruits de qualité à L'Assomption, Hors saison (kiosque locaux), Non permis dans ma diète, Diète, Intolérance, Allergie aux fruits, Plusieurs allergies, Côlon irritable, Maladie, Mal de dent et acidité des fruits, Enfant difficile, Mes enfants en veulent pas il ne faut pas les forcer ou les mélanger, Le reste de la famille trop difficile, Conjoint n'aime pas les légumes, J'aime pas vraiment, En consomme plus l'été (+variété, - cher, + goût), Nous en consommons beaucoup moins l'hiver car nous évitons ce qui vient de d'autres pays, Ma fatigue compensée avec des aliments sucrés (un peu de paresse), Habitudes de vie, Mauvaises habitudes de vie, Mauvaise habitude, Se laisser tenter par autre chose, Je mange rarement des collations, Pas assez faim, Peu rarement manger au travail (serveuse). Ne fais pas attention à la fréquence, Ne calcule pas le nombre de portion, Je les laisse pour mes enfants, Aide sociale, Aucune je pourrais en manger plus, N/A.

^b Le total n'est pas égal à 100%.

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

TABLEAU 12

Répartition des répondants selon leur consommation quotidienne de produits laitiers

Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 portions par jour	107	18	107	18 *
2 portions par jour	196	34	303	52
Plus de 2 portions par jour	281	48	584	100
Total	584 *	100	—	—

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

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585

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	56	10	56	10
3 à 5 fois par semaine	149	26	205	36
6 ou 7 fois par semaine	377	65 *	582	101
Total	582 **	101 ***	—	—

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

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 585

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	280	48 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	215	37 *	2
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	179	31 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	178	30 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	123	21 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	93	16 *	6
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	89	15 *	7
Offrir des cours de jardinage	83	14 *	8
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	28	5 *	9

^a Les autres mesures : Le prix, Diminuer le coût de la bonne nourriture, Aider à baisser le coût des aliments dits santé, Offrir des rabais pour l'achat de fruits et légumes aux familles ayant plus d'un enfant, Descendre les coûts, Allouer des allocations (en crédit de taxes par exemple) aux gens actifs (prévention plutôt que curatif) avec un système de prise de données des activités pratiquées/mois (Runkeeper appl.), Allocation pour les propriétaires qui font un jardin dans leur cour (Backyard garden), Produits locaux plus frais et moins coûteux, Nous achetons beaucoup local l'été ou villes proches (Joliette très souvent), Création d'une fruiterie de qualité à L'Assomption, Avoir une fruiterie de qualité à L'Assomption, Une boucherie + fruiterie dans le village, Plus de kiosques cultivateurs, Avoir un marché de fruits et légumes comme au marché Jean-Talon (extérieur), Produits locaux au même endroit, Encourager l'agriculture locale et biologique, je pourrais offrir des ateliers en équipe avec d'autres parents pour atelier cuisine santé, Cuisine collective + acheter en gros pour séparer en sac par famille, Cuisines collectives La Joyeuse Marmite et Bonne boîte Bonne Bouffe, Faire des activités de cuisine ailleurs qu'à la maison ça serait très bien pour motiver les enfants, Service de traiteur à domicile, Faire vente panier de fruits et légumes avec idées recettes dedans pour les cuisiner, Défi santé avec les enfants/familles, Pas besoin de la ville pour m'aider, J'ai une bonne alimentation, Nous nous alimentons déjà assez bien, C'est un choix personnel (mauvais, mais personnel), Aucune il suffit de bonne volonté, Rien à améliorer de ce côté, C'est correct comme ça, ne vous mêlez pas de nos affaires, Aucune c'est à nous de prendre les mesures sans avoir besoin de la municipalité, Rien (4), Aucune (3).

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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