



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité de Saint-Thomas
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Mai 2013**



Direction administrative des programmes de Services généraux,
Santé publique, Organisation communautaire
Centre de santé et des services sociaux du Nord de Lanaudière

Auteurs

Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie
Philippe Courchesne-Trudel, Conseiller en promotion de la santé
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

Karine Marois, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Saint-Thomas

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., COURCHESNE-TRUDEL, P. (2013). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Saint-Thomas, ne sont pas suffisamment actifs physiquement*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 13 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-64-5 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-65-2 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Deuxième trimestre 2013

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Mai 2013

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie
Philippe Courchesne-Trudel, Conseiller en promotion de la santé

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-THOMAS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **63 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Thomas 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 63 % des parents de la municipalité de Saint-Thomas 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, 90 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 62 % 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 : la famille (81 %), le travail (57 %), l'horaire des activités (45 %), le coût trop élevé (19 %), le manque d'installations à proximité (15 %) et les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants (9 %).

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 : la bicyclette (74 %), la marche (62 %), la natation (40 %), le patin à roues alignées (24 %), les jeux de balles (18 %), les activités sur glace (18 %) et le ski de randonnée (6 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir des activités simultanées parents et enfants (67 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (48 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (43 %), offrir des activités familiales (42 %) et offrir plus d'information (27 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **49 % des répondants de la municipalité de Saint-Thomas consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 22 % 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 49 % des parents de la municipalité de Saint-Thomas en consomment moins de 5 par jour.

Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré les avantages que procure la consommation de fruits et 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 (58 %), manque de temps pour la préparation (22 %), manque de connaissance pour les cuisiner (12%), n'y pense pas (9 %), peu de fruits et légumes disponibles à proximité (7 %), coût trop élevé (6 %), manque de goût pour ce type d'aliments (6 %), et manque de variété disponible (4 %).

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 22 % des parents de la municipalité de Saint-Thomas 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 Saint-Thomas, 70 % 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: promouvoir l'achat local (45 %), rendre plus accessibles les marchés publics (40 %), promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (27 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (25 %), offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (21 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (21 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (16 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (12 %) et offrir des cours de jardinage (10 %).

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 (famille) : 152 Répondants attendus : 70 Répondants obtenus : 89 Nombre de questionnaires rejetés : 0 Nombre de questionnaires compilés : 89 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 Saint-Thomas 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	1	1	1
25-29 ans	4	4	5	5
30-34 ans	33	37	38	42
35-44 ans	43	48	81	90
45-49 ans	6	7	87	97
50-54 ans	2	2	89	99
55 ans et plus	0	0	89	99
Total	89	99 *	—	—

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

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe				
Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	79	89	79	89
Masculin	10	11	89	100
Total	89	100	—	—

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	0	0	0	0
15 000 \$ à 29 999 \$	10	12	10	12
30 000 \$ à 44 999 \$	10	12	20	24
45 000 \$ à 59 999 \$	13	15	33	39
60 000 \$ à 74 999 \$	12	14	45	53
75 000 \$ et plus	39	46	84	99
Total	84 *	99 **	—	—

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 89.

** 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	21	24	21	24
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	34	39	55	63 *
3 fois par semaine ou plus	33	38	88	101
Total	88 **	101 ***	—	—

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

** En raison du nombre de personnes ayant mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 89.

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

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	80	90	80	90 *
Ni oui, ni non	6	7	86	97
Probablement ou définitivement non	3	3	89	100
Total	89	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	55	62	55	62 *
Ne sait pas	24	27	79	89
Assez et très difficile	10	11	89	100
Total	89	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
Les obligations familiales	72	81 *	1
Le travail	51	57 *	2
L'horaire des activités	40	45 *	3
Le coût trop élevé	17	19 *	4
Le manque d'installations à proximité	13	15 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	8	9 *	6

^a Les autres raisons : Manque d'activité plus diversifiée, enfants, parents ex. : Zumba, Restriction locomotionnelle due à un accident, J'aimerais pratiquer l'escalade plus souvent.

^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	66	74 *	1
Marche	55	62 *	2
Natation	36	40 *	3
Patin à roues alignées	21	24 *	4
Jeux de balle ou ballon	16	18 *	5
Activités sur glace	16	18 *	5
Ski de randonnée	14	16 *	6

^a Les autres activités : Danse (2), Patin, Hockey, Course (3), Jogging en groupe, Zumba (3), cardiobox, etc, Gymnastique (enfants), Tennis, Aérobie, Badminton, Centre sportif, Gym, Escalade, Je m'entraîne près de mon travail.

^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	60	67 *	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	43	48 *	2
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	38	43 *	3
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	37	42 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	24	27 *	5

^a Les autres mesures : Faire une piste cyclable dans la municipalité, Asphalter pour pratiquer le patin à roues alignées, offrir un cours de gymnastique à l'école pour les 9-12 ans (ou plus), Piste cyclable (3), Offrir la chaussée praticable pour bicyclette (bordure large et douce...), Installation et ou modernisation des installations sportives, Activités avec nos enfants âges variés, Offrir de l'escalade.

^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	43	49	43	49 *
5 portions par jour	23	26	66	75
Plus de 5 portions par jour	21	24	87	99
Total	87 **	99***	—	—

* 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 89.

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

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	52	58 *	1
Manque de temps pour la préparation	20	22 *	2
Manque de connaissances pour les cuisiner	11	12 *	3
N'y pense pas	8	9 *	4
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	6	7 *	5
Coût trop élevé	5	6 *	6
Manque de goût pour ce type d'aliments	5	6 *	6
Manque de variété disponible	4	4 *	7

^a Les autres raisons : Je devrais en faire une priorité, Conjoint et enfant se rebiffent si trop de légumes, Difficile de faire plaisir à tous, Goût très différent, Résolution dure quelques semaines seulement, Il faut se battre =devient lourd, Maladie d'intestin, Manger Bio.

^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	19	22	19	22 *
2 portions par jour	31	35	50	57
Plus de 2 portions par jour	38	43	88	100
Total	88**	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 89.

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	9	10	9	10
3 à 5 fois par semaine	18	20	27	30
6 ou 7 fois par semaine	62	70 *	89	100
Total	89	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
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	40	45 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	36	40 *	2
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	24	27 *	3
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	22	25 *	4
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	19	21 *	5
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	19	21 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	14	16 *	6
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	11	12 *	7
Offrir des cours de jardinage	9	10 *	8

^a Les autres mesures : Faire des cuisines collectives (2), Nous nous alimentons très bien, Rendre plus accessible les fruits et légumes à proximité durant l'hiver jusqu'à ce que les kiosques des fermiers ouvrent, Aucune, je considère que nous avons une saine alimentation, Toutes les opportunités sont bonnes, Offrir des kiosques avec fruits et légumes variés, Rendre accessible des recettes faciles, rapides et à moindre coût disponible dans le courrier par exemple ou dans le coup d'œil.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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