

# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

## RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie, juin 2010.

### LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE L'ÉPIPHANIE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT – 2<sup>ème</sup> édition révisée et augmentée

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **63 % de tous ceux de la municipalité de l'Épiphanie pratiquent moins de 3 fois par semaine des séances d'activités physiques d'intensité moyenne à plus élevée dans leurs temps libres.** Ceux obtenus sur l'intention d'en pratiquer dans l'année qui vient, le niveau de difficulté perçu et les freins à la pratique, nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, on y retrouve ce qui pourrait être fait pour les aider à être plus actifs. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne le sont pas suffisamment, sont invités à augmenter leur niveau de pratique et à participer aux activités qui seront offertes dans le cadre de **Famille au Jeu.***

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

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

Selon les recommandations de santé publique, une fréquence de trois fois et plus par semaine d'activités physiques d'intensité moyenne ou plus élevée dans les temps libres, apporte des bénéfices substantiels pour la santé. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 63 % des parents de la municipalité de L'Épiphanie 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, 87 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 54 % de ceux-ci n'envisageaient pas de difficulté pour le faire.

#### **Ce qui expliquerait ce comportement**

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs ? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestimeraient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activités physiques. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (73 %), le travail (45 %), l'horaire des activités (23 %), le coût trop élevé (23 %), le manque d'installations à proximité (15 %) et les habiletés et 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 : bicyclette (69 %), marche (53 %), natation (46 %), patin à roues alignées (28 %), jeux de balles (16 %), activités sur glace (16 %) et le ski de randonnée (11 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir un abonnement familial à un coût abordable (56 %), offrir des activités familiales (55 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (48 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (26 %) et offrir plus d'information (12 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

## L'ALIMENTATION DES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE L'ÉPIPHANIE QUELQUES PISTES D'ACTION

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **60 % des répondants de la municipalité de l'Épiphanie consomment moins de 5 portions de légumes et de fruits quotidiennement et 21 % n'atteignent pas la quantité recommandée par le Guide alimentaire canadien (version 1997) de 2 portions de lait et de produits laitiers par jour.** Les résultats obtenus sur les freins à la consommation nous informent sur ce qui expliquerait leur comportement. De plus, les parents ont indiqué ce qu'ils aimeraient que la municipalité mette en place pour les aider à améliorer leur alimentation. Dans ce contexte, tous les adultes qui ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes et de lait et de produits laitiers, sont invités à augmenter leur nombre de portions quotidiennes. **Pourquoi ?**

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

### La consommation de fruits et légumes

Selon le nouveau Guide alimentaire canadien, les adultes devraient consommer en moyenne 7 portions de légumes et fruits par jour, ce qui apporte un maximum de bénéfices *santé*. Par contre, dès qu'on atteint 5 portions, on obtient une quantité non-négligeable de bienfaits; c'est pourquoi nous ciblons l'objectif de 5 portions par jour. Cependant, les résultats du sondage nous indiquent que 60 % des parents de la municipalité de l'Épiphanie en consomment moins de 5 par jour.

### Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré les avantages que procure la consommation de fruits et de légumes, pourquoi plusieurs adultes n'en consomment-ils pas suffisamment? Questionnés sur ce qui les empêchent d'en consommer davantage, ceux-ci ont répondu: pense qu'il en consomme suffisamment (45 %), coût trop élevé (19 %), manque de temps pour la préparation (16 %), n'y pense pas (14 %), peu de fruits et légumes disponibles à proximité (13 %), manque de variétés disponibles (11 %), manque de goût pour ce type d'aliments (9 %), manque de connaissances pour les cuisiner (8 %).

### 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 21 % des parents de la municipalité de l'Épiphanie en consomment moins de 2 portions par jour.

### Les repas en famille

La préparation des repas à la maison est bénéfique, mais le manque de temps et de compétences culinaires sont souvent cités comme obstacle. L'heure du repas est souvent bousculée par les horaires chargés. Pourtant, les repas en famille valent la peine d'être préservés. Des études démontrent qu'il y a des bienfaits nutritionnels significatifs aux repas pris ensemble. Lorsque les parents et les enfants mangent ensemble, ils ont tendance à consommer d'avantage de fruits, de légumes, de céréales et d'aliments riches en calcium et moins d'aliments frits, de boissons gazeuses, de sucreries et d'aliments provenant de la restauration rapide. De plus, les enfants qui soupent plus souvent en famille présentent un risque plus faible d'excès de poids ou d'obésité. Les repas en famille offrent également des bienfaits au-delà de la nutrition: les adolescents sont moins susceptibles de fumer et de consommer de l'alcool, les familles qui mangent ensemble passent davantage de temps à converser et ont de meilleures relations (Waisman, 2009). À l'Épiphanie, 62 % 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 (37 %), rendre plus accessibles les marchés publics (33 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (31 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (30 %), promouvoir l'achat local (27 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (21 %), offrir des cours de jardinage (12 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (11 %), 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
<p><b>Recherche action</b></p> <p>Repose sur des activités de recherche pour mieux connaître un problème et l'action pour le résoudre.</p>	<p><b>Questionnaire</b></p> <p>Variables présentes</p> <p>V1 Âge</p> <p>V2 Sexe</p> <p>V3 Niveau de revenu</p> <p>V4 Fréquence de pratique d'activité physique</p> <p>V5 Intention de pratique d'activité physique</p> <p>V6 Niveau de difficulté perçu</p> <p>V7 Freins pour la pratique de l'activité physique</p> <p>V8 Activités physiques les plus populaires</p> <p>V9 Mesures pour aider les parents à augmenter la pratique d'activité physique</p> <p>V10 Consommation de fruits et légumes</p> <p>V11 Freins pour la consommation de fruits et légumes</p> <p>V12 Consommation de produits laitiers</p> <p>V13 Fréquence des repas en famille</p> <p>V14 Mesures pour aider les parents à améliorer leur alimentation.</p> <p><b>Analyse univariée</b></p> <p>Distribution de fréquences V1 à V14</p>	<p><b>Technique d'échantillonnage</b></p> <p>Échantillon accidentel constitué de personnes que l'on rejoint au hasard, jusqu'à ce que l'on atteigne le nombre de personnes désiré.</p> <p><b>Description de l'échantillon</b></p> <p>Population visée (familles): 548</p> <p>Répondants attendus : 180</p> <p>Répondants obtenus : 289</p> <p>Nombre de questionnaires rejetés : 6</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : <b>283</b></p> <p><b>Précision de l'estimation</b></p> <p>Cet échantillon ayant été constitué sur une base non probabiliste, la généralisation ou l'extrapolation des résultats de cette recherche peut être appliquée à tous les parents de la municipalité de l'Épiphanie mais sous réserve d'erreur.</p>

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

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

### Source

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

# LES RÉSULTATS

**TABLEAU 1**

Répartition des répondants selon le groupe d'âge

Groupes d'âge	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
18-24 ans	3	1	3	1
25-29 ans	33	12	36	13
30-34 ans	89	31	125	44
35-44 ans	133	47	258	91
45-49 ans	19	7	277	98
50-54 ans	6	2	283	100
55 ans et plus	0	0	283	100
Total	283	100	–	–

**TABLEAU 2**

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	257	91	257	91
Masculin	24	9	281	100
Total	281 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 283.

**TABLEAU 3**

Répartition des répondants selon le niveau de revenu				
Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	22	8	22	8
15 000 \$ à 29 999 \$	33	12	55	20
30 000 \$ à 44 999 \$	46	17	101	37
45 000 \$ à 59 999 \$	44	16	145	53
60 000 \$ à 74 999 \$	47	18	192	71
75 000 \$ et plus	75	28	267	99
Total	267 *	99**	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 283.

**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	78	28	78	28
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	100	35	178	63 *
3 fois par semaine ou plus	105	37	283	100
Total	283	100	–	–

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

**Note :** Question adaptée de Enquête sociale et de santé 1992-1993 par Nolin, B. (2003)

**TABLEAU 5**

Répartition des répondants selon l'intention de pratiquer régulièrement des activités physiques

Intention	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Définitivement oui, probablement oui	245	87	245	87 *
Ni oui, ni non	32	11	277	98
Probablement ou définitivement non	6	2	283	100
Total	283	100	–	–

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

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

**TABLEAU 6**

Répartition des répondants selon la perception du niveau de difficulté

Niveau de difficulté	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Assez et très facile	153	54	153	54 *
Ne sait pas	90	32	243	86
Assez et très difficile	39	14	282	10
Total	282 **	100	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 283.

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

**TABLEAU 7**

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

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Les obligations familiales	207	73 *	1
Le travail	128	45 *	2
L'horaire des activités	66	23 *	3
Le coût trop élevé	65	23 *	3
Le manque d'installations à proximité	42	15 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	26	9 *	5

<sup>a</sup> Les autres raisons : Santé (9). Maladie de l'enfant (cardiaque, asthme et arthrite). Manque de temps (3). Motivation (3). Aucune réponse (2). Femme travailleuse autonome. Horaire de travail de mon conjoint. Beau temps. Enceinte. Mes enfants sont très jeunes. Les enfants d'âges différents qui n'ont pas la même endurance pendant l'activité. Les enfants font du sport de 1 à 4 x/semaine et je fais le transport donc plus de temps pour moi. Nous sommes en train de bâtir une maison et en plein déménagement. Moi j'aime la natation mais il n'y en a pas à l'Épiphanie. Ma situation géographique (je suis à la campagne dans un rang très passant il y est très difficile de faire de la marche ou du vélo). Piste cyclable S.V.P. et en passant il faut que les enfants du camp de jour dînent à une table et non plus à terre c'est très important ça et ce n'est pas hygiénique. Il n'y a pratiquement aucun espace pour pratiquer le vélo, patins à roues alignées pour la famille : Surtout dans le domaine, le parc est désuet et mal entretenu pauvre enfant il n'y a à aucune considération.

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

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

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

**TABLEAU 8**

Les activités physiques que les répondants aimeraient pratiquer

Activités <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Bicyclette	196	69 *	1
Marche	151	53 *	2
Natation	129	46 *	3
Patin à roues alignées	80	28 *	4
Jeux de balles ou ballons	46	16 *	5
Activités sur glace	45	16 *	5
Ski de randonnée	32	11 *	6

<sup>a</sup> Les autres activités : Aérobic (6). Tennis (6). Gym (3). Jogging (4). Gym pour fille avec garderie. Entraînement. Cardio (2). Danse (3). Danse en ligne ou sociale. Yoga (3). Yoga parents/enfants. Boxe (2). Arts martiaux. Gymnastique (2). Volleyball extérieur et intérieur (2). Ski alpin (2). Raquette (2). Équitation (2). Baseball (2). Balle-molle. Trampoline. Badminton. Kick boxing. Tae-boxe. Rollerblade. Escalade. Hébertisme. Balle au mur. Sentier en forêt. Randonnées pédestres. Cardio poussette ou autre. Spinning de groupe. Exercices (step aérobic). Cours de groupe dans un gym (aérobic, step, tae-boxe). Marathon. Avoir une piscine dans notre ville. Golf.

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

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

**TABLEAU 9**

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	159	56 *	1
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	157	55 *	2
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	136	48 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	74	26 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	34	12 *	5

<sup>a</sup> Les autres mesures : Offrir des services de garde « gratuits » lors des activités des parents. Complexe sportif avec gym et piscine municipale (4). Faire des installations à proximité. Piste cyclable assez longue. Prolongement piste cyclable. Entretien le parc dans le domaine pour les familles. Meilleures installations. Meilleurs choix d'activités. C'est bien actuellement il s'agit de le faire (les exercices) régulièrement. Diminuer le coût de la vie = moins de travail + de temps pour les activités. Ce n'est pas à la municipalité de faire l'effort pour faire de l'exercice. Tennis public plus accessible. Terrain extérieur de volleyball. Ne sais pas.

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

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

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

**TABLEAU 10**

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

Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 5 portions par jour	167	60	167	60 *
5 portions par jour	45	16	212	76
Plus de 5 portions par jour	66	24	278	100
Total	278	100	–	–

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

**TABLEAU 11**

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

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	127	45 *	1
Coût trop élevé	54	19 *	2
Manque de temps pour la préparation	45	16 *	3
N'y pense pas	41	14 *	4
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	38	13 *	5
Manque de variétés disponibles	30	11 *	6
Manque de goût pour ce type d'aliments	26	9 *	7
Manque de connaissances pour les cuisiner	22	8 *	8

<sup>a</sup> Les autres raisons : Les fruits et légumes offerts au marché le plus près ne sont pas frais et peu de choix. Les légumes et fruits disponibles à proximité laissent souvent à désirer (Métro Majeau). Nous devons aller dans les fermes de Rawdon, Répentigny ou l'Assomption pour trouver de bons fruits et légumes à un coût normal. Épicerie très médiocre au niveau des fruits et légumes. Marché d'alimentation fait dur en qualité d'aliments. Avoir une épicerie qui offre des fruits et légumes frais (pas des trucs passés date !!!), une fruiterie serait appréciée. La qualité laisse souvent à désirer. Ils ne sont vraiment pas beaux au Métro Majeau, doit aller à Répentigny pour les acheter, mais en général j'en consomme suffisamment. Mange assez de fruits et légumes. Je consomme une portion de légumes et/ou de fruits par repas donc 3-4 portions. On les laisse aux enfants. Allergie aux fruits. Choix limité parce qu'allergie alimentaire (fruits exotiques). Maladie de Cromb, trop de fruits et légumes me rendent malade (mauvais intestin). J'ai eu une intervention chirurgicale pour réduire l'estomac. Changer habitudes alimentaires qui m'aiderait à manger plus de fruits et légumes.

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

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

**TABLEAU 12**

Répartition des répondants selon leur consommation quotidienne de produits laitiers

Nombre de fois par jour	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 2 portions par jour	58	21	58	21 *
2 portions par jour	91	33	149	54
Plus de 2 portions par jour	130	47	279	101
Total	279 **	101 ***	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 283.

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

**TABLEAU 13**

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

Nombre de fois par semaine	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Mois de 2 fois	23	8	23	8
3 à 5 fois	85	30	108	38
6 ou 7 fois	173	62 *	281	100
Total	281	100	–	–

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

**TABLEAU 14**

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	105	37 *	1
Rendre plus accessibles les marchés publics	92	33 *	2
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	87	31 *	3
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	85	30 *	4
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	76	27 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	59	21 *	6
Offrir des cours de jardinage	34	12 *	7
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	31	11 *	8
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	15	5 *	9

<sup>a</sup> Les autres mesures : Rendre accessible panier-bio (point de collecte, plus près du village). Plus d'accès aux cultivateurs (plus frais et moins cher) ou avoir autre épicerie. Permettre à d'autre marché d'alimentation de s'installer plus près pour ceux qui n'ont pas de voiture. Diversifier les points de vente au village pour avoir un meilleur choix et concurrence de prix, il faut se rendre à Repentigny pour avoir de la qualité. Inviter d'autres commerçants à joindre le village ou bien dire à M. Majeau qu'il achète des fruits en variété fraîche. Offrir de plus beaux fruits à l'épicerie du village. Il faudrait qu'il y ait une autre épicerie, autre que Métro à l'Épiphanie car côté viande et légumes ce n'est pas très frais. S'assurer que le Métro (épicerie) de l'Épiphanie, les légumes ne soient pas périmés. Montrer au Métro Majeau, c'est quoi des fruits et légumes frais. Baisser le prix des fruits et légumes. Baisser le prix des aliments. Diminuer le coût. Magasin de fruits et légumes au village. Petit marché de fruits et légumes frais. Marché public (2). Avoir une fruiterie dans la ville. Installation d'une fruiterie. Avoir accès à une fruiterie dans la municipalité. Offrir livraison de fruits et légumes à la maison (déjà préparés). Service de repas préparés abordable. Arrêter d'augmenter les taxes et nous laisser un peu de notre argent. Aucune (2). Aucune on s'alimente très bien. Le temps de cuisiner. J'ai pas besoin de personne pour bien manger. Responsabilité des parents. Je ne sais pas.

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

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

**Auteur**

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

**Sondage coordonné par**

Pierre Picard, mandataire dans le cadre du programme  
Municipalité de L'Épiphanie

**Référence suggérée**

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

Dépôt légal : ISBN : 978-2-923513-27-0

Dépôt légal : ISBN (version électronique) : 978-2-923513-45-4

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Troisième trimestre 2010