



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT
DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

**Les parents de la municipalité de Lavaltrie
ne sont pas suffisamment actifs physiquement
Novembre 2014**



Direction Santé publique, programmes multi clientèles et CRD de Lanaudière

Centre de santé et des services sociaux du Nord de Lanaudière

Auteurs

Line Coulombe, Agent de planification en habitudes de vie
Jonathan Masse, Kinésologue – Stagiaire au programme des saines 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 Lavaltrie
1400, rue Notre-Dame
Lavaltrie, Québec J5T 1M6

Sondage coordonné par

Josée Perreault, mandataire dans le cadre du programme
Municipalité de Lavaltrie

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.; MASSE, J (2014). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Lavaltrie, ne sont pas suffisamment actifs physiquement, 2^{ème} édition révisée et augmentée*, Joliette, Centre de santé et de services sociaux du Nord de Lanaudière, 15 p.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-923513-91-1 (version imprimée)

ISBN : 978-2-923513-92-8 (version électronique)

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Quatrième trimestre 2014

PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

Octobre 2014

Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie

Jonathan Masse, Kinésiologue – Stagiaire au programme des saines habitudes de vie

LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE LAVALTRIE NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **65 % de tous ceux de la municipalité de Lavaltrie 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 65 % des parents de la municipalité de Lavaltrie 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 48 % de ceux-ci n'envisageaient pas de difficulté pour le faire.

Ce qui expliquerait ce comportement

Malgré ces prédispositions, comment se fait-il que plusieurs adultes ne soient pas suffisamment actifs ? L'explication de ce comportement serait que ceux-ci surestimeraient leur capacité réelle à surmonter les difficultés et obstacles à la pratique régulière d'activité physique. D'ailleurs, questionnés sur ce qui les empêche d'en faire plus, ceux-ci ont répondu : la famille (69 %), le travail (48 %), le manque d'installations à proximité (37 %), l'horaire des activités (35 %), le coût trop élevé (30 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (10 %).

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 (61 %), natation (52 %), marche (49 %), patin à roues alignées (29 %), activités sur glace (27 %), jeux de balles (17 %) et le ski de randonnée (15 %). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs sont : offrir un abonnement familial à un coût abordable (58 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (51 %), offrir des activités familiales (50 %), donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (36 %) et offrir plus d'information (10 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **64 % des répondants de la municipalité de Lavaltrie 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 64 % des parents de la municipalité de Lavaltrie 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 (46 %), coût trop élevé (22 %), manque de temps pour la préparation (18 %), n'y pensent pas (14 %), manque de connaissances pour les cuisiner (10 %), manque de variété disponible (8 %), peu de fruits et légumes disponibles à proximité (6 %) et manque de goût pour ce type d'aliments (5 %).

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 Lavaltrie 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 Lavaltrie, 61 % 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: rendre plus accessibles les marchés publics (46 %), offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (35 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (31 %), promouvoir l'achat local (30 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (20 %), allouer des terrains pour des jardins communautaires (16 %), offrir des cours de jardinage (13%), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (12 %) et promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (7 %).

LA MÉTHODOLOGIE

L'approche	L'outil de collecte de données et la technique d'analyse	Le plan d'échantillonnage
<p>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> <p>Population visée (élèves) : 1100</p> <p>Répondants attendus : 550</p> <p>Répondants obtenus : 345</p> <p>Nombre de questionnaires rejetés : 3</p> <p>Nombre de questionnaires compilés : 342</p> <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 Lavaltrie 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^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	27	8	28	8
30-34 ans	91	27	119	35
35-44 ans	193	56	312	91
45-49 ans	23	7	335	98
50-54 ans	1	0	336	98
55 ans et plus	6	2	342	100
Total	342	100	–	–

TABLEAU 2

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	303	90	303	90
Masculin	35	10	338	100
Total	338 *	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 342.

TABLEAU 3

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	7	2	7	2
15 000 \$ à 29 999 \$	35	10	42	12
30 000 \$ à 44 999 \$	46	14	88	26
45 000 \$ à 59 999 \$	53	16	141	42
60 000 \$ à 74 999 \$	47	14	188	56
75 000 \$ et plus	147	44	335	100
Total	335 *	100	–	–

* En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 342.

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	100	29	100	29
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	124	36	224	65 *
3 fois par semaine ou plus	117	34	341	99
Total	341 **	99 ***	–	–

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 342

*** En raison de l'arrondissement à un nombre près, le pourcentage total est inférieur 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	307	90	307	90 *
Ni oui, ni non	33	10	340	100
Probablement ou définitivement non	1	0	341	100
Total	341 **	100	–	–

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

** En raison du nombre de personnes qui n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 342.

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	164	48	164	48 *
Ne sait pas	175	51	339	99
Assez et très difficile	3	1	342	100
Total	342	100	–	–

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

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

TABEAU 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	235	69 *	1
Le travail	165	48 *	2
Le manque d'installations à proximité	126	37 *	3
L'horaire des activités	121	35 *	4
Le coût trop élevé	103	30 *	5
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	33	10 *	6

^a Les autres raisons : Manque grand sentiers pédestres pour raquette, marche ou jogging; Motivation(2); Manque de motivation (le faire seul); Manque de motivation; Manque de temps(3); Manque de temps parfois; Temps(2); Enceinte pour le moment; Blessure(2); Paresse, motivation; Quelqu'un pour s'occuper des enfants; Allergie au froid...Vive l'été; Problème de hanche; Problème de genou; Pas de circuit de ski de fond; Pas de commentaire(2); Aucune(2); J'ai une maladie à la hanche, je vais avoir une opération (Une prothèse); Maîtrise (Cours à distance) UdeS; Parfois difficile d'emmener mes 2 enfants seule; N/A; Santé; Hockey, mon fils en rêve depuis longtemps + motivation intérieure; Rétablissement (cassure cheville) + la saison (Plus d'activités l'été); Manque de volonté; Je vais à l'école et je travaille; Besoin d'une piste cyclable au domaine Charbonneau; Limitation physique; CSST; Atteinte de sclérose en plaque.

^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	208	61 *	1
Natation	178	52 *	2
Marche	168	49 *	3
Patin à roues alignées	100	29 *	4
Activités sur glace	92	27 *	5
Jeux de balle ou ballon	59	17 *	6
Ski de randonnée	52	15 *	7

^a Les autres activités : Hockey(3); Deck Hockey; Racquetball; Tennis(6); volleyball; Badminton (3); Badminton libre (avec partenaire de notre choix); Soccer; Soccer intérieur; Baseball(3); Balle donnée; Balle molle; Jogging(6); Course(3); Course à pied (7); Course à pied sur piste d'athlétisme; Crossfit; Entraînement militaire + course; Centre extérieur de crossfit (parc); Aérobie, step, musculation, etc... ; Aérobie, step + musculation cardio; Cours de groupes tels que step, aérobie, zumba etc. (Intérieur, été comme hiver); Aérobie; Entraînement en salle \$\$\$; Musculation; Gym(3); Fréquenter un gym pour femme; Pilates, mais avec plus d'un choix horaire; Gymnastique(2); Zumba (5); Danse(3); Danse sociale; Arts martiaux (2); Yoga (6); Tai chi; Ski alpin (2); Raquette(6); Golf; Escalade; Kayak; Pas de commentaire; Aucun

^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 un abonnement familial à un coût abordable	199	58 *	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	176	51 *	2
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	172	50 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	123	36 *	4
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	33	10 *	5
<i>Pas de choix de réponse relié dans le questionnaire</i> Aréna (Nb de commentaires reliés à)	18	5 *	6
<i>Pas de choix de réponse relié dans le questionnaire</i> Piscine intérieure (Nb de commentaires reliés à)	18	5 *	6
<i>Pas de choix de réponse relié dans le questionnaire</i> Voies cyclables (Nb de commentaires reliés à)	12	4 *	7
<i>Pas de choix de réponse relié dans le questionnaire</i> Complexe ou Centre sportif (Nb de commentaires reliés à)	11	3 *	8

^a Les autres mesures : Avoir des installations; Aménagement de parc; Ces services seront offert à un prix comparable aux autres municipalités pour ainsi diminuer les coûts d'abonnement liés aux non-résidents; Gym pour enfant genre Yoplal; Offrir des lieux physiques pour les activités extérieures : Parc extérieur (gratuit) comme l'île Lebel machine d'exercice pour adulte près du parc pour enfant; Grand sentier pédestre pour la marche ou jogging : exemples : Parc de l'île Lebel à Repentigny, île de la Commune à Berthier, sentier Base de Roc à St-Paul-de-joliette. Je marche 1 à 2 fois par semaine en sentier, je quitte Lavaltrie pour ces villes (pour marcher), ces sentiers sont très achalandés. (Pour les familles), il serait agréable de retrouver ces grands espaces de nature chez nous; Pour moi tout est « ok ». Je n'ai pas besoin de la municipalité pour faire du vélo avec mes enfants, ils vont au parc de skate et moi je marche pendant ce temps. Si les gens ont besoin que la ville organise leurs activités, c'est qu'ils ne veulent pas vraiment ... ; Fais ça chez moi; Je comble mes besoins en dehors de la ville et ça ne changera pas dans mon cas ... yoga chez une amie et pas de golf ici ... ; Retrouver les 5 belles pistes de randonnée accessible comme avant; Réouverture d'un circuit de ski de fond; Peu de choix pour les activités hivernales; Je n'y ai jamais pensé! Par contre, les jeux d'eau sont dans mes activités prévues cet été! ; Plus de choix d'activités (variés); Meilleur service d'aide aux devoirs, ratio moins élevé, aide adapté aux besoins particuliers; Pour que cela soit accessible à toutes les sortes de revenus; Nous recevons la programmation de loisir autour du 10 avril et nous avons pour le camp de jour du 17 au 20 mai pour payer. Les travailleurs saisonniers sont souvent encore sur le chômage et il est souvent impossible d'économiser l'argent pour la bonne date. Une flexibilité de paiement serait super; Construire une piste d'athlétisme; Plus d'activités (enfant) exemple : jogging pour enfant, cardiorigolo, cour de natation; Je trouve dispendieux les cours pour se tenir en forme etc. ; Offrir des activités gratuites, des endroits d'accès libre et/ou à moindre coût. Ex : (Installations pour la pêche sur glace loué à l'heure définis par un périmètre de sécurité clôturé)(Murs d'escalades supervisés)(Location de matériel avec espace aménagé, ex : pédalo, tandem, voir vélo) ; Manque de temps; Pas de commentaire(4); Offrir des installations sportives : Aréna, piscine intérieure, complexe sportif, etc.; Complexe sportif avec patinoire et piscine; Avoir un centre sportif adéquat, piscine intérieure, aréna, soccer; Piscine intérieure, aréna; Aréna, piscine intérieure; Piscine et aréna à proximité; Avoir piscine intérieure et patinoire intérieure à proximité; Avoir des installations (piscine intérieure et aréna à Lavaltrie); Faire aréna avec piscine intérieure au niveau de l'école secondaire; Construire un aréna et une piscine; Plus d'installations (piscine intérieure, aréna); Avoir un centre sportif : aréna, piscine intérieure à Lavaltrie; Centre communautaire avec piscine intérieure; Offrir des installations telles qu'un aréna! ; Faire bâtir un centre sportif; Construire un centre sportif ou un aréna; Faire le centre sportif déjà promis; Bâtir un aréna et une piscine intérieure; Avoir un aréna / piscine pour ainsi offrir des services aux familles; Centre sportif à Lavaltrie; Centre sportif à proximité; Aréna; Avec l'augmentation de la population à Lavaltrie, il serait grand temps que nous ayons un complexe sportif qui aurait une piscine intérieure, aréna et un gymnase pour les filles qui aiment la gymnastique et la danse, pourrait même inclure du soccer intérieur; Avoir un centre sportif (piscine, etc.); Piscine intérieure; Piste cyclable; Avoir plus de piste cyclable; Rallonger la piste cyclable, plus sécuritaire et nettoyer; Offrir des parcours pour vélo; Plus longue piste cyclable; Plus de voie cyclable; Fabriquer une belle piste cyclable avec laquelle on pourrait se rendre à Lanoraie (plus sécuritairement); Rallonger la piste cyclable; Piste cyclable accessible pour le domaine Charbonneau; Faire passer la piste cyclable ailleurs pour la rallonger et nous permettre d'emprunter un trajet différent pour le retour; L'espace sécuritaire pour pratiquer le patin à roue; Un site plus lisse pour pratiquer le patin à roue alignée.

^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	218	64	218	64 *
5 portions par jour	47	14	265	78
Plus de 5 portions par jour	73	22	338	100
Total	338 **	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 342.

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	156	46 *	1
Coût trop élevé	76	22 *	2
Manque de temps pour la préparation	62	18 *	3
N'y pense pas	49	14 *	4
Manque de connaissances pour les cuisiner	35	10 *	5
Manque de variété disponible	29	8 *	6
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	19	6 *	7
Manque de goût pour ce type d'aliments	17	5 *	8

^a Les autres raisons : Fraicheur; Côlon irritable; Maladie côlon; Enfant difficile; Appétit faible; La courte durée de vie des aliments; Doit être visible à ma vue; Pas toujours frais à l'épicerie et coût élevé pour certains; Aucune raison... on en mange déjà beaucoup!; Proche de la quantité recommandée!; Dépend des saisons, l'été c'est plus régulier; Les saisons, l'été on en mange vraiment beaucoup, même les déserts sont à base de fruits, mais j'essaie toujours dans mettre dans chaque repas; Il faut parfois se « battre » avec les enfants pour qu'ils en mangent suffisamment. Nos deux épicerie vendent des fruits et légumes de piètre qualité par rapport au coût. Une fruiterie serait la bienvenue à Lavaltrie; Ce serait bien d'avoir une fruiterie avec comptoir fromage, charcuterie, etc.; Manque de vente de produits locaux dans les supermarchés de Lavaltrie, aucune fruiterie; Je mange seulement du biologique et très peu de ressource dans cette ville-ci pour ça. Pratiquement pas accessible; Malgré mes connaissances, durant certaine période, je fais des choix moins santé; Ont aiment pas ça! ; J'aime pas beaucoup; Selon ma faim.

^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	62	18	62	18 *
2 portions par jour	124	37	186	55
Plus de 2 portions par jour	151	45	337	100
Total	337 **	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 342.

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	35	10	35	10
3 à 5 fois par semaine	98	29	133	39
6 ou 7 fois par semaine	207	61 *	340	100
Total	340 **	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 342.

TABLEAU 14

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures ^a	Fréquence	Pourcentage ^b	Rang
Rendre plus accessibles les marchés publics	157	46 *	1
Offrir des ateliers de cuisine parents-enfants, des cours de cuisine	121	35 *	2
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	107	31 *	3
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	103	30 *	4
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	68	20 *	5
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	55	16 *	6
Offrir des cours de jardinage	46	13 *	7
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	41	12 *	8
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	23	7 *	9

^a Les autres mesures : Prix; Aucune j'adore cuisiner; Ouverture d'une fruiterie/légumes; Cuisine collective; Une fruiterie. Habituellement les fruits et légumes y sont de meilleurs qualité et moins cher. La ferme Régis est un peu loin; Avoir une fruiterie; Développer Lavaltrie, comme plusieurs, je dois effectuer 80% des achats familiaux à Repentigny où l'offre et le choix est diversifiés; Offrir une subvention pour des paniers de légumes en partenariat avec un producteur local, à moindre coût; Partenariat école/famille/municipalité, atelier « popote » collective à l'école entre 16h-? ou la fin de semaine. Lieu et activité neutre non associés à la pauvreté, mais plutôt à la famille, à l'économie, moins de gaspillage...; Petit kiosque plus à proximité, arrêter de tout mettre à l'autre bout de Lavaltrie; Cuisine coopérative = coût moindre et alimentation variée toujours plaisant de découvrir d'autres mets; Encourager la tenue du marché de façon hebdomadaire, plus d'une journée et avec une variété intéressante; Fruiterie à Lavaltrie comme « Au toit rouge »; Fruiterie sur le territoire de Lavaltrie; Encourager les commerçants locaux, ouverture d'une fruiterie; Promouvoir les paniers de légumes de la région selon la saison. Panier varié, livraison à domicile ou à la place communautaire; Offrir des formations gratuites ou à bas prix avec une nutritionniste pour guider les familles dans l'élaboration d'un menu mensuel équilibré, de la liste d'épicerie à l'assiette en fonction du budget; Je n'ai pas besoin de la municipalité, je m'organise très bien toute seule!; Mieux s'alimenter, c'est à la maison que ça se passe, ce n'est pas à la municipalité de s'occuper de cela!; Aucune mesure nécessaire; Je pense que tout est déjà mis en œuvre pour avoir une bonne alimentation; Aucune idée; Pas de commentaire(3); Rien(2); N/A.

^b Le total n'est pas égal à 100 %.

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