

# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE NOUVELLES ACTIVITÉS FAMILLE AU JEU

## RAPPORT DE RECHERCHE ACTION

*Line Coulombe, Agent de planification habitudes de vie, juin 2011.*

### LES PARENTS DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-CÔME NE SONT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT – 2<sup>ème</sup> édition révisée et augmentée

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, **56 % de tous ceux de la municipalité de Saint-Côme 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 colôn, 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 56 % des parents de la municipalité de Saint-Côme 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, 97 % des parents interrogés dans le cadre du sondage avaient l'intention d'en pratiquer régulièrement au cours de la prochaine année, et 56 % 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 (64 %), le travail (42 %), le manque d'installations à proximité (28 %), l'horaire des activités (28 %), le coût trop élevé (22 %) et les habiletés et intérêts différents des parents et des enfants (14 %).

#### **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 (72 %), natation (58 %), marche (56 %), patin à roues alignées (31 %), jeux de balles (19 %), le ski de randonnée (14 %) et activités sur glace (11%). De plus, les principales mesures suggérées par ceux-ci pour les aider à être plus actifs, qui sont offrir des activités familiales (69 %), offrir des activités simultanées parents et enfants (69 %), offrir un abonnement familial à un coût abordable (47 %), offrir plus d'information (25 %) et donner accès aux activités selon un horaire plus flexible (14 %) prennent toute leur importance pour les motiver à passer à l'action.

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

*Selon les résultats d'un sondage réalisé auprès de parents, 71 % des répondants de la municipalité de Saint-Côme 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 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 71 % des parents de la municipalité de Saint-Côme 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 (47 %), manque de temps pour la préparation (25 %), manque de variété disponible (17 %), coût trop élevé (14 %), manque de goût pour ce type d'aliments (8 %), manque de connaissances pour les cuisiner (8 %), n'y pense pas (8 %) et peu de fruits et légumes disponibles à proximité (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 18 % des parents de la municipalité de Saint-Côme 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-Côme, 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: offrir des ateliers de cuisine parents-enfants ou des cours de cuisine (47 %), promouvoir l'achat local (25 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive dans les lieux de loisirs (19 %), inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive (19 %), rendre plus accessibles les marchés publics (17 %), offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels (11%), allouer des terrains pour des jardins communautaires (8 %), promouvoir la saine alimentation par le biais de conférences (8 %) et offrir des cours de jardinage (6 %).

## 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> <table> <tr> <td>Population visée (famille) :</td> <td>51</td> </tr> <tr> <td>Répondants attendus :</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>Répondants obtenus :</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires rejetés :</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>Nombre de questionnaires compilés :</td> <td><b>36</b></td> </tr> </table> <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 St-Côme mais sous réserve d'erreur.</p>	Population visée (famille) :	51	Répondants attendus :	38	Répondants obtenus :	36	Nombre de questionnaires rejetés :	0	Nombre de questionnaires compilés :	<b>36</b>
Population visée (famille) :	51											
Répondants attendus :	38											
Répondants obtenus :	36											
Nombre de questionnaires rejetés :	0											
Nombre de questionnaires compilés :	<b>36</b>											

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

MARSOLAI, 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	0	0	0	0
25-29 ans	2	6	2	6
30-34 ans	12	33	14	39
35-44 ans	19	53	33	92
45-49 ans	3	8	36	100
50-54 ans	0	0	36	100
55 ans et plus	0	0	36	100
Total	36	100	–	–

**TABLEAU 2**

Répartition des répondants selon le sexe

Sexe	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Féminin	32	91	32	91
Masculin	3	9	35	100
Total	35 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 36.

**TABLEAU 3**

Répartition des répondants selon le niveau de revenu

Niveaux de revenu	Fréquence	Pourcentage	Fréquence cumulée	Pourcentage cumulé
Moins de 15 000 \$	3	9	3	9
15 000 \$ à 29 999 \$	5	16	8	25
30 000 \$ à 44 999 \$	11	34	19	59
45 000 \$ à 59 999 \$	9	28	28	87
60 000 \$ à 74 999 \$	0	0	28	87
75 000 \$ et plus	4	13	32	100
Total	32 *	100	–	–

\* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu ou n'ont pas répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 36.

**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	9	25	9	25
Moins de 3 fois par semaine, plus de 3 fois par mois	11	31	20	56 *
3 fois par semaine ou plus	16	44	36	100
Total	36	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	35	97	35	97 *
Ni oui, ni non	1	3	36	100
Probablement ou définitivement non	0	0	36	100
Total	36	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	20	56	20	56 *
Ne sait pas	12	33	32	89
Assez et très difficile	4	11	36	100
Total	36	100	–	–

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

**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	23	64 *	1
Le travail	15	42 *	2
L'horaire des activités	10	28 *	3
Le manque d'installations à proximité	10	28 *	3
Le coût trop élevé	8	22 *	4
Les habiletés et les intérêts différents des parents et des enfants	5	14 *	5

<sup>a</sup> Les autres raisons : Aucune réponse.

<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	26	72 *	1
Natation	21	58 *	2
Marche	20	56 *	3
Patin à roues alignées	11	31 *	4
Jeux de balle ou ballon	7	19 *	5
Ski de randonnée	5	14 *	6
Activités sur glace	4	11 *	7

<sup>a</sup> Les autres activités : Cours danse sociale, Tennis, Badminton, Volleyball, Jogging, Ski alpin.

<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 9**

Les mesures qui pourraient être prises pour aider les répondants

Les mesures <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Offrir des activités physiques conçues pour les familles	25	69 *	1
Offrir des activités pour les parents en même temps que les activités pour les enfants	25	69 *	1
Offrir un abonnement familial à un coût abordable	17	47 *	2
Donner plus d'information sur les programmes et les projets d'activité physique	9	25 *	3
Donner accès aux activités physiques selon un horaire plus flexible	5	14 *	4

<sup>a</sup> Les autres mesures : Entente pour rabais aux résidents, Offrir gym, Endroit car il n'y a rien en journée, Sorties organisées pour les familles.

<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	25	71	25	71 *
5 portions par jour	3	9	28	80
Plus de 5 portions par jour	7	20	35	100
Total	35 **	100	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 36.

**TABLEAU 11**

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

Raisons <sup>a</sup>	Fréquence	Pourcentage <sup>b</sup>	Rang
Aucune raison, j'en consomme déjà suffisamment	17	47 *	1
Manque de temps pour la préparation	9	25 *	2
Manque de variété disponible	6	17 *	3
Coût trop élevé	5	14 *	4
Peu de fruits et légumes disponibles à proximité	3	8 *	5
Manque de connaissances pour les cuisiner	3	8 *	5
Manque de goût pour ce type d'aliments	3	8 *	5
N'y pense pas	3	8 *	5

<sup>a</sup> Les autres raisons : Mange petites portions.

<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	6	18	6	18 *
2 portions par jour	9	26	15	44
Plus de 2 portions par jour	19	56	34	100
Total		100	–	–

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

\*\* En raison du nombre de personnes qui ont mal répondu à cette question, la fréquence totale n'est pas égale à 36.

**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
Mois de 2 fois par semaine	3	8	3	8
3 à 5 fois par semaine	11	31	14	39
6 ou 7 fois par semaine	22	61 *	36	100
Total	36	100	–	–

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

**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	17	47 *	1
Promouvoir l'achat d'aliments de base (fruits, légumes, viande, etc.) localement	9	25 *	2
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive au casse-croûte des lieux de loisirs	7	19 *	3
Inciter les restaurants à offrir plus d'aliments de bonne valeur nutritive	7	19 *	3
Rendre plus accessibles les marchés publics	6	17 *	4
Offrir des aliments de bonne valeur nutritive lors de rassemblements culturels	4	11 *	5
Promouvoir la saine alimentation, par le biais, entre autre, de conférences	3	8 *	6
Allouer des terrains pour des jardins communautaires	3	8 *	6
Offrir des cours de jardinage	2	6 *	7

<sup>a</sup> Les autres mesures : C'est à nous d'y voir.<sup>b</sup> Le total n'est pas égal à 100 %.

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

**Auteur**

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

**Sondage coordonné par**

Line Richard et Mélanie Marion, mandataires dans le cadre du programme  
Municipalité de Saint-Côme

**Référence suggérée**

COULOMBE, L. (2011). *Rapport de recherche action dans le cadre de Famille au Jeu. Les parents de la municipalité de Saint-Côme, 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, 11 p.

Dépôt légal : 978-2-923513-37-9  
Dépôt légal : 978-2-923513-38-6  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Deuxième trimestre 2011