

## Sondage de Memphré en mouvement destiné aux parents : Bien manger, bien bouger!

Memphré en mouvement est un regroupement de plusieurs partenaires qui travaillent sur les saines habitudes de vie. Notre objectif est de développer des activités auprès des 0 -17 ans pour les aider à manger mieux et bouger plus. En remplissant ce questionnaire vous nous aidez à identifier les activités adaptées aux envies de vos enfants. En plus, vous **COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN BON D'ÉPICERIE D'UNE VALEUR DE 50\$ !**

Remplir ce questionnaire vous prendra 15 minutes.

Les réponses que vous donnerez resteront confidentielles.

L'équipe de Memphré en mouvement vous remercie de votre aide!

\*Obligatoire

1. Quel est votre lieu de résidence ? \* Veuillez inscrire le nom de la ville :

2. Quelle est votre origine ? \*

- Québécois
- Immigrant

3. Quel est votre sexe ? \*

- Femme
- Homme

4. Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous ? \*

- Moins de 30 ans
- 30 à 39 ans
- 40 à 49 ans
- 50 à 59 ans
- 60 ans et plus

5. Quel est votre revenu familial brut par année ? \*

- Moins de 19 999 \$
- De 20 000 à 39 999 \$
- De 40 000 à 59 999 \$
- Plus de 60 000 \$

6. Quelle est la composition de votre famille ? \*

- Famille traditionnelle
- Famille monoparentale
- Famille recomposée

7. Quelle scolarité avez-vous complétée ? \*

- Primaire
- Secondaire
- Collégiale
- Universitaire

8. Combien d'enfants à charge avez-vous ? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- Plus
- Autre :

9. Quel âge ont-ils? \*

**Les saines habitudes de vie c'est : une alimentation équilibrée**

10. Quel est votre opinion sur le discours sur les saines habitudes de vie ? \*

- Intéressant
- Intéressant mais il vous faudrait plus d'informations
- Ennuyant
- Pas intéressant
- Autre :

11. Est-ce important que vos enfants aient de saines habitudes alimentaires ? \*

- Très important
- Important

12. Avez-vous entendu parler du guide alimentaire Canadien?\*

- Oui  Autre :
- Non

13. En quantité **combien de portions de fruits et légumes** chaque personne de la famille mange tous les jours ? \* 2 portions = 1 tasse

- Entre **0 et 2 portions** de fruits et légumes par personne et par jour
- Entre **3 et 4 portions** de fruits et légumes par personne et par jour
- Entre **5 et 6 portions** de fruits et légumes par personne et par jour
- 7 portions et plus** de fruits et légumes par personne et par jour
- Autre :

14. En quantité **combien de portions de produits céréaliers** (riz, pâtes, tranche de pain) chaque personne de la famille mange tous les jours ? \* 2 portions = 1 tasse

- Entre **0 et 2 portions** de produits céréaliers par personne et par jour
- Entre **3 et 4 portions** de produits céréaliers par personne et par jour
- Entre **5 et 6 portions** de produits céréaliers par personne et par jour
- 7 portions et plus** de produits céréaliers par personne et par jour
- Autre :

15. En quantité **combien de portions de produits laitiers** (et substituts) chaque personne de la famille mange tous les jours ? Exemple de produits laitiers : lait, yaourts, fromage. \* 1 portion de lait = 1 tasse

- Nous ne mangeons **pas de produits laitiers** tous les jours
- 1 portion** de produits laitiers par personne et par jour
- 2 portions** de produits laitiers par personne et par jour
- 3 portions** de produits laitiers par personne et par jour
- 4 portions** ou plus de produits laitiers par personne et par jour
- Autre :

16. En quantité **combien de portions de viande ou poisson** (et substitut) chaque personne de la famille mange tous les jours ? \* 1 portion = 75 grammes

- Nous ne mangeons **pas de viande ou de poisson** tous les jours
- 1 portion** par personne et par jour
- 2 portions** par personne et par jour
- 3 portions** par personne et par jour
- Autre :

17. Quels sont **les obstacles** que vous pouvez rencontrer dans le développement d'une saine alimentation ? \* Plusieurs choix de réponses possible

- Coût élevé des aliments
- Manque de variété
- Difficulté d'accéder à un magasin
- Disponibilité des aliments
- Difficulté de manger 3 repas par jour
- Gestion du budget difficile
- Manque de temps
- Manque de motivation
- Manque d'information sur le sujet
- Pas d'opinion
- Autre :

18. Où achetez-vous de façon régulière vos aliments ? \*

- Épicerie
- Banque alimentaire
- Marché public
- Agriculteurs / producteurs locaux
- Dépanneur
- Autre :

19. Combien de temps cela vous prend pour vous rendre à cet endroit ? \*

20. Où vous procurez-vous de façon occasionnelle vos aliments ? \*

- Épicerie
- Banque alimentaire
- Marché public
- Agriculteurs / producteurs locaux
- Dépanneur
- Autre :

21. Combien de fois par semaine **soupez-vous en famille** ? \*

- 1 à 2 fois
- Tous les jours
- 3 à 4 fois
- Autre :
- 5 à 6 fois

22. Combien de fois **mangez-vous (enfants inclus) de la restauration rapide** ?  
\* McDonald, Valentine, Tim Hortons, Subway etc.

- Jamais
- Plus
- 1 à 2 fois dans le mois
- Autre :
- 3 à 4 fois dans le mois

23. Combien de fois par semaine vos enfants vous aident dans la planification des repas ? Faire l'épicerie, mettre la table etc. \*

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 à 2 fois | <input type="checkbox"/> Tous les jours |
| <input type="checkbox"/> 3 à 4 fois | <input type="checkbox"/> Jamais         |
| <input type="checkbox"/> 5 à 6 fois | <input type="checkbox"/> Autre :        |

24. En semaine, quels sont les légumes que vous mangez le plus ? \*

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Carottes     | <input type="checkbox"/> Navets      |
| <input type="checkbox"/> Brocolis     | <input type="checkbox"/> Champignons |
| <input type="checkbox"/> Tomates      | <input type="checkbox"/> Pois        |
| <input type="checkbox"/> Laitue       | <input type="checkbox"/> Poivrons    |
| <input type="checkbox"/> Haricots     | <input type="checkbox"/> Maïs        |
| <input type="checkbox"/> Concombres   | <input type="checkbox"/> Zucchini    |
| <input type="checkbox"/> Patates      | <input type="checkbox"/> Aubergines  |
| <input type="checkbox"/> Céleri       | <input type="checkbox"/> Autre :     |
| <input type="checkbox"/> Choux-fleurs |                                      |

25. En semaine, quels sont les fruits que vous mangez le plus ? \*

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pommes     | <input type="checkbox"/> Bleuets   |
| <input type="checkbox"/> Raisins    | <input type="checkbox"/> Mures     |
| <input type="checkbox"/> Bananes    | <input type="checkbox"/> Cantaloup |
| <input type="checkbox"/> Fraises    | <input type="checkbox"/> Melon     |
| <input type="checkbox"/> Kiwis      | <input type="checkbox"/> Pêches    |
| <input type="checkbox"/> Oranges    | <input type="checkbox"/> Ananas    |
| <input type="checkbox"/> Mangues    | <input type="checkbox"/> Autre :   |
| <input type="checkbox"/> Framboises |                                    |

26. Vos achats sont influencés par : \*

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Votre budget              | <input type="checkbox"/> Nos goûts |
| <input type="checkbox"/> Votre temps               | <input type="checkbox"/> Rien      |
| <input type="checkbox"/> Les envies de vos enfants | <input type="checkbox"/> Autre :   |
| <input type="checkbox"/> La publicité              |                                    |

27. En moyenne combien vous coûte par mois l'épicerie pour toute la famille ? \*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Entre 200 et 300 \$ | <input type="checkbox"/> Entre 500 et 600 \$ |
| <input type="checkbox"/> Entre 300 et 400 \$ | <input type="checkbox"/> Plus de 600 \$      |
| <input type="checkbox"/> Entre 400 et 500 \$ | <input type="checkbox"/> Autre :             |

28. Quelles sont vos stratégies pour économiser tout en mangeant sainement ? \*

- Acheter et congeler des fruits et légumes de saison
- Participer à des groupes d'achat
- Surveillez les circulaires
- Vous n'avez pas de stratégie particulière
- Autre :

## Les saines habitudes de vie c'est : de l'activité physique!

29. Quelle importance accordez-vous à l'activité physique de vos enfants ? \*

- Très important
- Important

- Pas important
- Peu important

30. En moyenne **combien de minutes par jour chacun de vos enfants est-il actif** ? \* marche, ménage, activités sportives, exercices physiques etc.

- Moins de 30 minutes
- Au moins 30 minutes

- Entre 30 minutes et 1 heure
- Plus de 1 heure

31. En moyenne **combien de minutes par jour les adultes de la maison sont-ils actifs** ? \* marche, ménage, activités sportives, exercices physiques etc.

- 15 minutes et moins
- Entre 15 et 30 minutes

- Entre 30 minutes et 1 heure
- Plus de 1 heure

32. **Quelles installations** votre enfant utilise t-il pour ses activités physiques ? \*

- Centre sportif
- Patinoire
- Piscine

- Parc
- Cour de la maison
- Autre :

33. Quels sont **les obstacles** que vous rencontrez dans l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif pour vos enfants ? \*

- Difficulté d'accès aux installations sportives
- Manque de temps
- Coût élevé des activités
- Problème de transport
- Manque de motivation
- Manque d'information sur l'offre disponible
- Votre enfant préfère les jeux vidéos ou la télé
- Rien
- Autre :

34. Selon vous qui est-ce qui **donne envie** à votre enfant de bouger ? \*

- Les parents
- Les frères et soeurs
- Les amis

- Les enseignants
- Autre :

35. Qu'est-ce qui **vous aiderait** à adopter et maintenir, pour vous et votre famille, une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif ? \*

- Avoir une offre plus complète d'activités
- Avoir des séances d'information sur la nutrition
- Avoir accès à une nutritionniste
- Avoir accès à un spécialiste en motricité
- Avoir des chroniques dans les journaux ou à la radio
- Modifier l'horaire des activités
- Avoir accès à un calendrier mensuel des activités
- Avoir un bottin des ressources disponibles
- Avoir un livre de recettes équilibrées gratuit

Autre :

### **Vos habitudes médiatiques**

36. Comment recevez-vous de l'information sur la saine alimentation et le mode de vie physiquement actif ? \*

- Télévision
- Radio
- Magasine
- Journaux locaux
- Dépliants, brochures dans les organismes et magasins
- Internet
- Autre :

37. De façon générale, quel avis compte le plus pour votre enfant ? \*

- L'avis de ses parents
- L'avis de son ou ses enseignant(s)
- L'avis de ses amis
- Autre :
- L'avis de ses frères et soeurs

### **Pour finir...**

38. Cochez les activités auxquelles vous avez déjà participé \*

- Ateliers de cuisine
- Jardins collectifs
- Marche poussette
- Play group
- Aucune activité
- Autre :

39. Parmi les activités énoncées plus haut, lesquelles vous intéressent le plus ? \*

- Ateliers de cuisine
- Jardins collectifs
- Marche poussette
- Play group
- Aucune de ces activités

40. Auriez-vous d'autres activités à proposer, des activités que vous aimeriez faire?

41. Seriez-vous prêt à participer à des groupes de réflexion qui détermineraient des actions pour sensibiliser les enfants et les parents aux saines habitudes de vie?

- Oui
- Non

42. Si oui, merci de laisser votre nom et vos coordonnées :

43. Souhaitez-vous partager autre chose ?

**Pour participer au tirage qui aura lieu en février et gagner un bon d'épicerie d'une valeur de 50 \$ laissez-nous vos coordonnées !** Indiquez votre nom ainsi que votre numéro de téléphone ou votre courriel. Si vous souhaitez uniquement participer au tirage mais non à nos activités, vous serez contactés **UNIQUEMENT** pour le tirage.

**Nom** \_\_\_\_\_

**Adresse** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tél:** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_