

# Suggestion de questions sur un mode de vie physique actif et une saine alimentation dans le cadre d'une politique municipale familiale.

## SAINE ALIMENTATION

1. Quel niveau d'importance accordez-vous aux saines habitudes alimentaires (individuellement ou pour votre famille)?

- Pas important     
  Peu important     
  Important     
  Très important

*\*\*\*Je vous invite à trouver des questions qui représentent la réalité de votre municipalité. Ce qui crée un environnement favorable à une saine alimentation.*

<b><u>Saine alimentation</u> :</b>	<b>En accord</b>	<b>Un peu en accord</b>	<b>En désaccord</b>
1. Il est possible d'acheter des fruits et légumes directement des producteurs locaux (marchés locaux).			
2. La qualité et la diversité de l'offre alimentaire dans les établissements municipaux (aréna, centre communautaire, etc.) me convient.			
3. La qualité et la diversité de l'offre alimentaire lors des événements municipaux (festivals, fêtes, etc.) me convient.			
4. La qualité et la diversité des aliments que l'on trouve à l'épicerie locale me convient.			
5. La réglementation près des écoles concernant l'offre alimentaire saine me convient. (présence de casse-croûte, restaurant-rapides, etc.).			
6. L'utilisation du jardin collectif ou communautaire dans la municipalité est facile et sécuritaire.			
7. L'accessibilité à des fontaines d'eau dans les lieux publics est suffisante.			
8. Les espaces réservés pour l'allaitement dans les lieux publics sont suffisants.			

**2. Inscrivez les activités en lien avec l'alimentation auxquelles vous et votre famille participez**

*Précisez les activités libres (ex : jardinage) et encadrés (ex : cours de cuisine)*

---

---

---

---

**3. Qu'est-ce qui vous aiderait à manger plus sainement (pour vous et votre famille) ?**

- Accessibilité à des activités en lien avec l'alimentation ou le jardinage (cours, ateliers, etc.)
- Possibilité d'acheter des produits directement des producteurs de la région (marchés publics)
- L'offre alimentaire dans les installations et événements municipaux
- La présence d'un jardin collectif ou communautaire
- La présence d'une épicerie locale
- Offre alimentaire de l'épicerie locale (diversité et qualité des aliments)
- Capsules d'information sur la nutrition dans le journal local
- Autres, précisez: \_\_\_\_\_

Commentaires :

---

---

**4. À quelles activités aimeriez-vous participer (seul ou en famille)?**

*Inscrire des activités selon la capacité de réalisation de la municipalité*

- Atelier de jardinage
- Atelier/cours de cuisine
- Présentation sur la nutrition par un professionnel (nutritionniste, cuisinier, etc.)
- Autres : \_\_\_\_\_
- Cela ne m'intéresse pas

## MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

1. Quel niveau d'importance accordez-vous aux activités physiques (individuellement et pour votre famille)?

- Pas important     
  Peu important     
  Important     
  Très important

*\*\*\*Je vous invite à trouver des questions qui représentent la réalité de votre municipalité. Ce qui crée un environnement favorable à un mode de vie physiquement actif.*

<u>Mode de vie physiquement actif : (les angles à regarder : quantité, qualité, diversité, accessibilité, répond à mes intérêts, à ceux de ma famille, entretien et sentiment de sécurité)</u>	En accord	Un peu en accord	En désaccord
1. Les parcs et les aires de jeux sont bien entretenus			
2. L'éclairage est suffisant dans les parcs avec aires de jeux / rues			
3. Les trottoirs sont accessibles et/ou sont bien reliés (facilité de se rendre d'un point A à B, de façon directe)			
4. Les trottoirs sont bien entretenus (ex : déneigés en hiver)			
5. Les pistes cyclables/rues sont sécuritaires lorsque vous y circulez			
6. Les pistes cyclables sont accessibles et reliés			
7. Le mobilier urbain (bancs, modules de jeux, etc.) est suffisant			
8. Les mesures pour réduire la vitesse dans certaines zones (scolaires, résidentielles, etc.) sont suffisantes			
9. La présence d'un corridor scolaire facilite ou faciliterait les déplacements des enfants vers l'école			
10. L'offre d'activité physique, de sports et de loisirs est suffisante			
11. L'offre d'activité physique, de sports et de loisirs est diversifiée			
12. L'offre d'activité physique, de sports et de loisirs répond à mes intérêts			
13. L'offre d'activité physique, de sports et de loisirs répond aux intérêts de ma famille			
14. L'offre d'activité physique, de sports et de loisirs m'est accessible en terme financier et/ou d'horaire et/ou distance, etc			

## 2. Inscrivez les activités physiques auxquelles vous et votre famille participez

Précisez les activités libres (ex : vélo) et encadrés (ex : cours de natation)

---

---

---

---

## 3. Quelles installations ou infrastructures de la municipalité vous ou votre famille utilise-t-elles? \*

*Adapté à votre réalité municipale.*

- Patinoire                       Centre des loisirs                       Piscine                       Boisé
- Parc / espace vert                       Cour de l'école                       Patinoire extérieure
- Aucune                       Autres, précisez : \_\_\_\_\_

## 4. Qu'est-ce qui vous aiderait à adopter et maintenir un mode vie physiquement actif (pour vous et/ou votre famille) ?

- L'accessibilité aux installations sportives et/ou au matériel (facilité de réservation)
- Coûts raisonnables des activités et/ou de l'équipement, etc.
- L'horaire des activités (heure, jour, etc.).
- Les activités qui rejoignent mes intérêts (diversité de l'offre d'activités).
- La proximité des activités
- Une meilleure information sur les services offerts.
- La qualité et la qualification des intervenants/professeurs.
- Autres, précisez : \_\_\_\_\_

Commentaires :

---

---

**5. À quelles activités aimeriez-vous participer (seul ou en famille)?**

*Inscrire des activités selon la capacité de réalisation de la municipalité*

Cours de psychomotricité pour les 1-5 ans

Atelier d'initiation au patin

Cours de Yoga

Etc.

Autres, précisez : \_\_\_\_\_

Cela ne m'intéresse pas

## AUTRES INFORMATIONS À DEMANDER

### 1. Nommez une priorité dont vous aimeriez que tienne compte votre municipalité?

→ *Au niveau du mode de vie physiquement actif :*

---

---

→ *Au niveau de la saine alimentation :*

---

---

### 2. J'aimerais que la municipalité participe à ces campagnes en saines habitudes de vie :

Défi 5-30-Équilibre (5 fruits/légumes - 30 minutes d'activités physiques par jour)

Municipalité et famille, ensemble pour des enfants en santé

Plaisirs d'hiver (promotion de l'activité physique à l'extérieur l'hiver)

Journée nationale du sport et de l'activité physique

Grand défi Pierre Lavoie

Autres, précisez : \_\_\_\_\_

Cela ne m'intéresse pas