

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

**La conciliation études-famille et son influence sur l'alimentation des ménages de mères  
étudiantes**

par

Julie Delorme, Dt.P., Candidate à la maîtrise

Marie Marquis, Ph. D., professeure titulaire, Département de nutrition, Université de Montréal  
(directrice de recherche)

Département de nutrition, Faculté de médecine

Mémoire présenté à la Faculté de médecine en vue de l'obtention du grade de maîtrise en  
nutrition – M.Sc. avec mémoire (2-320-1-0)

Décembre 2022

© Julie Delorme, 2022

*Ce mémoire intitulé*

**La conciliation études-famille et son influence  
sur l'alimentation des ménages de mères étudiantes**

*Présenté par*

**Julie Delorme**

*a été évalué par un jury composé des personnes suivantes*

**Jean-Claude Moubarac**  
Président-rapporteur

**Marie Marquis**  
Directrice de recherche

**Marie-Claude Paquette**  
Membre du jury

## Résumé

**Problématique de recherche.** Les parents salariés doivent faire une conciliation entre la sphère familiale et celle du travail. Plusieurs de ceux-ci vivent une difficulté à répondre aux besoins des deux sphères sans que l'une empiète sur l'autre. Ils ressentent des conflits de conciliation travail-famille, et ceci peut avoir un effet sur les choix alimentaires. On peut se demander quel est l'effet de cette conciliation chez les parents étudiants qui constituent une portion non négligeable de la population étudiante et qui sont dans une condition différente, possiblement plus difficile à concilier, des parents salariés. La présente étude porte plus spécifiquement sur les mères étudiantes, qui s'occupent historiquement et encore aujourd'hui davantage des tâches liées à l'alimentation et qui sont surreprésentées chez les parents étudiants.

**Objectif de recherche.** L'objectif principal est d'explorer la conciliation études-famille des mères étudiantes de l'Université de Montréal et leurs relations avec l'alimentation.

**Méthodologie.** En se basant sur un cadre conceptuel inspiré de la littérature, une approche mixte quantitative et qualitative a été utilisée. Un sondage a été effectué auprès de 169 mères étudiantes à l'automne 2021. Des entrevues individuelles avec huit mères étudiantes ont ensuite permis d'obtenir des informations complémentaires.

**Résultats.** Les mères étudiantes rapportent des indicateurs témoignant d'un conflit études-famille, tel qu'un manque de temps disponible. Quoique la répartition des tâches entre la mère aux études et leur partenaire soit semblable à celle des ménages québécois, elles perçoivent effectuer davantage de tâches liées à l'alimentation. Les stratégies alimentaires des mères pour sauver du temps sont variées, certaines vont vers des aliments prêts-à-manger ou de la restauration rapide, d'autres favorisent la cuisine maison à l'aide de recettes simples, d'utilisation d'équipements de cuisine (mijoteuse, robot culinaire...), de la planification et de la préparation à l'avance. La majorité des mères se disent satisfaites des décisions alimentaires prises pour leur famille, mais une proportion d'entre elles vivent parfois de la culpabilité face au choix effectués. Les données obtenues lors du volet qualitatif ont pu attester de celles obtenues lors du volet quantitatif et offrent certaines pistes de réflexion, comme l'aspect temporaire des choix alimentaires puisque les études ne durent que quelques années.

**Conclusion.** Cette étude permet d'avoir un regard sur l'alimentation des mères étudiantes pour mieux comprendre leur réalité. Cela facilitera le choix d'interventions qui seraient les plus adéquates pour correspondre à leurs motivations et leurs contraintes.

**Mots-clés :** conciliation études-famille, alimentation, mères, étudiantes, stratégies alimentaires, division du travail.

## **Abstract**

**Context.** Employed parents must balance their family and work spheres. Many of them find it difficult to meet the needs of both without one encroaching on the other. They experience work-family conflicts, and this can impact their food choices. One may wonder what the effect of this reconciliation is on student parents who constitute a significant portion of the student population and who are in a different situation than employed parents. This study focuses more specifically on student mothers, who historically and still today take more care of food-related tasks and who are overrepresented among student parents.

**Research objective:** The main objective is to explore the study-family balance of student mothers at the University of Montreal and their relationship with food.

**Methodology:** Based on a conceptual framework inspired by the literature, a mixed quantitative and qualitative approach was used. A survey of 169 student mothers took place in the fall of 2021. Individual interviews with eight student mothers then made it possible to obtain additional information.

**Results:** Student mothers perceived indicators of a study-family conflict, such as a lack of available time. The distribution of tasks between the mother and their partner is like Quebec households: mothers perceive that they do more food-related tasks. Mothers' food strategies to save time are varied, some go for ready-to eat foods or fast food, while others promote home cooking with simple recipes, the use of kitchen equipment (slow cooker, food processor...), planning and preparation in advance. Most mothers are satisfied with the food decisions made for their families, but at the same time, a significant portion of them sometimes experience guilt over their choices. The qualitative data obtained could confirm those obtained in the quantitative part and could identify certain avenues for reflection, such as the temporary aspect of food choices for some mothers since studies last only a few years.

**Conclusion:** This study allows us to have a look at the diet of student mothers to better understand their reality. This will facilitate the choice of interventions that would be most appropriate to match their motivations and constraints.

**Keywords:** study-family balance, food, mothers, student, food strategies, division of labour.

## Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Résumé.....   | 3  |
| Abstract .....  | 5  |
| Table des matières .....  | 7  |
| Liste des tableaux.....   | 10 |
| Liste des figures.....  | 11 |
| Liste des sigles et abréviations.....   | 12 |
| Remerciements .....   | 13 |
| 1 Introduction.....   | 14 |
| 2 Recension des écrits .....  | 16 |
| 2.1 Les changements socio-démographiques au Québec associés aux femmes et à l'emploi.....   | 16 |
| 2.1.1 Constats sur la présence des femmes sur le marché du travail.....                     | 16 |
| 2.1.2 Politiques publiques facilitant la présence des femmes sur le marché du travail ..... | 19 |
| 2.2 Les enjeux de la conciliation travail-famille au sein des ménages.....                  | 21 |
| 2.2.1 Cadre théorique de la conciliation travail-famille inspiré de Lavoie (2016) .....     | 22 |
| 2.2.1 Types de conflits travail-famille, leurs déterminants et leurs répercussions.....     | 23 |
| 2.2.2 Répartition des tâches domestiques.....   | 28 |
| 2.3 Les solutions alimentaires au contexte familial .....                                   | 32 |
| 2.3.1 Modèle conceptuel inspiré de Blake et al. (2009).....                                 | 32 |
| 2.3.2 Valorisation de l'acte de cuisiner .....  | 35 |
| 2.3.3 Produits alimentaires transformés et ultra-transformés .....                          | 37 |
| 2.4 La situation des mères étudiantes au Québec .....                                       | 40 |
| 2.4.1 Données nationales et provinciales .....  | 40 |
| 2.4.1 Constat .....   | 44 |
| 3 Problématique et objectifs.....   | 47 |
| 3.1 Problématique.....  | 47 |
| 3.2 Cadre conceptuel proposé .....  | 49 |
| 3.3 Objectifs .....   | 50 |
| 4 Méthodologie.....   | 51 |
| 4.1 Approbation éthique .....   | 51 |
| 4.2 Collecte de données .....   | 51 |
| 4.3 Analyse .....   | 53 |
| 5 Résultats .....   | 54 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 5.1   | Description de l'échantillon.....  | 54  |
| 5.1.1 | Échantillon du sondage .....   | 54  |
| 5.1.2 | Échantillon lié aux entrevues .....  | 56  |
| 5.2   | Efforts de conciliation études-famille .....   | 57  |
| 5.2.1 | Échantillon du sondage .....   | 57  |
| 5.2.2 | Échantillon lié aux entrevues .....  | 59  |
| 5.3   | Description de la répartition des tâches entourant l'alimentation au sein des ménages et efficacité personnelle liée à celles-ci.....      | 61  |
| 5.3.1 | Répartition des tâches liées à l'alimentation selon l'échantillon du sondage .....   | 62  |
| 5.3.2 | Répartition des tâches liées à l'alimentation selon les entrevues .....  | 65  |
| 5.3.3 | Efficacité personnelle entourant les repas selon l'échantillon du sondage et l'échantillon des entrevues .....                             | 69  |
| 5.4   | Perceptions des déterminants des décisions alimentaires et stratégies retenues par les mères liées à la conciliation études-famille .....  | 72  |
| 5.4.1 | Perceptions des déterminants des choix alimentaires selon l'échantillon du sondage .....   | 72  |
| 5.4.2 | Perceptions des déterminants des choix alimentaires selon les entrevues .....  | 74  |
| 5.4.3 | Stratégies alimentaires rapportées par les mères de l'échantillon du sondage .....   | 76  |
| 5.4.4 | Stratégies alimentaires rapportées par les mères des entrevues.....  | 78  |
| 5.5   | Répercussions des choix alimentaires.....  | 84  |
| 5.5.1 | Échantillon du sondage .....   | 84  |
| 5.5.2 | Échantillon lié aux entrevues .....  | 86  |
| 5.6   | Connaissances, utilisation et intérêt pour des ressources et services offerts à l'Université de Montréal en lien avec l'alimentation ..... | 90  |
| 5.6.1 | Échantillon du sondage .....   | 90  |
| 5.6.2 | Échantillon lié aux entrevues .....  | 94  |
| 6     | Discussion .....   | 97  |
| 6.1   | Efforts de conciliation études-famille .....   | 101 |
| 6.1.1 | Effets des caractéristiques individuelles, familiales, scolaires et socioéconomiques sur la conciliation études-famille .....              | 103 |
| 6.2   | Répartition des tâches entourant l'alimentation au sein des ménages et efficacité personnelle liée à celles-ci .....                       | 106 |
| 6.2.1 | Répartition des tâches entourant l'alimentation au sein des ménages et des normes sociales les entourant.....                              | 106 |
| 6.2.2 | Perceptions de l'efficacité personnelle des mères et de leur conjoint en relation avec les responsabilités entourant les repas .....       | 110 |



|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 6.3   | Perceptions des déterminants des choix alimentaires et stratégies retenues par les mères...  | 111 |
| 6.3.1 | Perceptions des déterminants des décisions alimentaires .....  | 111 |
| 6.3.2 | Stratégies alimentaires rapportées par les mères .....   | 113 |
| 6.4   | Répercussions des choix alimentaires.....  | 116 |
| 6.5   | Connaissance, utilisation et besoins de services en nutrition offerts à l'Université de Montréal en lien avec l'alimentation .....                                 | 119 |
| 7     | Limites et pistes de recherches futures .....  | 122 |
| 8     | Conclusion .....   | 127 |
|       | Références bibliographiques.....   | 129 |
|       | Annexes .....  | 137 |
|       | Annexe 1 : Définitions de termes liés aux activités du ménage telles qu'utilisées dans l'Enquête sociale générale 2015 de Statistique Canada.....                  | 137 |
|       | Annexe 2 : Questions du sondage en ligne et des entrevues individuelles .....  | 139 |
|       | A ) Questionnaire en ligne.....  | 139 |
|       | B) Questionnaire des entrevues individuelles.....  | 151 |
|       | Annexe 3 : Relation entre les questions du sondage en ligne et celles des entrevues avec les variables du cadre conceptuel proposé.....                            | 154 |
|       | Annexe 4 : Approbation éthique .....   | 156 |
|       | Annexe 5 : Description des différents services et ressources disponibles à l'Université de Montréal en lien avec l'alimentation ou pour les parents étudiants..... | 158 |

## Liste des tableaux

Tableau 1. – Lieux de naissance des mères répondantes au sondage (n = 121)

Tableau 2. – Faculté du programme d'étude des mères (n = 126)

Tableau 3. – Perception des mères étudiantes sur des éléments du quotidien témoignant du conflit études-famille

Tableau 4. – Description de la répartition des tâches liées à l'alimentation lors des jours de semaine

Tableau 5. – Sentiments des mères étudiantes concernant leurs rôles liées à l'alimentation de leurs familles

Tableau 6. – Perception des mères quant à la division des rôles dans les ménages québécois

Tableau 7. – Perception des mères étudiantes concernant leur efficacité personnelle et leurs habilités en lien avec l'alimentation et celles de leur partenaire

Tableau 8. – Motivations des mères étudiantes sous-jacentes aux décisions alimentaires

Tableau 9. – Stratégies facilitant la préparation des repas qui sont utilisées par les mères étudiantes

Tableau 10. – Corrélation de Spearman entre certaines stratégies utilisées par les mères étudiantes

Tableau 11. – Perception des mères étudiantes concernant l'effet de leurs décisions alimentaires

Tableau 12. – Sentiments des mères étudiantes concernant leurs décisions liées à l'alimentation de leurs familles

Tableau 13. – Utilisation et connaissance des ressources et services liés à l'alimentation à l'Université de Montréal par les mères étudiantes.

Tableau 14. – Intérêt des mères étudiantes concernant certains services en matière d'alimentation au sein de l'Université de Montréal.

Tableau 15. – Services liés à l'alimentation proposés par les mères étudiantes concernant les besoins spécifiques de leur famille.

Tableau 16. – Comparaison d'études portant sur les parents étudiants d'universités québécoises

Tableau 17. – Relation entre les questions du sondage en ligne et celles des entrevues et les variables du cadre conceptuel proposé

## Liste des figures

Figure 1. – Cadre conceptuel de la conciliation travail-famille chez les parents salariés inspiré de Lavoie (2016)

Figure 2. – Modèle conceptuel de la conciliation travail-famille de parents salariés et l'effet sur les stratégies d'adaptation alimentaire inspiré de celui de (Blake et al., 2009)

Figure 3. – Cadre conceptuel proposé pour l'étude de la conciliation études-famille influençant l'alimentation des ménages des mères étudiantes (adapté de Lavoie [2016] et Blake et al. [2009])

## Liste des sigles et abréviations

CERSES : Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé

CPE : Centre de la petite enfance

COVID-19 : maladie à coronavirus 2019

EQEPE : Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans

ESCC : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes

ESG : Enquête sociale générale

FAECUM : Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal

ICOPE : projet Indicateurs de Conditions de Poursuite des Études

OCDE : Organisation de coopération et de développement économiques

RQAP : Régime québécois d'assurance parentale

SAE : Services à la vie étudiante

## **Remerciements**

Tout d'abord, j'aimerais remercier toutes les mères étudiantes qui ont pris leur temps précieux pour participer à mon projet. Sans leurs contributions et les riches échanges sur leurs réalités, ce projet n'aurait pas pu avoir lieu. De plus, un grand merci aux experts qui les soutiennent au quotidien, dont certains ont pu nous donner leurs avis. J'aimerais ensuite remercier ma directrice de maîtrise, Marie Marquis, qui a su me guider dans cette réalisation d'envergure. C'est toujours un plaisir de participer à un projet avec elle et d'apprendre à ses côtés. Ses conseils si pertinents m'ont permis de me sentir outillée. J'aimerais aussi remercier ma famille, mes amis et mon copain pour leur soutien.

# 1 Introduction

Depuis plusieurs années, la présence des femmes sur le marché du travail et aux études est en augmentation au Québec (Institut de la Statistique du Québec, 2022b). Bien que diverses inégalités persistent toujours, surtout au niveau financier, elles réussissent à se tailler une place à côté de leurs homologues masculins (Fontaine et al., 2007). Certaines mesures du gouvernement comme le Régime québécois d'assurance parentale ou l'aide financière aux garderies ont facilité cette présence des femmes sur le marché du travail. Ces changements ont aussi eu des répercussions au cœur des ménages québécois. Effectivement, les femmes s'occupant historiquement de la famille à la maison, certains ajustements doivent être faits. Malgré cela, la répartition des tâches domestiques n'est pas encore égalitaire dans la majorité des ménages québécois et la femme continue d'effectuer la majorité du travail domestique (Houle, 2017).

Ainsi, dans une société où les deux parents participent aux activités de revenus, on doit se questionner sur l'équilibre entre les différentes sphères de vie, qu'on nomme conciliation travail-famille (Greenhaus et Beutell, 1985). Certains parents vivent une difficulté à concilier le travail et la famille vu les demandes élevées des deux sphères de leur vie (Lavoie, 2016). Plusieurs facteurs et conséquences sont présents dans la littérature pour expliquer leurs difficultés. Par exemple, des caractéristiques des parents et de la famille peuvent influencer les risques d'avoir un plus haut niveau de conflit travail-famille comme le nombre d'enfants ou la présence d'un partenaire. Un des conflits entre les deux sphères les plus fréquents est le manque de temps dû aux nombreuses obligations des sphères (Lavoie, 2016). Cette situation peut aussi avoir un effet sur l'alimentation, vu le temps nécessaire chaque jour pour nourrir une famille (Blake et al., 2009). Ils trouvent donc des stratégies alimentaires pour réussir à mettre un repas sur la table plusieurs fois par jour. Ainsi, les parents québécois se tournent parfois vers des prêts-à-manger, dont des aliments ultra-transformés, pour faciliter les repas (Marquis et al., 2018). Ces aliments permettent de sauver du temps, ce qui est visé par les parents qui vivent un manque de temps.

Alors que la conciliation travail-famille diffère de celle concernant la famille et les études, peu de données existent concernant les parents étudiants devant concilier études-famille, et encore moins en lien avec leur alimentation. Certains éléments se ressemblent entre ceux-ci et les parents

salariés, notamment la difficulté à concilier les différentes sphères de leurs vies. Certains parallèles peuvent donc être faits pour réussir à comprendre la réalité propre des parents étudiants. De plus, les mères vivent des difficultés encore plus marquées, notamment en effectuant encore la plus grande partie des tâches liées au ménage. Elles sont aussi majoritairement plus nombreuses à avoir ce chapeau d'étudiantes et celui de parents simultanément (Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013; Mercier et al., 2021). La présente étude a pour but de mettre en lumière les défis vécus par les mères étudiantes quant à leur conciliation études-famille, et comment elles en perçoivent les répercussions sur l'alimentation de leur ménage.

## 2 Recension des écrits

### 2.1 Les changements socio-démographiques au Québec associés aux femmes et à l'emploi

#### 2.1.1 Constats sur la présence des femmes sur le marché du travail

Dans les années 60-70', une augmentation de la participation des femmes au marché du travail a façonné le visage du Québec. En plus d'augmenter l'indépendance financière des femmes, ceci a remis en cause le modèle traditionnel établi dans les familles à l'époque : la femme s'occupant des soins aux enfants à la maison et l'homme garantissant l'entrée monétaire. Cette augmentation sur le marché du travail ne cesse de croître : en 1976, c'est 45,9 % des femmes qui sont actives<sup>1</sup> sur le marché du travail comparativement à 86,9 % en 2021. Pour les hommes, les taux d'activité sont restés assez stables avec une légère baisse : 93,4 % en 1976 et 91,6 % en 2021. Le taux d'activité des femmes en 2021 se rapproche de celui des hommes. Le phénomène est aussi présent chez les mères d'enfants de 0-5 ans : le taux d'activité est à 82,4 % en 2021. Ce taux reste moins élevé que pour les mères d'enfants d'âge scolaire en 2021 (82,4 vs 87,5) (Institut de la Statistique du Québec, 2022b).

Dans le même ordre d'idée, il est possible de constater un plus faible nombre de couples à un seul revenu et un plus grand nombre de couples à deux revenus dans les familles d'enfants de 0-5 ans comparativement à ceux d'âge scolaire (Institut de la statistique du Québec, 2022a). Par ailleurs, le pourcentage de familles avec deux conjoints actifs ayant des enfants en bas de 5 ans est plus élevé au Québec que dans le reste du Canada : 78 % au lieu de 72 % (Institut de la statistique du Québec, 2022a; Ministère de la Famille, 2021).

Lorsqu'un seul parent est actif, il est beaucoup plus courant de voir le père travailleur et la mère non active : c'est le cas pour 5,1 % des familles au Québec comparativement à 1,4 % dans la situation inverse (une mère travailleuse et un père non actif) (Institut de la statistique du Québec, 2022a). La situation où un seul parent est actif sur le marché du travail est plus prévalente chez la

---

<sup>1</sup> Le taux d'activité mesure la proportion de la population qui occupe un emploi ou est chômeur et recherche un emploi (Statistique Canada (2018). *Population active*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/81-004-x/def/4153361-fra.htm#:~:text=Selon%20la%20d%C3%A9finition%20standard%20utilis%C3%A9e,qui%20cherchent%20activement%20du%20travail.>)



population immigrante, chez la population d'origine autochtone, chez les familles comportant un enfant de moins de 1 an ou chez celles ayant 3 enfants ou plus (Ministère de la Famille, 2017, 2021).

Malgré un changement marqué en quelques années, des inégalités persistent entre les sexes, surtout au niveau du revenu. Au Québec en 2019, le revenu médian après impôt des femmes était de 29 300 \$. Celui des hommes était plutôt de 36 600 \$, ce qui correspond à un écart de 7 300 \$ ou 20 %. Bien que cet écart soit encore assez élevé, une énorme baisse a eu lieu dans les dernières dizaines d'années. En effet, en 1996, l'écart entre le revenu médian des genres était plutôt de 40 %. En outre, dans les tranches inférieures de revenu, les femmes restent plus représentées que les hommes (Fontaine, 2022). Plus de parents déclarant avoir une personne à charge et se situant dans la catégorie des personnes gagnant moins de 20 000 \$ par année sont des femmes: 34,1 % comparativement à 25,1 % pour les hommes (Roy, 2018).

Cet écart entre les revenus des hommes et des femmes est expliqué par différentes propositions: la première est que les femmes travaillent moins d'heures que les hommes (même lorsqu'elles sont à temps plein). Ceci diminue les revenus pour celles-ci. Le deuxième facteur explicatif serait que pour le même emploi, les femmes sont moins payées. Puis, les emplois traditionnellement féminins sont souvent sous-rémunérés et moins valorisés et les femmes ont de la difficulté à avoir accès aux emplois traditionnellement masculins à hauts revenus (Rose, 2016). En effet, une ségrégation dans le type d'emploi existe toujours selon le sexe (Provençal, 2020; Rose, 2016; Roy, 2018). Les emplois plus occupés par les femmes sont surtout des emplois de bureau, dans le domaine de la vente, des services, de la santé, de l'enseignement et des services sociaux. Les emplois majoritairement occupés par les hommes sont dans des domaines variés, qui sont aussi plus souvent mieux rémunérés (Rose, 2016).

Concernant leurs rémunérations, selon l'Enquête nationale auprès des ménages de 2011, dans 47 % des ménages familiaux, la femme québécoise gagne moins que son conjoint (contribution de 34 % et moins du revenu total). C'est seulement dans 13 % des ménages familiaux que la mère gagne plus que son conjoint (contribution de 66 % et plus). La proportion des ménages familiaux

où la mère ne contribue pas au revenu d'emploi est plus élevée pour le Canada que pour le Québec (17 % vs 14 % respectivement) (Ministère de la Famille, 2017).

L'évolution dans le niveau de scolarité des femmes ne comble pas les inégalités monétaires. Avec des études universitaires à diplôme équivalent et 2 ans après la fin des études (pas encore d'effet de l'absence des femmes dû aux enfants), les femmes gagnent moins que les hommes avec un écart de 12 % en moyenne. Au niveau de la maîtrise et du collégial technique, cet écart est de 10 % (Rose, 2016). Bien que les femmes gagnent moins que les hommes, notons qu'aujourd'hui les femmes sont de plus en plus scolarisées. Au Québec en 2016, 57,4 % des nouveaux diplômés de premier cycle universitaire sont des femmes et 56,5 % pour le deuxième cycle. Elle représente cependant 48,1 % des diplômés du troisième cycle (Roy, 2018). Dans la population de 24 à 64 ans, c'est 35 % des femmes qui ont un diplôme universitaire en 2015, comparativement à 15 % en 1991. Leur augmentation est beaucoup plus marquée que celle des hommes, qui eux ont augmenté de 19 % à 29 % pour la même période (Ferguson, 2016).

Concernant le statut d'emploi, une augmentation des horaires atypiques est présente ces dernières années : des emplois de soir ou de nuit, sur appel, etc. Par exemple, le taux de travail à temps partiel a doublé entre 1997 et 2020 : il est passé 9,0 % à 17,5 %. On note aussi une diminution des emplois permanents au profit des emplois temporaires (Boulet, 2013; Institut de la Statistique du Québec, 2021a). Ceci touche particulièrement les personnes plus vulnérables du marché du travail comme les femmes, les personnes issues de l'immigration, les jeunes ou les personnes ayant une faible éducation (Seery, 2014). Les raisons données par les femmes pour travailler à temps partiel sont plus souvent le soin accordé aux enfants ou des obligations personnelles, soit 18 % pour les femmes comparativement à 2 % pour les hommes (Rose, 2016).

La présence des femmes sur le marché du travail est aussi bien souvent influencée par les conditions familiales, puisque la femme est historiquement reliée au rôle de mères au foyer. Le visage des familles au Québec a bien changé dans les dernières années. Tout d'abord, l'indice synthétique de fécondité<sup>2</sup> de 2020 est de 1,52 enfant par femme. Il est presque stable depuis

---

<sup>2</sup>Indice synthétique de fécondité : permet d'estimer le nombre d'enfants possible dans la vie féconde complète d'une femme (Statistique Canada. (2009). *Indice synthétique de fécondité des femmes*. [https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var\\_f.pl?Function=DEC&Id=45197](https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=45197))

quelques années, avec une petite tendance à la baisse. Celui-ci est un peu plus élevé que l'indice du Canada qui est de 1,40 enfant par femme. On observe une tendance à l'augmentation de l'âge moyen à la maternité, qui est maintenant de 30,8 ans en 2020 au Québec (Institut de la statistique du Québec, 2021b). De plus, en 2016, c'est 26,5 % des familles qui sont monoparentales. Depuis les années 60', une augmentation progressive est vue dans le nombre de familles monoparentales : en 1961, c'était seulement 7,6 % des familles qui l'étaient. En outre, aujourd'hui, c'est près du ¾ des familles monoparentales qui sont dirigées par une femme (74,2 % en 2016). Les familles monoparentales gérées par une mère représentent donc près de 1 famille sur 5 de toutes les familles québécoises (Roy, 2019).

Ainsi, la présence des femmes sur le marché du travail est bien complexe et beaucoup de facteurs jouent sur les conditions des femmes dans ce milieu. Des inégalités restent présentes malgré tout. Certaines mesures du gouvernement permettent de favoriser davantage la présence des femmes dans le milieu professionnel.

### **2.1.2 Politiques publiques facilitant la présence des femmes sur le marché du travail**

Comparativement aux autres pays de l'Amérique du Nord, le Québec est reconnu comme un endroit plus favorable pour les familles (Dandurand, 2020; Seery, 2020b; St-Amour et Bourque, 2013). Le Québec a mis en place une politique de la famille qui facilite la conciliation entre le travail et le fait d'avoir des enfants, et ainsi facilite la présence des femmes sur le marché du travail. À la fin des années 90, certaines mesures ont été mises en place par le gouvernement québécois pour soutenir les parents : des services éducatifs de garde à prix modique et une assurance parentale généreuse.

Le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) a débuté en 2006. Des allocations familiales plus généreuses, surtout pour les familles à faibles revenus, sont distribuées lorsqu'un parent ayant déjà un emploi souhaite prendre un congé de maternité, un congé de paternité, un congé parental ou un congé d'adoption (Dandurand, 2020; Gouvernement du Québec, 2020). Ce programme permet aux parents, et surtout aux femmes, de se retirer du marché du travail

temporairement et d'avoir une portion de leur revenu lors de la naissance de leur enfant, soit jusqu'à 75 % du revenu. Ce programme est vu comme étant plus intéressant au niveau monétaire pour les parents que le programme fédéral d'assurance-emploi, qui existe dans les autres provinces (Ministère de la Famille, 2017). En 2018, c'est plus de 73 000 parents qui ont sollicité un droit aux prestations, soit 88,2 % de participation pour toutes les naissances de 2018 (Conseil de gestion de l'assurance parentale, 2020). Un congé est aussi prévu exclusivement pour le père, comparativement à la prestation canadienne. Ceci pourrait expliquer pourquoi en 2015, c'est près de 25 % des pères canadiens qui ont utilisé un congé comparativement à près de 80 % pour les pères québécois (Lamalice, 2015).

Des garderies à contribution réduite sont aussi dans les plans du gouvernement : aujourd'hui, c'est plus de 235 000 places subventionnées qui sont offertes grâce à plus de 1500 centres de la petite enfance, 700 garderies subventionnées et 15 000 garderies en milieu familial reconnues. Le gouvernement contribue directement au coût de la garde de l'enfant, permettant un coût fixe par jour de garde à 8,70 \$ en date du 1<sup>er</sup> janvier 2022 (Gouvernement du Québec, 2021). Des services de garde en milieu scolaire sont aussi offerts à prix modique pour soutenir les parents (Dandurand, 2020). Cependant, le programme est victime de son succès. Une des critiques apportées à ce programme est le manque de places : dès le début et encore aujourd'hui, le taux de fréquentation des enfants est élevé, et malheureusement ne permet pas de répondre aux besoins de toutes les familles désirant faire garder leurs enfants (Dandurand, 2020; St-Amour et Bourque, 2013). Des crédits d'impôt sont aussi possibles pour les parents n'ayant pas accès au prix avantageux et devant déboursier de plus grosses sommes. Des parents doivent donc trouver d'autres arrangements si les coûts sont trop élevés sans la subvention : soit la réduction du nombre d'heures de travail, un horaire alterné entre les deux conjoints, la garde par un membre de la famille, etc. (Seery, 2020a).

Globalement, ces politiques bénéficiant aux parents ont été grandement profitables pour beaucoup d'entre eux. Certains auteurs avancent qu'elles ont favorisé la présence à la hausse des Québécoises sur le marché du travail (Dandurand, 2020; Fortin et al., 2013; Rose, 2016). Dans les autres provinces, les frais annuels pour un enfant en bas de 5 ans peuvent aller jusqu'à 15 000 \$. De l'aide financière est donnée aux familles plus démunies, mais il n'est pas toujours facile d'y

avoir accès et le gain monétaire est beaucoup plus faible qu'au Québec. Des mères ayant plusieurs enfants décident donc de rester à la maison, puisque la balance monétaire leur semble plus simple et plus avantageuse que de travailler. Selon Fortin et al. (2013), le taux de fécondité serait aussi influencé par la mesure. Ainsi, à l'aide d'un incitatif monétaire intéressant, la mesure aurait malgré tout grandement servi à réduire le dilemme des femmes, soit de choisir entre le désir de travailler et celui de s'occuper des enfants à la maison (Fortin et al., 2013).

Au niveau de l'implication du gouvernement dans les accommodements fournis par les entreprises pour favoriser la mise au travail de mères et faciliter la conciliation entre le travail et la famille : le gouvernement a gardé une approche incitative plutôt que coercitive. Il n'y a donc pas d'obligations pour les compagnies, mais elles peuvent recevoir un accompagnement pour faire la transition et des prix de reconnaissance sont aussi remis (St-Amour et Bourque, 2013). Bien que certaines fournissent des efforts volontaires, ceci autorise plus de disparités pour les travailleurs ayant des enfants.

Ainsi, le milieu québécois est assez favorable pour les parents en leur permettant de mieux arrimer travail et vie familiale. Les mères sont celles qui étaient historiquement associées aux soins aux enfants. En permettant la mise en place de mesures comme celles-ci, la place de la femme est de plus en plus égalitaire dans le milieu du travail.

## **2.2 Les enjeux de la conciliation travail-famille au sein des ménages**

Avec cette augmentation du travail chez les femmes, on peut se demander comment se produit l'équilibre entre le travail rémunéré et la vie familiale, nommé conciliation travail-famille. Dans une étude phare par Greehaus et Beutell, les auteurs définissent cette conciliation comme l'équilibre entre les sphères de la famille et du travail qui peut être compromis lorsque l'une ou l'autre des sphères interfère avec l'autre (Greenhaus et Beutell, 1985). Il y a donc une possibilité de différents types de conflits entre les deux sphères. Le niveau de conflit présent est variable dépendamment des éléments vécus par chaque parent.

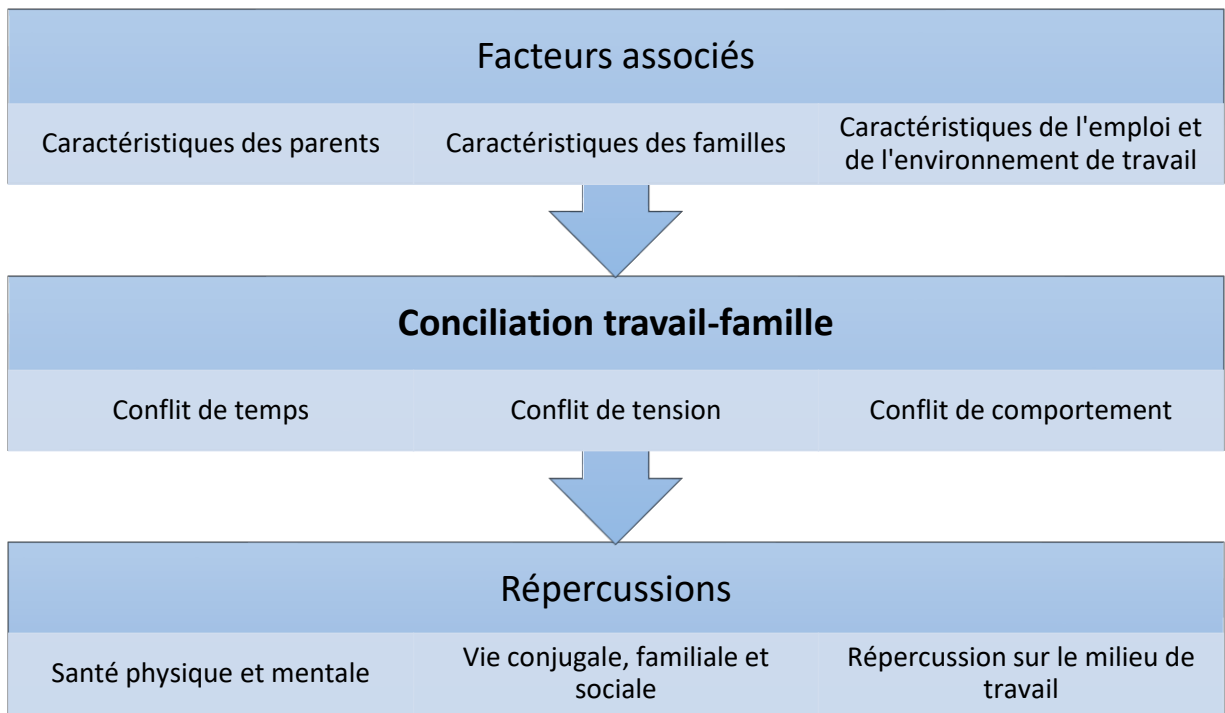
Un modèle théorique inspiré de celui de Lavoie (2016) présentera les déterminants associés à la conciliation travail-famille: soit le type de conflits, les facteurs associés et les répercussions possibles. La situation de la répartition des tâches au sein du ménage sera ensuite présentée. Les travaux de Lavoie sont basés sur une analyse des données recueillies lors de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans (EQEPE) effectuée en 2015 sur près de 15 000 parents. Diverses questions étaient demandées aux parents concernant leurs expériences parentales, allant de leurs pratiques actuelles, en passant par leurs sentiments vécus et le type d'obstacles rencontrés (Institut de la statistique du Québec, 2017).

### **2.2.1 Cadre théorique de la conciliation travail-famille inspiré de Lavoie (2016)**

Lavoie définit à partir de l'EQEPE ce qu'est la conciliation travail-famille, et construit un cadre théorique expliquant cette situation. Il en présente aussi les facteurs influençant, les conflits possibles et les effets qui en découlent.

À la figure 1 est présenté un cadre conceptuel inspiré de Lavoie (2016) qui synthétise les facteurs associés à la conciliation, les types de conflits travail-famille possibles et leurs répercussions. Ceux-ci seront expliqués dans les sections qui suivent.

Figure 1. – Cadre conceptuel de la conciliation travail-famille chez les parents salariés inspiré de Lavoie (2016)



### 2.2.1 Types de conflits travail-famille, leurs déterminants et leurs répercussions

#### Types de conflits travail-famille

Lavoie dépeint trois types de conflits possibles entre la sphère familiale et celle du travail : le temps à partager entre les sphères, le stress et les comportements attendus (Lavoie, 2016). Chaque parent peut vivre un niveau variable de ces conflits.

Tout d’abord, il y a le temps dévoué à chacune des sphères qui doit être partagé. Dans l’analyse de Lavoie, la moitié des parents rapporte avoir souvent ou toujours l’impression de courir toute la journée pour faire ce qu’ils ont à faire et la proportion de mères à le rapporter est beaucoup plus élevée que celle des pères (61 % vs 41 %). Les parents ont aussi rapporté n’avoir jamais ou rarement de temps libre pour eux, avec encore une fois une plus grande proportion pour les mères (Lavoie, 2016). Dans l’Enquête sociale générale (ESG) sur l’emploi du temps de Statistique Canada de 2010, 54 % des parents se sentent pressés chaque jour, et c’est 60 % pour les mères (Ministère

de la Famille, 2015). Le manque de temps peut créer une insatisfaction dans l'accomplissement de tâches<sup>3</sup> au cours d'une journée et ainsi créer de la tension chez le parent (St-Amour et Bourque, 2013).

Puis, il y a le stress généré par une des sphères qui peut influencer la seconde. Toujours selon Lavoie (2016), les résultats indiquent que 37 % des parents salariés se sentaient souvent ou toujours physiquement épuisés à l'arrivée du souper lors de l'enquête. Cette proportion est plus grande chez les mères salariées que chez les pères (45 % vs 31 %). Il a aussi pu être observé que plus de 20 % des parents salariés ont déclaré que les exigences du travail se répercutent souvent ou toujours sur leur vie familiale (Lavoie, 2016).

Pour terminer, il peut y avoir une difficulté à s'adapter aux différents comportements attendus de chaque sphère. Par exemple, un parent peut présenter la désirabilité d'être compétitif dans un milieu de travail, alors que cette caractéristique peut créer des conflits dans la sphère familiale (Greenhaus et Beutell, 1985).

Parmi les trois conflits, celui associé au temps reste celui qui est le plus nommé par les parents et le plus étudié dans la littérature (Lavoie, 2016; Tremblay, 2019). C'est ce qui causerait la principale source de stress chez les parents (Boulet et Lacroix, 2013). Il importe de mentionner que le travail peut influencer la vie familiale tout comme les responsabilités familiales peuvent interférer avec le travail : les effets sont bidirectionnels (Greenhaus et Beutell, 1985; Lavoie, 2016).

Encore suite à l'EQEPE de 2015, Lavoie a classifié et calculé le nombre de situations conflictuelles vécues par les parents dans les 12 mois précédant l'enquête : 35 % des parents se trouvaient en conflit travail-famille modéré (2 à 3 types de situations de conflits fréquents) et 20 % des parents se trouvaient en conflit élevé (4-5 situations) (Lavoie, 2016). Certaines caractéristiques des parents seraient liées à une augmentation de la prévalence de conflits travail-famille : être une femme (comparativement aux hommes) et avoir un diplôme universitaire (Lavoie, 2016; St-Amour et Bourque, 2013; Tremblay, 2019). Le groupe d'âge et le lieu de naissance ne sont pas des éléments statistiquement significatifs. Les parents considérant leur situation financière comme insuffisante

---

<sup>3</sup> Définition des tâches (domestiques, soins aux enfants...) en Annexe 1



pour répondre aux besoins de leurs familles sont plus nombreux que ceux définissant leur situation de satisfaisante à avoir un niveau élevé de conflit travail-famille, alors que ceux à faible revenu n'ont pas de différence significative avec les autres types de revenus. Des facteurs autres que la satisfaction économique permettraient d'expliquer l'intensité du conflit, comme le niveau de dette et le réseau de soutien des parents. Le soutien de la famille élargie est aussi un indicateur : la baisse du soutien augmenterait le niveau de conflit (Lavoie, 2016).

### Facteurs influençant la conciliation travail-famille

Trois grandes catégories permettent de regrouper les facteurs influençant la conciliation travail-famille selon Lavoie : les caractéristiques des parents, les caractéristiques des familles et l'environnement de travail (Lavoie, 2016).

Tout d'abord, des caractéristiques des parents peuvent augmenter ou diminuer le sentiment de conflit. Pour commencer, le genre est à prendre en compte dans la conciliation travail-famille. Des différences ont été relevées dans la séparation du temps entre les sphères selon le genre. Par exemple, dans l'analyse de l'EQEPE, les mères salariées travaillent généralement moins d'heures que les pères (Lavoie, 2016). De plus, leur niveau de scolarité, la personnalité (ex. pression que les parents s'imposent) et les valeurs (ex. ambition) peuvent expliquer pourquoi certaines personnes ont plus de difficulté à concilier leur vie familiale et leur vie professionnelle (Lavoie, 2016).

Ensuite, les caractéristiques des familles jouent sur le niveau de conflit. Dans cette catégorie se retrouvent la structure familiale, le nombre d'enfants, l'âge des enfants et la situation économique. Par exemple, vivre avec plusieurs enfants ou des enfants en bas âge augmenterait le temps consacré à la sphère familiale et pourrait contribuer à créer des conflits avec la sphère du travail (Boulet et Lacroix, 2013; Lavoie, 2016; Lessard et al., 2020; St-Amour et Bourque, 2013; Tremblay, 2019). En outre, une famille monoparentale vit souvent plus de difficultés à concilier les deux sphères (St-Amour et Bourque, 2013). Concernant l'aspect monétaire, une étude mentionne que la conciliation est favorisée lorsque les parents ont assez de revenus pour pouvoir payer pour du travail domestique (repas, ménage, comptabilité, entretien, soin des proches, etc.). Ceci permettrait d'enlever une partie de la charge à accomplir et ainsi gagner du temps (Mercier et al., 2021). De plus, cette catégorie inclut aussi l'emploi du conjoint, la répartition des tâches entre

conjoint (si présent) et le soutien que reçoivent les parents de l'entourage. Le soutien par le conjoint constitue un élément important pour réduire le conflit travail-famille, ceci sera discuté plus amplement dans la section suivante (St-Amour et al., 2005).

Enfin, les caractéristiques liées à l'emploi et à l'environnement de travail sont souvent abordées dans les études pour améliorer les conditions de vies des parents salariés. Le type d'horaire de travail et le nombre d'heures travaillées par semaine ont un grand effet sur la gestion familiale. Par exemple, un horaire de travail atypique peut poser des difficultés au niveau de l'organisation et augmenter la difficulté de trouver un arrangement pour la garde des enfants (Lavoie, 2016; St-Amour et Bourque, 2013). Les mesures mises en place par l'employeur peuvent faire une différence dans la vie des parents salariés : la présence d'horaires flexibles, de congés payés, la possibilité de faire du télétravail ou la semaine comprimée peuvent faciliter la conciliation entre la vie familiale et le travail. Des études ont montré qu'un nombre plus élevé de mesures accessibles pour les parents serait associé à une moins grande proportion de parents se situant dans le niveau élevé de détresse psychologique et à une attitude plus positive face à l'emploi (Boulet, 2013). Cet effet serait beaucoup plus grand pour les femmes que pour les hommes (Boulet et Le Bourdais, 2016). Il importe aussi de mentionner que ce n'est pas nécessairement parce que les mesures sont offertes que les parents vont les utiliser. Lavoie mentionne que le simple fait d'avoir la présence de mesures en place aiderait à diminuer la détresse psychologique, sans nécessairement que le parent utilise ces mesures (Lavoie, 2016).

### Répercussions de la conciliation travail-famille

Lavoie présente aussi les effets de la conciliation travail-famille. Ceux-ci se séparent en trois catégories : la santé physique et mentale, la répercussion sur la vie conjugale, familiale et sociale et les effets sur le milieu de travail (Lavoie, 2016).

En premier lieu, plusieurs études se sont penchées sur les répercussions d'un plus haut conflit travail-famille sur la santé physique et mentale. Parmi ceux notés se trouvent une moins bonne perception de santé, une détresse psychologique élevée, une plus grande fatigue et une augmentation de la prévalence de certains problèmes de santé chronique (Lavoie, 2016). L'adoption de moins bonnes habitudes de vie serait aussi associée à plus de conflits travail-famille :

un manque de sommeil, une augmentation du stress (Boulet et Lacroix, 2013; Ministère de la Famille, 2015), un plus faible niveau d'activité physique, une moins bonne alimentation et une prise plus importante de médicaments et d'alcool (Lavoie, 2016; Roos et al., 2007; St-Amour et Bourque, 2013; St-Amour et al., 2005). Une corrélation entre des problèmes de santé mentale, dont la dépression, et le conflit travail-famille élevé a aussi été observée (St-Amour et Bourque, 2013). Un degré d'anxiété et d'irritabilité plus élevé est aussi souvent présent chez les personnes vivant avec un stress de conciliation travail-famille plus élevé (St-Amour et al., 2005). En outre, la détresse psychologique serait beaucoup plus élevée chez les mères plutôt que chez les pères (Boulet, 2013).

En second lieu, il peut y avoir une répercussion sur la vie familiale, conjugale et sociale des parents vivant avec un conflit travail-famille. Une diminution du temps disponible pour la vie sociale et conjugale est souvent observée chez les parents et ceci crée de l'insatisfaction (Lavoie, 2016; St-Amour et Bourque, 2013; Tremblay, 2019). Des comportements moins chaleureux et une diminution du temps passé à jouer avec les enfants peuvent aussi être dénotés en réponse à la pression et au stress des responsabilités familiales et professionnelles (Lavoie, 2016; St-Amour et al., 2005). Certaines études amènent la possibilité que le temps de qualité passé avec les enfants affecte les comportements de ceux-ci et leurs résultats scolaires. Ainsi, si des parents manquent de temps pour la famille et surtout du temps à passer avec les enfants, ceci pourrait avoir un effet sur les enfants dans diverses sphères (St-Amour et al., 2005). De plus, il y aurait plus de parents ayant un sentiment d'efficacité parentale plus faible chez ceux ayant un niveau de conflit travail-famille plus élevé (Lavoie, 2016). Ceci correspond à la confiance qu'ont les parents en leurs aptitudes et compétences pour répondre aux besoins de leurs enfants et l'exercice du rôle de parents. La satisfaction face à la vie familiale est aussi diminuée lors de l'augmentation du conflit travail-famille selon différentes études (Lavoie, 2016; St-Amour et Bourque, 2013; St-Onge, 2002; Tremblay, 2019). Les pratiques parentales coercitives semblent aussi avoir une association avec le conflit travail-famille : plus le niveau de conflit est élevé, plus les parents ont tendance à crier, élever la voix ou se mettre en colère contre leurs enfants au moins une fois par jour (Lavoie, 2016).

En dernier lieu, les effets de la conciliation travail-famille peuvent se répercuter sur le travail. Les parents peuvent ressentir une plus grande insatisfaction face à leur emploi, une baisse de

motivation, une baisse de rendement ou un plus haut taux d'absentéisme (Lavoie, 2016; St-Amour et al., 2005). Un épuisement professionnel pourrait même être en hausse chez les parents salariés qui ont des difficultés à gérer les besoins familiaux et professionnels (St-Amour et Bourque, 2013). Les répercussions du conflit travail-famille seraient tout de même plus grandes pour la sphère de la famille que pour la sphère professionnelle : une majorité des parents laissent moins leur travail être influencé par leurs besoins familiaux (Ministère de la Famille, 2015; St-Onge, 2002; Tremblay, 2019).

Certaines critiques concernent ce cadre conceptuel. Effectivement, il ne fait qu'aborder différents aspects de la conciliation travail-famille sans pouvoir tout à fait expliquer la complexité des liens entre tous les éléments de la vie d'un parent. Puisque l'étude EQEPE sur laquelle se base Lavoie ne ciblait pas spécifiquement la conciliation travail-famille au départ, certains éléments du cadre conceptuel de Lavoie n'ont pas été mesurés dans l'étude initiale. Une des caractéristiques des parents peu abordée est notamment la culture. Seul le lieu de naissance (Canada ou hors du Canada) a été étudié et se retrouve dans le cadre conceptuel. Or, il est possible d'être né au Canada et d'avoir une culture d'appartenance qui influence la conciliation travail-famille dû aux normes et valeurs véhiculées. Le statut de citoyenneté n'est pas non plus abordé. La culture et le statut de citoyenneté sont des éléments non négligeables qui peuvent potentiellement influencer la vie des parents.

### **2.2.2 Répartition des tâches domestiques<sup>4</sup>**

Bien que les femmes rejoignent massivement les hommes sur le marché du travail, le partage équitable des tâches du ménage n'est pas atteint et un écart est toujours présent en matière d'égalité dans les ménages. Les femmes continuent de faire la plus grande partie des tâches du ménage, et sont aussi souvent responsables de l'organisation et de la planification de ces tâches (Lachance-Grzela et Bouchard, 2010; Lamalice, 2015). Une charge mentale découle du fait que les

---

<sup>4</sup> Puisque les couples homosexuels ne représentent que 0,9 % des couples au Canada, la présente section se concentrera sur la répartition des tâches domestiques dans des ménages composés d'un couple hétérosexuel (Statistique Canada. (2017b). *Les couples de même sexe au Canada en 2016*. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/as-sa/98-200-x/2016007/98-200-x2016007-fra.cfm>)

femmes doivent concilier en simultané la gestion quotidienne du travail rémunéré et celui qui ne l'est pas. Cette responsabilité ne serait que rarement remise en question par les couples une fois la répartition faite au départ et ceci guide les décisions de la femme tout au cours de sa vie (Bozon, 2009; Seery, 2020b). Dans les pays membres de l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques; majoritairement des pays développés), les femmes consacrent plus de temps à faire du travail non rémunéré que les hommes, et ce dans tous les pays, même si le taux d'emploi féminin du pays varie (OCDE, 2011). C'est également le cas au Québec et au Canada, surtout pour les parents. À la suite de l'Enquête Générale de 2015, un rapport a analysé un changement de répartition entre les pères et les mères au Canada dans le temps total des tâches domestiques : les mères ont passé de 75 % de la charge totale à 61 % (de 1986 à 2015). Ceci reste tout de même près du 2/3 du temps de tâches domestiques que les mères accomplissent chaque jour en moyenne (Houle, 2017). Le taux de participation<sup>5</sup> à des tâches domestiques au cours d'une journée moyenne est aussi plus élevé pour les femmes que pour les hommes (93 % d'entre elles participent comparativement à 76 %) (Houle, 2017). Peu importe le nombre d'heures travaillées, les femmes passent plus de temps à faire des tâches domestiques au Québec également (Crespo, 2018).

Malgré une faible augmentation des pères dans le travail non rémunéré du ménage, il n'y a pas une augmentation égale dans toutes les sphères et le type de tâches. Tout d'abord, les femmes ont tendance à faire des tâches qui sont moins flexibles et plus régulières que les hommes comme la cuisine, le ménage et le lavage : ce sont des tâches de tous les jours ou presque. Ces tâches permettent moins de concilier des opportunités de travail rémunéré et de loisir, puisqu'elles ne peuvent pas être reportées. Les hommes font plus souvent des tâches plus flexibles, plus discrétionnaires et qui demandent souvent moins de temps comme les réparations et le travail extérieur (Fontaine et al., 2007; Hook, 2010; Lachance-Grzela et Bouchard, 2010; OCDE, 2011).

Ensuite, en augmentant le temps passé aux tâches du ménage, il n'y a pas une augmentation égale dans tous les types de tâches. Le temps accordé au soin aux enfants est considéré comme plus

---

<sup>5</sup> Taux de participation : Proportion de la population ayant déclaré une durée non nulle à une activité donnée (Crespo, S. (2018). *L'emploi du temps professionnel et domestique des personnes âgées de 15 ans et plus*. Coup d'œil sociodémographique : Institut de la Statistique du Québec, (62). <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/lemploi-du-temps-professionnel-et-domestique-des-personnes-agees-de-15-ans-et-plus.pdf>)

agréable par les parents, contrairement aux tâches domestiques (Houle, 2017; Mannino et Deutsch, 2007; Seery, 2020a; Sullivan, 2013). Les mères canadiennes demeurent plus nombreuses à fournir les soins aux enfants et y passent plus de temps : en moyenne 2,6 heures par jour pour les femmes comparativement à 1,9 h par jour pour les hommes selon l'Enquête nationale de 2015. L'augmentation de l'implication dans le soin aux enfants se fait sentir tout de même chez les hommes canadiens : le tiers des pères participaient quotidiennement en 1986 comparativement à la moitié en 2015 (Houle, 2017). Une explication possible de l'engouement des pères à la participation aux soins aux enfants plutôt que les autres tâches est le peu de temps où l'homme est présent à la maison dû à son travail rémunéré, il s'assure ainsi de passer du temps « de qualité » avec ses enfants. Ceci contribue à la nouvelle vision du père proche de ces enfants plutôt que celle de la figure paternelle plus distancée (Seery, 2020a). Une autre explication possible est que les travaux domestiques n'accordent que très peu de récompenses comparativement à l'attention et l'amour d'un enfant (Mannino et Deutsch, 2007). En deuxième place dans le choix des tâches après le soin aux enfants reviennent les activités de cuisine, et en dernières places les autres tâches comme l'entretien ménager. La vaisselle demeure une tâche partagée et les travaux extérieurs restent une tâche majoritairement masculine (Boulet et Lacroix, 2013; Houle, 2017). En effet, selon les données de l'ESG de 2015, la femme s'occupe principalement de la préparation des repas quotidiens dans la majorité des couples canadiens : 65 % des heures de cette activité sont effectuées par la conjointe en moyenne. Le nombre de pères s'impliquant dans la préparation augmente tout de même. En effet, selon la même étude, le nombre de pères participant à la tâche de préparation des repas a augmenté de 29 % en 1986 à 59 % en 2015. Pour la participation aux tâches de nettoyage et de lavage, celle-ci est passée de 22 % à 33 %, l'augmentation est moins marquée. Les hommes sont moins enclins à participer à ce type de tâches (Houle, 2017).

Plusieurs facteurs peuvent avoir un effet sur la répartition des tâches dans un ménage. Tout d'abord, la présence d'enfants accentue le déséquilibre de partage des tâches entre l'homme et la femme : les femmes sont plus affectées et prennent en charge davantage de tâches domestiques (Hook, 2010; Régnier-Loilier, 2009). Elles peuvent aussi être plus enclines à diminuer le travail rémunéré, ce qui pousse aussi à prendre en charge une plus grande part du travail domestique (Régnier-Loilier, 2009). Ensuite, le pays d'origine et la culture peuvent changer la façon dont les

tâches sont séparées : dans des cultures plus traditionnelles, la répartition inégale des tâches est plus souvent observée. Ceci peut être en lien avec le type de valeurs véhiculées qui expliquent des perceptions différentes sur le rôle de la femme et de l'homme (Fontaine et al., 2007; Prince Cooke et Baxter, 2010). Pour terminer, le niveau d'éducation peut avoir un effet : les personnes avec un diplôme universitaire tendent à passer davantage de temps aux soins des enfants et à avoir une légère amélioration en termes d'égalité de la répartition des tâches du ménage (Houle, 2017; Prince Cooke et Baxter, 2010).

Historiquement, le rôle du père demeure celui de fournir les ressources monétaires à la famille, et celui de la mère est celui de donner les soins aux enfants et de s'occuper du bien-être des membres de la famille (Grau et Riley Bowles, 2021; Seery, 2020a). Cette norme sociale provient du temps où la femme restait à la maison et l'homme travaillait. Par ailleurs, ce contexte reste très complexe au niveau des autres sphères de vie comme au niveau de l'éducation des enfants. Cependant, même si la femme travaille désormais au côté de l'homme, dans les idéologies québécoises, ceci reste difficile à changer. Les pères continuent donc de s'investir un peu plus dans le domaine du travail rémunéré et la mère dans les tâches de la sphère familiale (Boulet et Lacroix, 2013). Comme mentionné plus haut dans le cadre conceptuel inspiré de Lavoie, la répartition des tâches entre conjoints peut influencer la conciliation travail-famille (Lavoie, 2016). Ce sont les femmes qui investissent et consacrent le plus grand temps à la sphère domestique et familiale, ce sont donc elles qui risquent d'avoir un plus grand conflit travail-famille (Lavoie, 2016; St-Amour et Bourque, 2013). Alors que le cadre de Lavoie insiste sur les répercussions du conflit travail-famille, certains parents utilisent des stratégies d'adaptation lorsqu'ils ressentent un conflit travail-famille selon d'autres études. On dénote que les femmes sont plus enclines à faire des ajustements au travail comme faire du temps partiel lorsque le travail prend trop de place pour les besoins de la maison (Blake et al., 2009; Boulet et Le Bourdais, 2016). Ceci augmentera aussi la charge de travail domestique effectuée par la mère par la suite et change l'inégalité de la répartition des tâches.

Selon l'Institut de la statistique du Québec analysant l'EQEPE, les mères sont moins satisfaites du partage des tâches domestiques et des tâches liées aux soins des enfants, et ce peu importe le nombre d'heures travaillées par les parents ou le niveau de conflit travail-famille vécu (Lavoie, 2015). Ceci est aussi en lien avec le fait que les femmes ressentent un niveau plus élevé de conflit

travail-famille, puisqu'elles ont plus de tâches à faire et à penser dans la sphère familiale. Dans l'analyse de Lavoie, un niveau élevé de conflit travail-famille est vécu par 13 % des parents se disant très satisfaits du partage des tâches domestiques alors que c'est 33 % chez les parents insatisfaits (Lavoie, 2016). Il importe de mentionner aussi que la satisfaction n'est pas toujours une perception d'égalité des tâches, ceci varie. Une distribution inégale des tâches entre l'homme et la femme n'amène pas toujours une perception d'injustice (Cerrato et Cifre, 2018; Fontaine et al., 2007).

En bref, la séparation des tâches dans les ménages n'est toujours pas majoritairement égalitaire et ceci peut influencer d'autres éléments de la vie familiale et le travail rémunéré.

## **2.3 Les solutions alimentaires au contexte familial**

Puisque les parents se sentent surchargés par leurs devoirs familiaux et professionnels, ceci aura certainement un effet sur un des besoins qui sont présents plusieurs fois par jour : l'alimentation. Tout d'abord, un modèle conceptuel représentera les stratégies utilisées par les parents pour gérer l'alimentation de leur ménage. Puis, il sera question de deux enjeux reliés à cela : la place de la cuisine maison et de l'utilisation des produits ultra-transformés dans les ménages québécois.

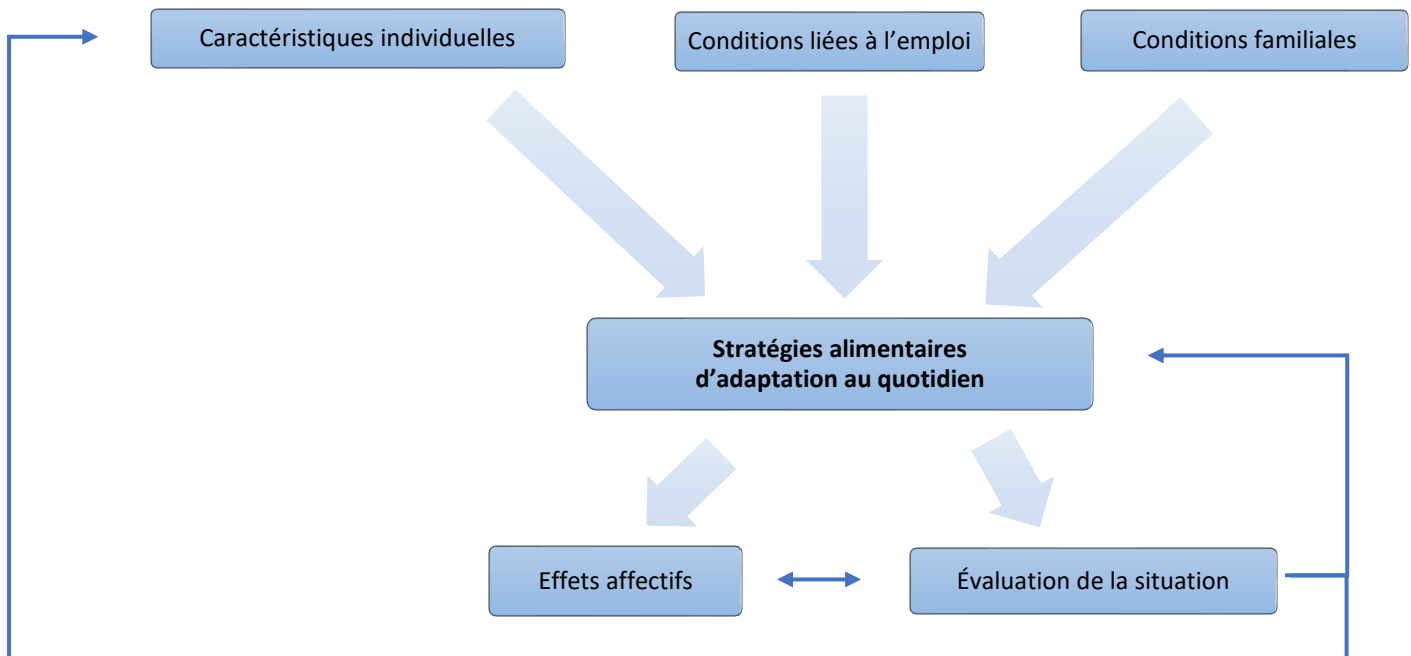
### **2.3.1 Modèle conceptuel inspiré de Blake et al. (2009)**

Suite à la difficulté où se trouve les parents de concilier travail et famille, on peut se demander où est la place de l'alimentation, puisque l'acte de manger et de préparer la nourriture doit avoir lieu plusieurs fois par jour. Certains parents ont donc su s'adapter à leur situation pour réussir à concilier cette tâche avec les nombreuses autres. Dans un modèle conceptuel, Blake et al. identifient les stratégies utilisées par des parents salariés dans leurs choix alimentaires quotidiens en réponse à leur conciliation de la famille et du travail (Blake et al., 2009). Le modèle théorique de Blake et al. a été construit en s'appuyant sur les résultats d'une étude antérieure. Ils ont exploré



la vision de la conciliation travail-famille et les effets sur les stratégies de choix alimentaires dans un échantillon de 69 parents américains (Devine et al., 2006).

Figure 2. – Modèle conceptuel de la conciliation travail-famille de parents salariés et l'effet sur les stratégies d'adaptation alimentaire inspiré de celui de (Blake et al., 2009)



Dans le modèle, les intrants sont les caractéristiques individuelles, familiales et du travail. Ces facteurs sont vus comme pouvant façonner les choix de stratégies alimentaires des parents dans le quotidien. Les caractéristiques personnelles comprennent surtout les rôles alimentaires (principale personne qui cuisine, si cette personne aime cuisiner, etc.), les compétences alimentaires et les préférences. Ensuite, les caractéristiques de la famille peuvent être déterminantes, car elles peuvent être une source de stress et une charge d'activités supplémentaires. Ce sont le nombre et l'âge des enfants, les relations entre les membres de la famille, l'aide des autres membres de la famille ou de l'extérieur, le revenu du ménage et d'autres facteurs comme le type et nombre d'activités autres dans une semaine régulière (exemple : sport, art). Puis, les caractéristiques du travail représentent : l'horaire de travail, le nombre d'heures

travaillées, la sécurité d'emploi, la flexibilité et la distance du lieu de travail. L'offre alimentaire au travail est aussi un élément non négligeable qui influence l'alimentation (Devine et al., 2006).

Les stratégies d'adaptation de choix alimentaire sont définies par Blake et al. comme « les façons dont les gens conceptualisent activement et gèrent la sélection des aliments en réponse à la tension émotionnelle, temporelle ou physique de rôles professionnels et familiaux conflictuels » (traduction libre) (Devine et al., 2006). Les stratégies utilisées par les parents ont pour buts principaux : 1) de sauver du temps et de l'effort (sauter des repas, simplifier, planifier, avoir de l'aide), 2) de réduire les attentes liées à la nutrition, 3) de gérer le stress et la fatigue et 4) de faire des compromis avec d'autres besoins de la famille (Blake et al., 2009). Certains parents surchargés ne pensent pas qu'ils puissent atteindre leurs objectifs d'idéaux alimentaires en ce qui concerne la qualité et la stabilité des repas puisqu'ils ne croient pas avoir les ressources nécessaires en matière de temps, d'argent ou de compétences. Ils abaissent donc leurs attentes par manque de soutien (Blake et al., 2009). Certaines stratégies permettent de répondre à plusieurs buts. Par exemple, manger des aliments issus de la restauration rapide permet de réduire la fatigue du travail, de réduire le temps de préparation et de faire plaisir à la famille. Certains mentionnent que certaines stratégies, comme la restauration rapide, génèrent aussi du stress, de la culpabilité et de l'insatisfaction, car cela s'éloigne de l'idéal de manger sainement. La majorité des stratégies utilisées ne servent pas à réduire la surcharge des différents rôles aux quotidiens, mais plutôt à gérer des sentiments comme le stress ou redéfinir des attentes à l'égard de l'alimentation (Devine et al., 2006).

Les effets de la prise de décisions alimentaires quant à eux comprennent l'évaluation de la situation (degré de satisfaction) et les effets au plan affectif. Les expériences affectives des parents sont possiblement d'avoir le sentiment d'être fatigué, stressé ou trop occupé à la suite de la tentative de répondre à toutes les demandes de la sphère familiale et du travail. Ceci influence aussi le sentiment de satisfaction ou de non-satisfaction des choix alimentaires résultants. À court terme, des changements dans le type de stratégies alimentaires utilisées étaient souvent observés, alors que des changements à plus long terme comme changer les rôles familiaux et du travail étaient plus rarement présents (Devine et al., 2006). Les changements en termes de rôle du travail,

comme par exemple réduire le nombre d'heures au travail, étaient plus souvent abordés par les femmes (Blake et al., 2009).

Ainsi, les articles de Devine et al. (2006) et Blake et al. (2009) permettent de résumer comment les effets de la conciliation travail et famille peuvent souvent être des barrières aux rôles alimentaires des parents envers leur propre alimentation et celle de leurs enfants.

Une autre étude effectuée aux États-Unis concernant 22 mères d'enfants de deux ou trois ans dans un milieu défavorisé s'est attardée aux stratégies alimentaires utilisées pour l'alimentation de tous les jours (Agrawal et al., 2018). Quatre stratégies sont ressorties. La première concerne la planification à l'avance des repas et collations. Être capable de s'adapter aux situations imprévues était malgré tout nommé par toutes les mères. Ensuite, la délégation à d'autres personnes est ressortie. Ceci peut être au partenaire, aux membres de la famille ou au milieu de garde de l'enfant. De plus, le compromis est mentionné par les mères concernant les choix : ceci inclut l'utilisation de prêts-à-manger même si ce n'est pas leur idéal souhaité. Pour terminer, la coordination des activités professionnelles ou domestiques avec les repas était nécessaire. Par exemple, faire des tâches domestiques pendant que l'enfant mange. Les auteurs nomment aussi que plusieurs éléments peuvent influencer les choix, dont les caractéristiques du ménage (par exemple présence, implication et compétence du partenaire), l'environnement du milieu de travail (stabilité des heures, horaire), le milieu de garde de l'enfant (repas inclus) et le milieu communautaire (contexte économique) (Agrawal et al., 2018).

### **2.3.2 Valorisation de l'acte de cuisiner**

Cuisiner à la maison peut avoir des effets sur la qualité de l'alimentation. Une analyse basée sur les résultats de l'étude F-EAT aux États-Unis a observé une baisse de repas de restauration rapide et une amélioration en termes de quantité ingérée de macro- et micronutriments au cours d'une journée lors de l'augmentation de la cuisine maison : au niveau de la consommation de gras, de calcium, de fruits, de légumes et de grains entiers (Larson et al., 2006). Une autre analyse effectuée sur les données recueillies du *National Health and Nutrition Examination Survey* aux États-Unis de 2007 à 2010 a pu observer une association entre la fréquence de cuisine à la maison et un score d'alimentation santé, *Healthy Eating Index-2015*. Cet index basé sur le Guide alimentaire

américain de 2015-2020 mesure treize éléments à privilégier dans son alimentation ou à limiter. De plus, le fait de cuisiner à la maison avec une fréquence plus élevée est associé à une augmentation de la qualité de l'alimentation pour les différentes classes économiques (Wolfson et al., 2020).

Cependant, le temps mis par les individus pour cuisiner a diminué avec le temps au profit de produits ultra-transformés. Une étude aux États-Unis a observé une augmentation importante entre 1965 et 2008 de la nourriture provenant hors de la maison et une diminution du temps passé à cuisiner. Le groupe avec un faible revenu a eu la plus grande baisse, soit de 67 % de la nourriture provenant de la maison à 56 % entre ces années. Selon la même étude, le temps passé à la préparation alimentaire a diminué aux États-Unis, soit en moyenne 35 minutes de moins par jour de 1965 à 2008. La diminution de la cuisine maison aurait atteint un plateau au milieu des années 1990, ainsi on ne voit qu'une très faible diminution de 1990 à 2008 (Smith et al., 2013). La diminution de l'acte de cuisiner se fait aux profits des aliments transformés et ultra-transformés, qui sont plus rapides et prêts à consommer. En effet, un changement dans les achats des Canadiens a été dénoté : les produits frais et peu transformés ont passé de 52,9 % à 40,8 % du budget alimentaire en magasin de 1953 à 2011, et les produits pour cuisiner ont passé de 9,8 % à 4,8 %. Les produits prêts-à-manger, quant à eux, représentent une hausse de 37,3 % à 54,4 % des coûts liés aux achats alimentaires en magasin, dont une grande part est des produits ultra-transformés (Moubarac et al., 2014). Une autre étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec analysant les paniers d'épicerie des Québécois en 2016 a observé que le tiers du volume d'achat provenait d'aliments ultra-transformés. Une légère baisse dans l'achat des produits transformés a aussi pu être observée (Plamondon et al., 2018).

Plusieurs barrières et raisons ont été identifiées par des études expliquant la réduction de la cuisine maison. Les raisons plus fréquemment soulevées sont une plus grande accessibilité à des aliments transformés, la poussée fulgurante de la publicité de ces produits, des aliments transformés qui incluent des technologies culinaires diminuant le niveau de compétence culinaire demandé, une augmentation de la participation au marché du travail, le changement dans les valeurs et la baisse du développement de compétences culinaires (Chenhall, 2010; Marquis et al., 2018). Pour les individus, plusieurs barrières sont nommées pour expliquer le frein à la cuisine

maison. Le manque de temps est souvent la première cause nommée par les individus, surtout les parents (Aubé, 2009; Jabs et Devine, 2006; Marquis et al., 2018; St-Amour et al., 2005). Par la suite, le manque d'énergie, d'idées et de planification sont des raisons qui sont aussi soulevées (Aubé, 2009). La perception de l'acte de cuisiner est aussi importante. Une étude observant la relation des individus avec la cuisine a dénoté que la première justification pour cuisiner est que c'est une tâche ménagère qui doit être effectuée. Puis, des raisons de plaisir, de prendre soin des autres et de caractère social suivent. La raison de prendre soin des autres est davantage nommée chez les parents (Daniels et al., 2012). Ils sont par contre dans un contexte où la cuisine est plus souvent vue comme un devoir à accomplir plutôt qu'associée au plaisir (Kaufmann, 2005).

Depuis quelques années, une valorisation de l'acte de cuisiner est présente au Québec. On souhaite sensibiliser les citoyens pour qu'ils soient plus conscients de l'effet de la restauration rapide et du prêt-à-consommer et qu'ils se tournent vers la cuisine maison. On souhaite éliminer les obstacles empêchant la cuisine maison pour pouvoir l'encourager (Aubé, 2009). Ainsi, cela se trouve dans le Guide alimentaire canadien de 2019 où « Cuisiner plus souvent » est indiqué et accompagné de trucs et astuces pour le favoriser (Gouvernement du Canada, 2022).

### **2.3.3 Produits alimentaires transformés et ultra-transformés**

L'industrie a su prendre le bénéfice du manque de temps des consommateurs à son avantage en développant des repas prêts à consommer qui diminuent le temps en cuisine (Jabs et Devine, 2006). Bien que parfois ces aliments peuvent être préparés avec des aliments simples et ressembler à ceux préparés dans une cuisine domestique, une grande part de ceux-ci sont des aliments ultra-transformés qui peuvent avoir un effet sur la santé.

La classification NOVA développée par des chercheurs au Brésil est utilisée pour catégoriser les aliments, et les comparer par rapport à leur degré et fonction de transformation et en mesurer l'effet sur la santé (Monteiro et al., 2018). Les aliments sont séparés en quatre catégories concernant le degré et la fonction de transformation : les aliments frais et minimalement transformés, les ingrédients transformés extraits des aliments du premier groupe, les aliments

transformés et les aliments ultra-transformés. La première catégorie, soit les aliments frais et minimalement transformés, représente les aliments sains à la base de l'alimentation : les œufs, les fruits, les légumes, la viande non transformée, le lait et les grains. La deuxième catégorie comprend les ingrédients avec lesquels on cuisine et qui sont minimalement transformés comme le sucre, le sel et les huiles. La troisième catégorie représente les aliments transformés qui sont faits d'aliments simples peu transformés auxquels des gras, du sucre et autres ont été ajoutés pour augmenter le goût et aider à la préservation. Du pain, du fromage et des aliments en conserve peuvent être des exemples. Pour terminer, les aliments ultra-transformés qui forment la quatrième catégorie sont plutôt une combinaison industrielle d'aliments peu ou pas utilisés en cuisine avec très peu d'aliments intacts. Des additifs, du sucre, du gras et du sel sont souvent ajoutés pour s'assurer d'atteindre un produit qui est goûteux, pratique et prêt-à-manger. Des bonbons, des produits de pâtisserie commerciale, des viandes recomposées, des biscuits et la plupart des plats congelés sont des exemples (Monteiro et al., 2018; Moubarac, 2017; Moubarac et Batal, 2016). Ces produits ultra-transformés sont souvent très denses en énergie et riches en sucres simples, en sel et en gras de moins bonne qualité nutritionnelle. Ils sont aussi souvent pauvres en fibres alimentaires, en protéines, en vitamines et minéraux. Ainsi, certains articles concluent que plus leur consommation augmente, plus on diminue la qualité nutritionnelle (Monteiro et al., 2018; Moubarac et Batal, 2016).

Au Canada, la consommation d'aliments ultra-transformés représente en moyenne 48,3 % de l'apport en calories quotidien selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 2015. De grandes variations sont observées entre les groupes de la population : 20,7 % de l'apport en calories pour le premier quartile (consommation plus faible) et 81,5 % pour le cinquième (consommation plus élevée). Les groupes d'âge de 9-13 ans et de 14-18 ans ont un taux significativement plus haut que les autres groupes d'âge (57,2 % et 54,7 % respectivement). Les personnes ayant immigré au Canada ont un taux significativement plus faible, soit 37,8 % de l'apport en énergie total (Moubarac, 2017). Au Québec, la situation est très semblable au Canada avec 48,9 % d'aliments ultra-transformés dans l'alimentation (Moubarac, 2017).

Le choix des aliments ultra-transformés comme raccourci alimentaire est associé à une augmentation de plusieurs maladies chroniques et à l'obésité selon différentes études (Monteiro

et al., 2018; Moubarac, 2017). Suite à une revue systématique où 23 études transversales ou de cohorte ont été retenues, l'effet était surtout observé concernant un moins bon profil cardiovasculaire, un risque de maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires plus grand, de la dépression et la mortalité (Pagliai et al., 2021). Au Canada précisément, une analyse de l'ESCC de 2015 a montré que les individus présentant une plus grande consommation de produits ultra-transformés avaient 31 % de plus de chance d'être obèses, 37 % d'avoir du diabète et 60 % d'avoir une pression élevée que ceux dans la catégorie de plus faible consommation de produits transformés (Nardocci et al., 2020). Puisqu'à l'enfance de nombreuses habitudes se créent, dont celles liées à l'alimentation, il est intéressant de se questionner sur l'utilisation par les parents de nourriture ultra-transformée dans leur ménage.

Dans les ménages de famille, certains liens sont constatés entre le manque de temps et la qualité de l'alimentation. Non seulement un manque de temps peut réduire le temps disponible pour la préparation des repas, mais peut aussi diminuer le nombre de repas pris en famille. Une flexibilité d'horaire de travail aurait une association positive avec les repas pris en famille exempts de malbouffe (St-Amour et Bourque, 2013). Dans une étude sur près de 4000 parents québécois, c'est 44 % d'entre eux qui ne sauraient pas encore ce que sera le repas du soir vers 17 h, et ce, plus de 3 fois par semaine. Ensuite, 24 % d'entre eux se tourneraient majoritairement vers des repas de restauration ou de prêts-à-manger surgelés (Marquis et al., 2018). Une autre étude qui a utilisé les données recueillies du projet F-EAT portant sur un peu moins de 4000 parents d'adolescents aux États-Unis, montre que c'est surtout chez les mères qui sont employées à temps plein qu'il y a une diminution des repas en famille, un apport alimentaire de la mère plus faible en fruits et légumes et que le temps de préparation des repas est diminué (Bauer et al., 2012). Ceci n'est pas autant observé chez les pères travailleurs.

Chez les deux parents, un stress lié au travail serait associé à un environnement alimentaire moins sain, par exemple avec une augmentation de la consommation de restaurant-minute et de boissons sucrées à la maison (Bauer et al., 2012; Datar et al., 2014; Neumark-Sztainer et al., 2014; Tate et al., 2020). Dans deux études différentes sur des cohortes américaines, les auteurs dénotent de plus une association entre le nombre d'heures travaillées et l'augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC) (surtout chez les familles à plus haut revenu) (Datar et al., 2014; Ziol-Guest

et al., 2013). Ceci serait seulement observé avec le nombre d'heures travaillées de la mère, et non du père. Ce nombre d'heures serait aussi associé à une augmentation du nombre d'heures passées à regarder la télévision chez l'enfant (Datar et al., 2014).

## **2.4 La situation des mères étudiantes au Québec**

### **2.4.1 Données nationales et provinciales**

Dans les paragraphes précédents, la situation des mères sur le marché du travail a été exposée. En revanche, qu'en est-il de la situation des mères étudiantes au Canada et au Québec ? Qu'en est-il de leur alimentation ? Est-ce que leur conciliation ressemble à celle des mères salariées ? Ce sont des questions sur lesquelles nous nous pencherons dans les prochaines pages.

Le système d'éducation étant fait pour des parcours académiques plus traditionnels (jeune, temps plein, sans pause dans les études), ceci peut créer des barrières et des difficultés pour de nombreux étudiants avec un parcours marginal, comme les parents étudiants (van Rhijn et al., 2011). Dans plusieurs documents, un étudiant parent est considéré comme un étudiant ayant un statut et un niveau d'étude variable (temps plein/temps partiel, baccalauréat/certificat/maîtrise/doctorat/étudiant libre...) qui a à sa charge un enfant de 18 ans et moins (Bonin et Girard, 2016; van Rhijn et al., 2011). Cette définition sera donc reprise dans le présent document. Comparativement aux parents salariés, les parents étudiants doivent accommoder différentes sphères : le milieu scolaire, parfois en plus d'un travail rémunéré, et la famille.

Peu de données existent sur les parents étudiants en général. Au Canada, une étude a analysé les bases de données de Statistique Canada : la *Labour Force Survey 1976-2005* et *l'Enquête sur la dynamique du travail et du revenu, 2004 [Canada] : Fichier d'enquête transversale principale*. Les parents étudiants y représentaient de 11 à 16 % de tous les étudiants postsecondaires du Canada, dépendamment de l'année. Les parents étudiants étaient majoritairement plus vieux que leurs homologues étudiants : 65 % se trouvent dans la catégorie d'âge 30-44 ans, alors que les étudiants n'ayant pas d'enfant se trouvent à 90 % dans la catégorie 15-29 ans. Concernant le sexe, il y a un



plus grand pourcentage de femmes : en 2015, 15,6 % des femmes inscrites à l'université sont mères comparativement à 9,0 % des hommes. De 1976 à 2005, la proportion de parents étudiants travaillant à temps plein comparativement à ceux travaillant à temps partiel a changé : cela a passé de 3 fois plus de travailleurs à temps partiel à presque l'égalité. Une augmentation marquée de parents étudiants travailleurs à temps plein a été observée au Canada, comparativement à leurs homologues non parents (van Rhijn et al., 2011).

Il y a encore très peu de données pour le Québec, mais certaines universités ont développé leurs propres initiatives pour sonder les parents étudiants de leurs institutions. L'Union étudiante du Québec a développé un document proposant plusieurs recommandations pour favoriser un environnement flexible et conciliant pour cette population (Bernier, 2020). Tout d'abord, l'Université du Québec a publié une étude sur l'analyse de ses parents étudiants. Dans l'Enquête ICOPE de 2016 regroupant tous les étudiants entrant à l'université, on découvre que 22 % des plus de 10 000 répondants sont des parents étudiants. Le taux est de 20 % au premier cycle et de 29 % aux cycles supérieurs. Les données montrent aussi que c'est 25 % des parents du premier cycle qui sont monoparentaux comparativement à 12 % aux cycles supérieurs (Bonin et Girard, 2016). Le taux de parents étudiants recensés est plus élevé en région plutôt qu'en ville : 26 % plutôt que 16 %. C'est 67 % des parents étudiants recensés qui ont la charge de plus d'un enfant. Leurs enfants se retrouvent majoritairement au niveau préscolaire et primaire (Bonin, 2021). Plus de parents vont avoir un cheminement scolaire atypique. Par exemple, suivre des cours de soir, être à temps partiel et avoir une majorité de cours à distance (déjà en contexte pré-pandémie) sont des situations plus fréquentes chez les parents étudiants. Chez ceux ayant un emploi, l'emploi à temps plein est beaucoup plus fréquent que les étudiants non parents : le ratio de parents étudiants travaillant à temps plein comparativement à ceux travaillant à temps partiel est deux fois plus grand que celui concernant les étudiants non parents (Bonin, 2021).

Une étude plus spécifique à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) a été menée pour analyser la réalité et les besoins des parents étudiants grâce à un sondage de 750 répondants. Trois fois plus de femmes que d'hommes ont répondu au sondage : les auteurs concluent qu'il y a sûrement plus de mères étudiantes que de pères étudiants. C'est aussi plus du ¼ des parents étudiants répondants au sondage qui ont plus de 30 ans, avec une moyenne de 34 ans pour les mères et 36

ans pour les pères. De plus, 30 % des répondants sont nés à l'étranger. Les caractéristiques de leurs familles sont aussi différentes. Le quart des mères étudiantes est monoparental. Dans cette étude, la taille des familles est un peu plus faible que celles recensées dans l'ICOPE : c'est un peu plus de 52 % qui ont plus d'un enfant. Près de la moitié des parents étudiants reçoivent l'Aide financière aux études du gouvernement, sous forme de prêt avec ou sans bourse. C'est 55,8 % des parents qui disent vivre une situation de grande ou de très grande précarité financière, et celle-ci est plus rapportée par les mères étudiantes, soit 57,9 % d'entre elles. C'est aussi 55,8 % des parents étudiants qui occupent un emploi, avec plus du quart qui accordent plus de 36 heures par semaine à cet emploi. Un peu plus de 40 % des parents étudiants font leurs études à temps partiel. L'étude rapporte que le fait d'occuper un emploi a un effet sur le choix du statut à temps plein ou temps partiel et sur la durée des études. Près de la moitié des parents étudiants ont déjà interrompu leurs études. Les mères étudiantes évoquent la raison familiale quatre fois plus souvent que les pères (Corbeil et al., 2011). Les pères quant à eux mentionnent plus souvent des raisons financières (Mercier et al., 2021). La majorité des parents étudiants se disent satisfaits de leurs parcours scolaires et de leurs résultats scolaires (autour de 65 % pour les deux données). Près de 55 % des parents étudiants disent insuffisant le temps qu'ils ont pour leurs études et près de 60 % disent aussi manquer de temps pour la famille (Corbeil et al., 2011). Les auteurs concluent aussi que la majorité des insatisfactions des parents étudiants est liée à la difficulté de concilier famille et études. Le partage des tâches dans le ménage ressemble à celles des couples conciliant famille et travail. De plus, les auteurs concluent que les mères étudiantes semblent ressentir davantage d'effets de leur situation parentale que les pères étudiants (Corbeil et al., 2011).

Des données ont été extraites d'un sondage mené sur tous les étudiants de l'Université Concordia pour les analyser spécifiquement concernant les parents étudiants (Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011). Des groupes de discussion ont aussi permis de trouver d'autres éléments spécifiques. Seulement 86 des 895 répondants du sondage étaient des parents étudiants. Tout d'abord, le 2/3 de ceux-ci sont des femmes. Ils sont aussi plus âgés que les autres étudiants, la moyenne d'âge des non-parents est de 24 ans alors que celle des parents est de 39 ans. Plus de parents étudiants font leurs études à temps partiel. Il y a aussi plus de parents étudiants qui travaillent à temps plein. Souvent, les parents étudiants vont suivre soit des cours

durant le jour seulement ou le soir seulement. Le quart des parents étudiants est monoparental et 90 % de ceux-ci sont des femmes. Il y a aussi 75 % des parents qui ont 1 ou 2 enfants. La plupart de leurs enfants sont à la garderie ou à l'école primaire, et près de 30 % des parents ont des enfants de plus de 13 ans. Les parents étudiants rapportent des difficultés à faire la balance entre travail, études et famille, cependant ceci serait aussi rapporté par les autres étudiants. Ils disent devoir s'adapter, et ainsi délaissé certaines choses comme leur vie sociale. En effet, 40 % des parents étudiants ne passent aucun temps dans des activités sociales pour le plaisir. Cette difficulté à gérer leur temps leur amène du stress, selon leurs témoignages. Les parents étudiants sont plus susceptibles de moins sentir le soutien de leurs familles et amis que les autres étudiants. Les difficultés financières et le manque de temps sont les défis les plus importants des parents étudiants (Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011).

L'Université Laval a aussi porté une attention sur les parents étudiants. Les problèmes financiers, la difficulté de garde des enfants et la difficulté d'avoir un sentiment d'appartenance aux programmes sont les défis les plus mentionnés par les parents étudiants (Larivière et Lepage, 2010). L'Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures a aussi fait une étude quantitative : 16,4 % des 1726 répondants ont un ou plusieurs enfants à leur charge (Boutet-Dorval et Grenier, 2015). De ceux-ci, 67 % sont des femmes et ils sont majoritairement plus âgés et plus souvent avec un statut à temps partiel que les autres étudiants (Boutet-Dorval et Grenier, 2015).

Concernant l'Université de Montréal, très peu de données existent aussi. Un rapport abordant la réalité des parents étudiants de l'Université de Montréal fut mené par la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAECUM) en 2019. À l'aide d'un sondage (n = 275 parents étudiants), il est ressorti que 55 % des répondants sont au 1<sup>er</sup> cycle, 26 % au 2<sup>e</sup> cycle et 15 % au 3<sup>e</sup> cycle. Une plus grande proportion des étudiants aux cycles supérieurs a un seul enfant. Dans le rapport, les auteurs concluent aussi que peu de mesures d'accommodation sont mises en place à l'Université pour les parents étudiants (Bélanger, 2019). En revanche, le désir d'améliorer cela est présent, notamment en ayant mis plusieurs objectifs de mesures spécifiques pour les parents étudiants dans le *Plan d'action pour l'équité et l'inclusion 2020-2023*. Un des buts est notamment de produire une politique-cadre pour les parents étudiants, comme cela existe

pour d'autres universités comme l'Université Laval (Rigaud, 2020). Cette nouvelle politique-cadre serait un pas vers l'avant pour favoriser la conciliation études-famille en prévoyant un meilleur soutien du milieu et en reconnaissant le statut différent de ces étudiants. Par exemple, au niveau financier, plusieurs offres intéressantes s'adressant à tous les étudiants sont disponibles et peuvent être utilisées par les parents, mais peu de ces offres sont exclusives aux parents étudiants. En effet, une seule bourse est spécifique pour eux, soit celle concernant les étudiantes en congé de maternité au doctorat. Un atout de l'université est que le seuil de crédits pour avoir une attribution d'études à temps plein est moins élevé pour les parents étudiants. Ceci leur permet d'avoir accès à divers avantages comme le tarif de transport en commun moins cher. Une autre conclusion du rapport est que les parents étudiants participent très peu aux activités organisées à l'Université : la moitié des répondants indique ne jamais participer aux activités non obligatoires. La raison principale nommée est sans surprise le manque de temps (Bélanger, 2019).

#### **2.4.1 Constat**

En résumé, le profil type des parents étudiants au Québec ressemble majoritairement à ceci :

- Un âge plus élevé que les étudiants non parents (Boutet-Dorval et Grenier, 2015; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013)
- Une plus grande proportion de femmes (Boutet-Dorval et Grenier, 2015; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013)
- Une grande proportion ayant un enfant de bas âge (âge scolaire primaire ou garderie) (Bonin, 2021; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Julien et Gosselin, 2013)
- L'occupation d'un emploi en plus des études (Bonin, 2021; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013)
- Une inscription aux études plus souvent à temps partiel (Bonin, 2021; Boutet-Dorval et Grenier, 2015; Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013)

- Une grande proportion aux cycles supérieurs, avec une présence non négligeable aux premiers cycles (Bélanger, 2019; Bonin, 2021)
- Un manque de temps très présent (Bélanger, 2019; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011)
- Difficultés financières ressenties (Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013; Larivière et Lepage, 2010)
- Monoparentalité présente (Bonin, 2021; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011)

Il n'y a que très peu de données exactes concernant les parents étudiants, encore moins pour l'Université de Montréal. À propos du pourcentage d'étudiant, cela est difficile à statuer. Il serait possible de dire que cela devrait être autour du 22 % recensé dans l'étude ICOPE (Bonin et Girard, 2016). Une étude mentionne toutefois que le chiffre obtenu avec l'Université du Québec est peut-être un peu surestimé : en effet, la mission de ce regroupement d'universités est de rendre plus accessible l'accès aux études pour des étudiants plus marginalisés. Il faut donc interpréter prudemment cette donnée pour d'autres universités comme l'Université de Montréal (Julien et Gosselin, 2013).

Il y a plusieurs éléments qui diffèrent entre les parents salariés et les parents étudiants : la charge de travail est celle qui est la plus flagrante. Un auteur mentionne que la charge de travail d'un étudiant et celle liée à la famille ne s'arrêtent jamais (traduction libre) (Home cité dans (Julien et Gosselin, 2013)), comparativement au travail de salariés qui a plus souvent une heure d'arrêt de travail. Imaginons alors si un parent vit la réalité d'un étudiant en plus d'avoir un emploi salarié, ce que plusieurs vivent. Mercier et al. mentionnent même que la conciliation de ces trois univers consiste en soi un travail. Les trois sphères demandent des efforts, de la concentration et de la discipline dans des domaines totalement différents (Mercier et al., 2021). Il y a donc des difficultés qui sont particulières à cette population.

Un des principaux défis vécus par les parents étudiants est certainement au niveau financier, et ce même davantage que pour les étudiants non parents. Ceci peut même venir décourager la présence de certains sur les bancs d'école. Être un étudiant peut déjà être difficile au niveau

financier : on doit déboursier pour cet emploi du temps et celui-ci ne nous rapporte pas de revenu monétaire (sans la présence de bourse). En plus de devoir payer pour les dépenses de la vie quotidienne, les parents étudiants doivent souvent aussi déboursier pour la garde de l'enfant, ses besoins de vie, etc. Selon une étude, 87 % des parents étudiants s'endetteraient durant leurs études contrairement à 63 % des étudiants non parents (FEUQ cité dans (Bélanger, 2019)). Certains programmes existent aux gouvernements provincial et fédéral pour réduire ces difficultés financières étudiantes, et un certain montant supplémentaire est versé à ceux ayant la garde d'enfants (van Rhijn et al., 2011). Cependant, certains revendiquent une augmentation de cet apport financier et des conditions pour faciliter la garde de l'enfant, dont le Conseil supérieur de l'Éducation (Julien et Gosselin, 2013). De plus, lorsqu'un étudiant vit avec un partenaire, il a moins accès aux programmes gouvernementaux, ce qui est souvent le cas pour une partie des parents étudiants. Comme vu précédemment, les parents étudiants choisissent souvent de faire leurs études à temps partiel pour diverses raisons : avoir un emploi, s'occuper plus de leurs enfants, etc. Cependant, ceci limite aussi l'accès à des avantages comme des bourses, des prêts ou des rabais à divers endroits comme pour le transport en commun (Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; van Rhijn et al., 2011). Le programme d'aide financière aux études du gouvernement du Québec permet aux parents étudiants d'avoir accès au statut de temps plein, et ainsi d'avoir accès aux prêts et bourses associés (UQAM, 2021). Concernant le programme du RQAP décrit plus haut pour les parents, ceci est accessible si les parents travaillent aussi dans l'année avant la demande de congé parental ou s'ils reçoivent une bourse d'études (Gouvernement du Québec, 2020).

De plus, on observe que les femmes ont plus de facteurs augmentant les difficultés dans la conciliation études-famille que les hommes (Julien et Gosselin, 2015; Mercier et al., 2021). Tout d'abord, bien qu'il y ait une présence de pères étudiants dans le réseau universitaire, les mères restent en plus grande proportion (Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013). Comme vu plus haut, la division du travail non rémunéré n'est pas égalitaire et revient souvent à la mère. Ceci augmente la charge de travail pour la mère en particulier (Mercier et al., 2021). Le défi est encore plus difficile dans les conditions financières non favorables ou quand le réseau social est peu soutenant, ce qui est plus souvent le

cas pour les mères monoparentales ou issues de l'immigration (Francoeur cité dans (Mercier et al., 2021)). En effet, le réseau social de soutien des mères, composé de la famille, des amis, des autres mères avec qui elles peuvent discuter via les groupes de soutien et de leurs collègues de classe est primordial pour contrer l'isolement, réduire le stress et les problèmes de santé mentale (Mercier et al., 2021).

### **3 Problématique et objectifs**

#### **3.1 Problématique**

Ainsi, les parents étudiants vivent une réalité différente des étudiants sans enfants. Peu de données existent sur ceux-ci dans la littérature québécoise, il est donc difficile de pouvoir répondre à leurs besoins spécifiques. Ils vivent définitivement certains défis propres à leurs situations pour réussir à concilier étude, famille et parfois travail. La conciliation travail-famille quant à elle est bien décrite, et certains liens ont été faits concernant le choix de stratégies alimentaires en réponse à cela. Le choix entre cuisiner ou aller vers des alternatives de prêts-à-manger est vécu chez cette population qui manque de temps pour tout faire dans leur journée.

Aucune étude québécoise ne porte sur l'alimentation spécifique des ménages des parents étudiants. Ainsi, une étude sur ce sujet permettrait de mieux comprendre cette population et comment l'alimentation est affectée. En bref, quels sont les choix alimentaires effectués par les parents étudiants ? Quels sont les facteurs influençant ces choix et quelles en sont les répercussions ? En se basant sur le fait que l'alimentation des parents étudiants devrait présenter des défis semblables à ceux des parents salariés, un cadre conceptuel a été construit en s'inspirant de modèles déjà existants concernant cette autre population. Certains ajustements ont été faits pour que le modèle représente la réalité des parents étudiants.

Il a aussi été possible de constater que les femmes ont une place plus importante quant à l'alimentation. En effet, historiquement les femmes s'occupaient presque exclusivement de la cuisine et ceci est difficile à changer. Les tâches entourant l'alimentation ne sont donc pas encore également divisées dans les ménages québécois de salariés (Houle, 2017). Il importe donc de se demander si cela se produit aussi chez les mères étudiantes. Les mères sont aussi en plus grand

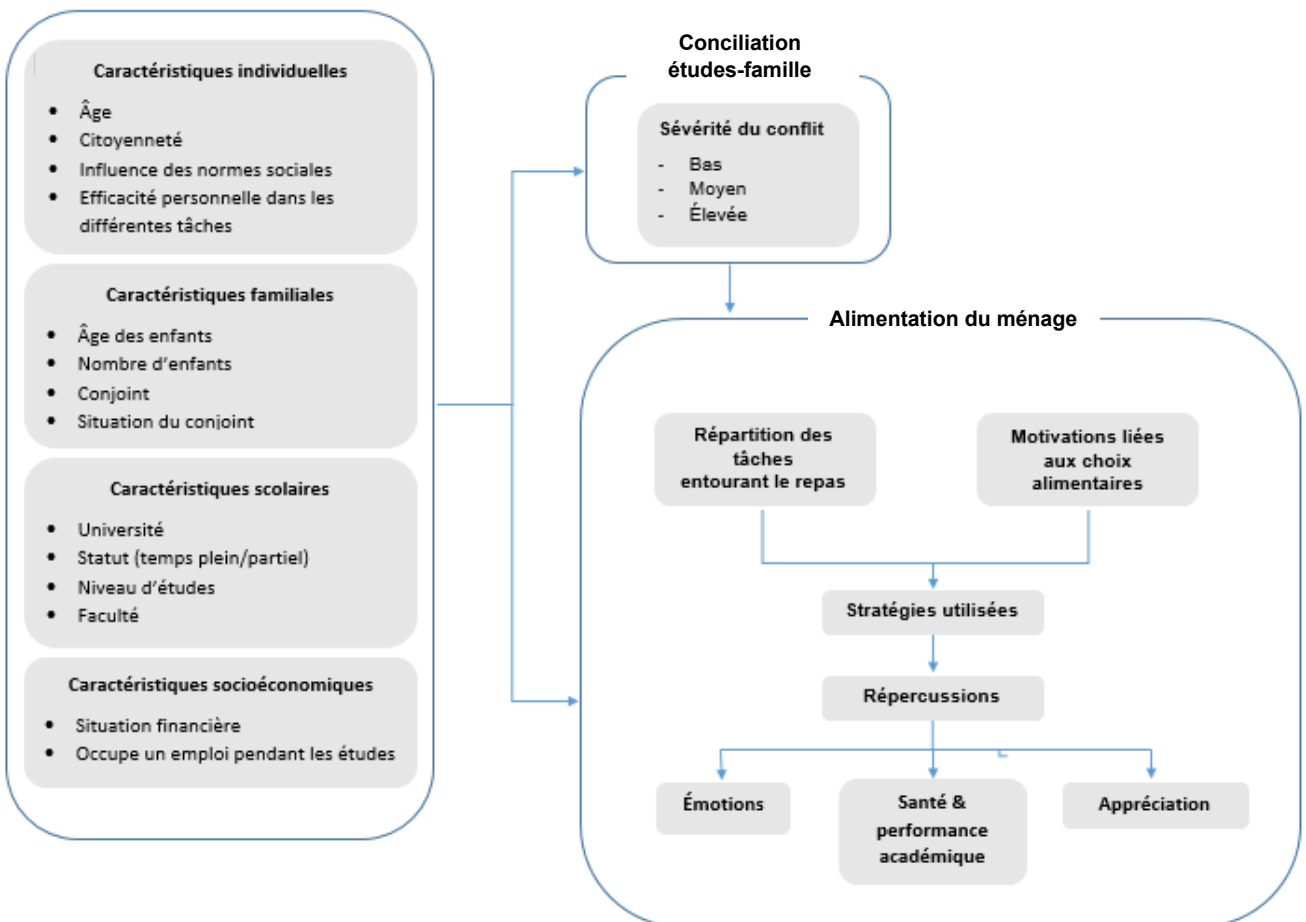
nombre à être étudiante à l'Université (Corbeil et al., 2011; Julien et Gosselin, 2013). Ainsi, elles sont plus à risque de vivre des difficultés liées à l'alimentation du ménage et c'est pourquoi la présente étude se concentrera uniquement sur celles-ci.



### 3.2 Cadre conceptuel proposé

Plusieurs liens peuvent être faits entre les deux modèles conceptuels proposés plus haut concernant les facteurs associés à la conciliation travail-famille, les types de conflits générés, les stratégies d'adaptation au contexte et leurs effets alimentaires. Certains éléments furent adaptés pour la situation étudiante. Ainsi, les caractéristiques scolaires sont ajoutées comme facteur influenceur de la conciliation études-famille. La performance académique est aussi une répercussion possible des choix. De plus, puisque la situation financière était particulièrement relevée comme possiblement précaire dans la population ciblée, cet élément a été placé dans sa propre catégorie : *Caractéristiques socioéconomiques*. Nos objectifs et prises de données seront basés sur ce cadre conceptuel présenté à la figure 3.

Figure 3. – Cadre conceptuel proposé pour l'étude de la conciliation études-famille influençant l'alimentation des ménages des mères étudiantes (adapté de Lavoie [2016] et Blake et al. [2009])



### **3.3 Objectifs**

L'objectif principal de la recherche est d'explorer la réalité de la conciliation études-famille chez des mères étudiantes à l'Université de Montréal et ses relations avec l'alimentation du ménage.

Pour ce faire, plusieurs objectifs secondaires seront visés :

- 1) Mesurer les efforts de conciliation études-famille.
- 2) Décrire la répartition des tâches entourant les repas au sein des ménages dont la mère est étudiante et l'importance de l'efficacité personnelle dans les responsabilités entourant les repas.
- 3) Étudier les déterminants des choix alimentaires et les stratégies retenues par les mères dans un contexte de conciliation études-famille.
- 4) Étudier les perceptions de l'effet des stratégies alimentaires dans un contexte de conciliation études-famille.
- 5) Identifier la connaissance, le recours aux ressources et services offerts à l'Université de Montréal ainsi que les besoins des mères étudiantes en lien avec l'alimentation.

## **4 Méthodologie**

### **4.1 Approbation éthique**

L'étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES) de l'Université de Montréal. Les documents utilisés pour la recherche ont été soumis puis considérés par le comité (protocole, questionnaire en ligne, questionnaire d'entrevue, formulaire de consentement, affiches). L'approbation obtenue est présentée en Annexe 4.

### **4.2 Collecte de données**

La collecte de données a été faite en deux parties. La première partie est un questionnaire en ligne autoadministré en format électronique qui a été disponible durant trois semaines : du 10 novembre au 1<sup>er</sup> décembre 2021. Le formulaire était en français. Il a aussi été prétesté avec certaines mères étudiantes et a reçu une validation par des experts des Services à la vie étudiante (SAE) de l'Université de Montréal, dont une nutritionniste. Le formulaire a été déployé sur la plateforme LimeSurvey et durait une dizaine de minutes. Aucun élément ne permettait de retracer les participantes. Les questions sont inspirées des variables du cadre conceptuel proposé, de l'EQEPE, de l'ICOPE ou d'une enquête sur les motivations alimentaires (Corbeil et al., 2011; Lavoie, 2016; Renner et al., 2012).

Pour recruter des participantes pour le sondage, 10 affiches ont été placées à différents endroits sur le campus, dans les centres de garde affiliés avec l'université et à l'emplacement de la banque alimentaire de l'université. De plus, des publications sur des groupes Facebook stratégiques ont été partagées : « Parents étudiants de l'UdeM », « Banque Alimentaire UdeM », « AGEEEUEDEM » (Association générale des étudiants et étudiantes en éducation), « AÉESUM » (Association étudiante en enseignement du secondaire), « Association étudiante de Sciences infirmières de l'UdeM », « Psychoéducation (AGEPEUM) — Université de Montréal » « Étudiants autochtones de l'UdeM » et « Santé Publique UdeM — AÉÉSPUM ». Ces associations étudiantes sont des milieux qui sont souvent plus féminins, et pourraient donc avoir une représentation plus grande de mères.

Les dirigeants des Centres de la petite enfance (CPE) de l'Université ont aussi envoyé un courriel aux parents pour les informer du sondage.

La seconde partie est effectuée à l'aide d'entrevues individuelles semi-dirigées sur la plateforme Zoom. Les questions des entrevues sont surtout basées sur le cadre conceptuel et sur les questions présentes dans le sondage en ligne. Elles sont aussi formulées de manière à favoriser des questions ouvertes pour avoir des réponses plus complètes. Toutes les entrevues furent menées par le même chercheur, l'étudiante à la maîtrise. Elles ont duré entre 25 à 60 minutes. Les candidates étaient recrutées via le sondage en ligne : un lien vers un second sondage sur la plateforme SurveyMonkey permettait aux participantes de donner leurs informations personnelles si elles étaient intéressées, tout en permettant de garder l'anonymat des réponses. Les résultats des entrevues individuelles ont été anonymisés.

Pour les deux sections, les questions ont été choisies et analysées à l'aide du cadre conceptuel proposé. L'annexe 2 présente les questions du sondage et des entrevues individuelles et l'annexe 3 donne un aperçu de leurs relations au cadre conceptuel proposé.

Les critères d'inclusion des participantes étaient d'être une mère vivant avec au moins un enfant âgé de moins de 18 ans, d'être étudiante à l'Université de Montréal et d'avoir une base suffisante en français pour comprendre le questionnaire ou les questions d'entrevue.

Pour la taille de l'échantillon, un échantillon de convenance, non aléatoire, de 225 étudiants a été visé pour le sondage en ligne. La population totale de parents étudiants à l'Université de Montréal est inconnue. La page Facebook des parents étudiants de l'Université de Montréal compte près de 1300 personnes, et ainsi nous visons 15-20 % de ce chiffre pour avoir un échantillon de convenance. Pour les entrevues individuelles, l'échantillon de convenance a été déterminé à 6-8 participantes. Il a été établi que cette taille avait une forte chance de révéler une variabilité de résultats tout en prenant en compte la faisabilité de ce projet dans le cadre d'une maîtrise (Daniel, 2012). Les mères ont été choisies selon leur lieu de naissance pour avoir une variabilité culturelle. Une compensation financière de 25 \$ a été donnée à toutes les participantes pour les entrevues et un tirage de quatre fois 40 \$ a été ajouté comme incitatif pour compléter le questionnaire, tout cela sous forme de cartes-cadeaux d'épicerie.

### 4.3 Analyse

Les données quantitatives découlant du sondage en ligne ont été transférées dans *IBM SPSS Statistics 26*. Des tableaux de fréquence ont ensuite été produits à partir des données pour chacune des questions. Des tableaux croisés ont été effectués pour explorer les relations entre divers énoncés et des tests de Chi-carré ont été créés. Ceux qui ont été retenus comme significatifs avaient un seuil de  $p < 0,05$ . Un rapport de vraisemblance a été utilisé lorsqu'un effectif était inférieur à 5 pour plus de 20 % des cellules. Dans certains cas, les catégories de réponses ont été fusionnées pour augmenter l'effectif par case : ceci est spécifié dans la section des résultats lorsque c'est le cas. Des tableaux de corrélation de Spearman ont été produits entre les différentes motivations à effectuer des choix alimentaires, puis entre les différentes stratégies alimentaires. Encore une fois, celles qui ont été retenues comme significatives avaient un seuil de  $p < 0,05$  et seules les corrélations supérieures à 0,4 sont présentées.

Pour les données qualitatives, les entrevues individuelles enregistrées ont été retranscrites dans Microsoft Office Word pour constituer un verbatim de 72 pages. Les entrevues ont ensuite été résumées de manière individuelle en observant les thèmes présentés dans le cadre conceptuel. Un résumé de toutes les entrevues a ensuite été produit en gardant les extraits les plus pertinents. Aucun logiciel n'a été utilisé pour codifier le verbatim vu le faible nombre d'entrevues.

## 5 Résultats

Dans le chapitre qui suit, les résultats de l'étude sont présentés. Tout d'abord, une description de l'échantillon permet de mieux comprendre ce segment de la population de mères étudiantes. Puis, les résultats sont divisés en différentes sections concernant la conciliation études-travail, la répartition des tâches et l'efficacité personnelle, la perception des déterminants des décisions et les stratégies alimentaires, les effets des choix et les ressources et services de l'Université de Montréal. Tous ces thèmes sont des éléments du cadre conceptuel retenu et rejoignent les différents objectifs secondaires. Chaque section aborde les éléments du sondage, puis les éléments marquants des entrevues individuelles.

### 5.1 Description de l'échantillon

#### 5.1.1 Échantillon du sondage

Il y a 145 mères répondantes au sondage en ligne. Certaines n'ont pas répondu à toutes les questions. Ainsi, le nombre de répondantes pour chaque question est variable.

#### Caractéristiques des mères

L'âge moyen et médian de l'échantillon s'approche de 35 ans (moyenne = 34,76, médiane = 35) avec un minimum de 23 ans et un maximum de 52 ans (n = 129).

Le 3/4 des répondantes sont de citoyenneté canadienne (74,4 %), alors que les autres sont résidentes permanentes (17,8 %) ou non résidentes (7,8 %) (n=129). Le tableau 1 présente les lieux de naissance.

Tableau 1. – Lieux de naissance des mères répondantes au sondage (n = 121)

| Lieu de naissance     | Fréquence (n) | Pourcentage (%) |
|-----------------------|---------------|-----------------|
| Québec                | 68            | 56,2            |
| Europe                | 18            | 14,9            |
| Afrique du Nord       | 13            | 10,7            |
| Amérique du Sud       | 4             | 3,3             |
| Moyen-Orient          | 4             | 3,3             |
| Afrique de l'Ouest    | 3             | 2,5             |
| Antilles              | 3             | 2,5             |
| Asie                  | 3             | 2,5             |
| Canada excepté Québec | 3             | 2,5             |
| Mexique               | 1             | 0,8             |
| Afrique du Sud        | 1             | 0,8             |

### Caractéristiques du ménage

Le nombre moyen d'enfants des mères est de 1,96, avec un minimum de 1 et un maximum de 5 enfants. Il y a 30,2 % des mères répondantes qui ont un seul enfant, 48,4 % qui ont deux enfants et 21,5 % qui ont trois enfants ou plus (n=126). Le plus jeune enfant a moins d'un an et le plus vieux a 21 ans. La moyenne d'âge de tous les enfants est de 5,54 ans (n=128).

La majorité des mères vivent avec un conjoint : soit 77,2 % des mères de l'échantillon (n=123). Chez celle-ci, c'est 15,1 % qui ont un conjoint aussi aux études (n=93). Ainsi, 22,8 % des mères vivent sans conjoint à la maison.

### Caractéristique scolaire

L'échantillon est assez partagé : 54,7 % sont dans un programme de premier cycle alors que 44,5 % sont aux cycles supérieurs (37,5 % à la maîtrise et 7,0 % au doctorat). Le restant (0,8 %) est étudiante libre (n=128).

La majorité a un statut d'étudiante à temps complet (83,5 %) (n=127). Le tableau 2 présente leur répartition par facultés.

Tableau 2. – Faculté du programme d'étude des mères (n = 126)

| <b>Faculté du programme d'étude</b> | <b>Fréquence (n)</b> | <b>Pourcentage (%)</b> |
|-------------------------------------|----------------------|------------------------|
| Arts et sciences                    | 47                   | 37,3                   |
| École de santé publique             | 18                   | 14,3                   |
| Médecine                            | 16                   | 12,7                   |
| Sciences de l'éducation             | 11                   | 8,7                    |
| Sciences infirmières                | 11                   | 8,7                    |
| Éducation permanente                | 10                   | 7,9                    |
| Droit                               | 5                    | 4,0                    |
| Pharmacie                           | 5                    | 4,0                    |
| Programmes multifacultaires         | 2                    | 1,6                    |
| Médecine vétérinaire                | 1                    | 0,8                    |

### Caractéristiques socioéconomiques

Près de la moitié des mères ont indiqué avoir une situation financière satisfaisante (49,6 %). Certaines, soit 13,8 %, ont indiqué avoir une situation plutôt aisée, et 0,8 % une situation très aisée. À l'opposé, plus du quart des répondantes ont indiqué avoir une situation financière plutôt précaire (26,8 %) et un peu moins du dixième avoir une situation précaire (8,9 %) (n=123).

Plusieurs des mères étudiantes ont un emploi. En effet, 42,3 % des répondantes ont indiqué avoir un emploi en même temps que leurs études, alors que 57,7 % n'en ont pas (n=123).

#### **5.1.2 Échantillon lié aux entrevues**

Un total de 8 entrevues furent réalisées. Les mères sont âgées de 34 et 43 ans. Une des mères a préféré ne pas divulguer son âge. Certaines sont de citoyenneté canadienne, d'autres résidentes permanentes et une non-résidente qui est arrivée au Québec il y a 3 mois. Les mères sont toutes de lieux de naissance différents. Une seule est née au Québec et les autres mères sont nées aux États-Unis, en France, en Chine, au Kirghizistan, en Égypte, en Algérie ou au Burkina Faso. Les mères ont entre 1 et 4 enfants, d'âges variés de 4 mois à 15 ans. Certaines ont un conjoint et d'autres n'en ont pas. Chez celles ayant un conjoint, quelques mères ont un partenaire qui est



aussi aux études. Certaines sont au premier cycle, d'autres à la maîtrise et d'autres au doctorat. Les mères sont issues de la faculté des arts et des sciences, sciences de l'éducation, santé publique, médecine ou sciences infirmières. Elles ont toutes un statut d'étudiante à temps plein, bien que certaines ont mentionné avoir moins de cours<sup>6</sup>. Quelques mères ont mentionné n'avoir que des cours en ligne pour cette session-ci.

La majorité des mères ont indiqué que leur situation économique est satisfaisante, alors que certaines ont décrit leur situation comme précaire ou plutôt précaire. Une mère dit avoir une situation satisfaisante aujourd'hui aux cycles supérieurs, mais que celle-ci était précaire lors du baccalauréat. Grâce à l'accès aux bourses, cela lui permet de moins se restreindre. La majorité des mères occupent un emploi en même temps que leurs études.

## **5.2 Efforts de conciliation études-famille**

La conciliation études-famille est au cœur de cette étude. Des questions ont donc été posées aux mères pour mieux comprendre leurs réalités concernant cet aspect important de leurs vies.

### **5.2.1 Échantillon du sondage**

Le tableau 3 présente la perception de l'intensité des défis liés à la conciliation études-famille. Les mères étaient invitées à indiquer la fréquence à laquelle elles vivaient l'un ou l'autre des défis liés au conflit études-famille. Plus les défis sont nombreux et plus fréquents, plus le niveau de conflit études-famille est élevé.

Aucune mère n'a identifié qu'elle n'avait rarement ou jamais l'impression de courir toute la journée pour faire ce qu'elle avait à faire, alors que la grande majorité a souvent ou toujours l'impression que c'est le cas (87,4 %). La grande majorité de mères a l'impression de n'avoir rarement ou jamais suffisamment de temps libre pour soi. Cependant, les mères ont l'impression de ne pas avoir assez de temps à consacrer à leurs enfants de manière plus partagée entre parfois

---

<sup>6</sup> Un accommodement par l'Université de Montréal permet aux parents étudiants d'avoir une charge de cours moins grande que la normale pour avoir le statut temps plein

et souvent/toujours. De plus, elles sont plus de la moitié à être souvent ou toujours physiquement épuisées à l'heure du souper et à trouver que les exigences de leurs études se répercutent souvent ou toujours sur leurs vies familiales. Concernant les effets des études et de la famille sur les tâches alimentaires, c'est un peu plus partagé avec environ la moitié des mères qui ont indiqué que celles-ci se répercutent souvent ou toujours sur les tâches alimentaires.

Tableau 3. – Perception des mères étudiantes sur des éléments du quotidien témoignant du conflit études-famille

| Dans mon quotidien :   | Souvent/toujours<br>(n, %) | Parfois<br>(n, %) | Rarement/<br>Jamais<br>(n, %) |
|--|----------------------------|-------------------|-------------------------------|
| J'ai l'impression que je dois courir toute la journée pour faire ce que j'ai à faire. (n=143)                          | 125 (87,4 %)               | 18 (12,6 %)       | 0 (0,0 %)                     |
| J'ai l'impression d'avoir suffisamment de temps libre pour moi. (n=143)  | 7 (4,9 %)                  | 23 (16,1 %)       | 113 (79,0 %)                  |
| J'ai l'impression de ne pas avoir assez de temps à consacrer à mes enfants. (n=143)                                    | 68 (47,6 %)                | 68 (47,6 %)       | 7 (4,9 %)                     |
| Lorsqu'arrive l'heure du souper, je suis physiquement épuisée. (n=144)   | 96 (66,7 %)                | 46 (31,9 %)       | 2 (1,4 %)                     |
| Les exigences de mes études se répercutent sur ma vie familiale. (n=142)   | 88 (62,0 %)                | 50 (35,2 %)       | 4 (2,8 %)                     |
| Les exigences de mes études et de ma famille se répercutent sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter. (n=143) | 76 (53,1 %)                | 56 (39,2 %)       | 11 (7,7 %)                    |

Des tableaux croisés ont été effectués entre les perceptions de conflits études-famille prises individuellement et certaines caractéristiques du ménage et de la mère pour explorer les associations entre les différentes caractéristiques présentées dans le cadre conceptuel et la conciliation études-famille.

Le statut de citoyenneté, le pays de naissance, la présence d'un conjoint, le niveau d'étude, le statut d'étudiant, le statut financier et le fait d'avoir un emploi n'ont aucune relation significative sur le conflit études-famille ( $p > 0,05$ ).

Lorsque l'âge des mères est regroupé en deux catégories autour de l'âge médian et moyen, soit celles en bas de 35 ans et celles de 35 ans et plus, il y a une association significative sur un facteur lié au conflit études-famille. Chez les mères de moins de 35 ans (n=61), 66 % (n=40) considèrent que les exigences de leurs études et de leur famille se répercutent souvent ou toujours sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter comparativement à 42 % (n=28) chez les 35 ans et plus (n=67) ( $X^2(2) = 7,8, p < 0,05$ ).

Puis, si l'on distingue les mères entre celles qui ont un seul enfant de celles qui en ont deux et plus, il y a aussi une association seulement sur le même facteur lié au conflit études-famille. Parmi les mères qui rapportent que les exigences de leurs études et de leurs familles se répercutent souvent ou toujours sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter (n=65), 60 % (n= 39) ont plus d'un enfant alors que 40 % ont un seul enfant (n=26) (Rapport de vraisemblance (2) = 6,43,  $p < 0,05$ ).

La faculté d'étude n'a pas d'effet sur la conciliation études-famille à premier abord, puisque les échantillons de chaque cellule sont trop faibles. Cependant, si on regroupe les facultés associées au secteur de la santé et celles associées aux ressources humaines, on observe une association significative chez les étudiants dans le domaine de la santé comparativement aux autres (département de sciences infirmières, médecine, pharmacie, médecine vétérinaire, école de santé publique). Chez les étudiants dans un domaine de la santé (n=51), il y a 63 % (n=32) des mères qui indiquent avoir souvent ou toujours l'impression de ne pas avoir assez de temps à consacrer à leurs enfants comparativement à 33 % (n=17) qui indiquent en manquer parfois et 4 % (n=2) qui n'en manque rarement ou jamais.

### **5.2.2 Échantillon lié aux entrevues**

L'aspect du manque de temps associé au besoin de concilier étude et famille est très important pour les mères. Certaines mentionnent directement que cet aspect de conflit études-famille affecte l'alimentation.

Concernant son nouveau statut simultané d'étudiante et de mère, une participante mentionne que c'est plus fatigant et stressant, mais qu'elle s'arrange pour aimer ce qu'elle fait et qu'elle s'est adaptée.

Une mère mentionne que les études occupent une charge mentale importante et que même en s'occupant de ses enfants, elle pense quelquefois à ses études. Elle compare avoir des enfants à un emploi, mais qu'il n'est pas possible de prendre de jours de congé et que cela n'arrête pas une fois la journée terminée. Penser à ce qu'on mange rajoute à tout ce dont elle doit réfléchir selon elle.

« Je me souviens que quand je suis retournée aux études ce qui m'a frappée c'est à quel point, quand tu travailles, t'arrêtes à ta fin de ta journée pis un moment donné, c'est là. Tu peux laisser de côté pis ça recommence... Quand tu es aux études, c'est tout le temps, tout le temps, tout le temps là. Ça te suit. Ça devient facilement comme obnubilant [...] Pis là j'arrivais pis j'avais la tête pleine de toutes sortes d'autres affaires qu'il fallait que je fasse pis j'avais pas d'espace mental pour comme penser à qu'est-ce qu'on allait manger là. »  
(mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

« C'est une contrainte qui n'est pas tant différente d'un emploi... c'est juste un emploi qui est pas mal à tous les jours pis que tu peux pas caller malade. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

Une autre mère mentionne arrêter de se consacrer à ses études durant une période de la journée déterminée, pour passer du temps avec ses enfants durant ce moment. Elle étudie donc avant ou après cette période.

« Je m'arrête de travailler, je m'arrête [d'être] étudiante de 15 h jusqu'à 22 h, alors j'ai un temps à.. bon c'est pas un temps perdu on va dire ça comme ça sur mes travaux, de pratiquement 7 h. Alors, vers 21 h quand tout le monde est couché, 22 h, je repars pour 1 h peut-être 2 h de travail. » (mère de 37 ans, 4 enfants, née hors du Canada)

Quelques mères mentionnent avoir très peu de difficultés à concilier les études et famille en ce moment. Une mère mentionne qu'avant la pandémie c'était plus difficile. Elle mentionne qu'il

fallait toujours « faire quelque chose ». De plus, puisqu'elle venait d'immigrer au Canada, elle avait beaucoup de défis supplémentaires reliés à cela.

« Encore avec la période de COVID que je suis toujours à la maison, c'est bon. [...] Mais avant quand je faisais mon certificat, mon premier certificat, c'était un peu difficile. Parce que j'étais arrivé, il faut toujours faire quelque chose oui. J'étais comme un peu... euhm... En même temps il a fallu faire plusieurs choses oui. Mais maintenant c'est bon. » (mère de 43 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

Une autre a vécu la différence entre le baccalauréat et les cycles supérieurs où elle fait majoritairement plus des tâches en ligne :

« Quand j'étais au bac, le temps était moins flexible aussi. Aux études supérieures on a.. un horaire un peu plus lousse. Je veux dire on travaille tout le temps, mais on a moins de contraintes au niveau de l'horaire. Particulièrement vu que je travaille de la maison, c'est facile pour moi de sortir un truc, mettre ça dans le four pis de... Avant c'était peut-être moins possible de faire ça. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

Une mère mentionne comment l'arrivée de son enfant a changé son statut financier et a un effet sur sa conciliation familiale avec ses études :

« Parce que maintenant avec l'enfant tout devient une tâche, soudain je me sens très pauvre. [rire], Mais avant que.. quand... si c'est juste moi et mon mari on vit aisément. On n'a pas besoin d'un service de banque alimentaire. » (mère d'âge inconnu, 1 enfant, née hors du Canada)

### **5.3 Description de la répartition des tâches entourant l'alimentation au sein des ménages et efficacité personnelle liée à celles-ci**

La répartition des tâches est une composante non négligeable des dynamiques et choix entourant l'alimentation au sein des ménages. L'efficacité personnelle, quant à elle, permet de sonder les parents sur leurs perceptions de compétences en cuisine (Chenhall, 2010).

### **5.3.1 Répartition des tâches liées à l'alimentation selon l'échantillon du sondage**

Le tableau 4 expose le portrait de la répartition des tâches entourant les repas selon les mères étudiantes durant les jours de semaine. Plus de la moitié des mères ont indiqué s'occuper presque toujours de toutes les tâches alimentaires, sauf pour la vaisselle. Les tâches ayant les fréquences les plus élevées effectuées presque toujours par la mère étudiante sont la préparation de dîner pour les enfants et la planification des repas. Les tâches les plus effectuées presque toujours par les conjoint(e)s sont la vaisselle et les achats alimentaires. Les tâches les plus souvent effectuées autant par l'un ou l'autre des partenaires sont la préparation des lunchs des adultes et du déjeuner. Très peu de mères ont de l'aide externe au ménage pour effectuer des tâches alimentaires.

Dans les situations où un élément n'est pas présent dans la vie quotidienne, la mère a pu répondre « ne s'applique pas ». Cette réponse est plus élevée pour la préparation des lunchs des enfants et des adultes.

Tableau 4. – Description de la répartition des tâches liées à l'alimentation lors des jours de semaine

|  | Presque toujours moi (n, %) | Souvent moi (n, %) | Autant moi que mon conjoint(e) (n, %) | Plus souvent mon (ma) conjoint(e) que moi (n, %) | Presque toujours mon (ma) conjoint(e) (n, %) | J'ai de l'aide d'une personne de l'extérieur (entourage) (n, %) | Ne s'applique pas (n, %) |
|--|-----------------------------|--------------------|---------------------------------------|--|--|---|--------------------------|
| Qui planifie les repas de la famille (lunch et souper de la semaine) ? (n=144) | 92 (63,4 %)                 | 24 (16,6 %)        | 19 (13,1 %)                           | 3 (2,1 %)  | 2 (1,4 %)                                    | 4 (2,8 %)   | 1 (0,7 %)                |
| Qui s'occupe de faire les achats en lien avec l'alimentation ? (n=144)         | 75 (51,7 %)                 | 19 (13,1 %)        | 23 (16,0 %)                           | 9 (6,2 %)  | 16 (11,0 %)                                  | 2 (1,4 %)   | 1 (0,7 %)                |
| Qui s'occupe de l'organisation du déjeuner ? (n=142)                           | 75 (51,7 %)                 | 24 (16,6 %)        | 28 (19,3 %)                           | 7 (4,8 %)  | 7 (4,8 %)                                    | 1 (0,7 %)   | 3 (2,1 %)                |
| Qui s'occupe de faire les lunches des enfants ? (n=145)                        | 76 (52,4 %)                 | 14 (9,7 %)         | 10 (6,9 %)                            | 8 (5,5 %)  | 2 (1,4 %)                                    | 3 (2,1 %)   | 32 (22,1 %)              |
| Qui s'occupe de faire les lunches des adultes ? (n=145)                        | 63 (43,4 %)                 | 23 (15,9 %)        | 26 (17,9 %)                           | 4 (2,8 %)  | 3 (2,1 %)                                    | 0 (0,0 %)   | 26 (17,9 %)              |
| Qui s'occupe de la préparation du souper ? (n=145)                             | 81 (55,9 %)                 | 23 (15,9 %)        | 23 (15,9 %)                           | 5 (3,4 %)  | 6 (4,1 %)                                    | 5 (3,4 %)   | 2 (1,4 %)                |
| Qui s'occupe de faire la vaisselle après le souper ? (n=145)                   | 59 (40,7 %)                 | 22 (15,2 %)        | 22 (14,5 %)                           | 16 (11,0 %)                                      | 21 (14,5 %)                                  | 3 (2,1 %)   | 3 (2,1 %)                |

Le tableau 5 expose les sentiments des mères concernant leurs rôles liés à l'alimentation de leurs familles. Plus du quart des mères indique être en accord ou tout à fait en accord pour dire qu'elles ressentent quelques fois de la culpabilité par rapport à la répartition des tâches. Plus d'un tiers

indiquent être en désaccord avec le fait d'être satisfaites de la répartition des tâches entourant les repas ou se sentir valorisées dans leur rôle de mère par les tâches alimentaires.

Tableau 5. – Sentiments des mères étudiantes concernant leurs rôles liées à l'alimentation de leurs familles

|  | Tout à fait en désaccord (n, %) | En désaccord (n, %) | Plus ou moins en accord (n, %) | En accord (n, %) | Tout à fait en accord (n, %) |
|--|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------|------------------------------|
| Je ressens quelques fois de la culpabilité par rapport à la répartition des tâches alimentaires qui concernent ma famille. (n=132) | 14 (10,6 %)                     | 23 (17,4 %)         | 40 (30,3 %)                    | 30 (22,7 %)      | 25 (18,9 %)                  |
| Je suis satisfaite de la répartition des tâches entourant le repas au sein de ma famille. (n=131)                                  | 13 (9,9 %)                      | 38 (29,0 %)         | 43 (32,8 %)                    | 28 (21,4 %)      | 9 (6,9 %)                    |
| Je me sens valorisée dans mon rôle de mère par mes tâches alimentaires qui concernent ma famille. (n=138)                          | 21 (15,2 %)                     | 26 (18,8 %)         | 41 (29,7 %)                    | 39 (28,3 %)      | 11 (8,0 %)                   |

Des tableaux croisés ont été effectués entre la répartition des tâches selon les mères avec les sentiments des mères face à cette répartition. Les choix pour les effets ont été regroupés en trois catégories : désaccord (regroupant désaccord et tout à fait en désaccord), plus ou moins en accord et accord (regroupant accord et tout à fait en accord). Chez toutes les mères ayant répondu que la planification des repas s'effectue presque toujours par elle-même (n=82), 45 % (n=37) d'entre elles ont aussi répondu être en désaccord avec le fait d'être satisfaites de la répartition des tâches entourant le repas au sein de leur famille. Seuls 24 % (n=20) de ces mères ont indiqué être en accord avec l'énoncé (Rapport de vraisemblance (10) = 19,8,  $p < 0,05$ ). Pour les mères ayant répondu s'occuper presque toujours de la préparation du souper (n=69), les tendances sont très comparables, 45 % (n=31) étant insatisfaites et 26 % (n=18) étant satisfaites (Rapport de vraisemblance (10) = 18,69,  $p < 0,05$ ).



Des tableaux croisés ont aussi été effectués entre les indicateurs de défis liés à la conciliation études-famille et la répartition des tâches alimentaires dans le ménage. En effet, la répartition des tâches est un facteur potentiel influençant la conciliation études-famille. En regroupant ou non les choix concernant la répartition des tâches, aucun effet significatif n'est présent ( $p>0,05$ ).

Dans le tableau 6 sont présentées les impressions des mères concernant la division des responsabilités entourant l'alimentation dans la société québécoise. Leurs perceptions majoritaires sont que les responsabilités liées à l'alimentation de la famille sont à la fois principalement associées aux mères, mais également de plus en plus partagées entre partenaires.

Tableau 6. – Perception des mères quant à la division des rôles dans les ménages québécois

|  | Tout à fait en désaccord<br>(n, %) | En désaccord<br>(n, %) | Plus ou moins en accord<br>(n, %) | En accord<br>(n, %) | Tout à fait en accord<br>(n, %) |
|--|------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| Au Québec, l'alimentation de la famille est encore une responsabilité qui revient principalement aux mères.<br>(n=127)         | 7<br>(5,5 %)                       | 17<br>(13,4 %)         | 30<br>(23,6 %)                    | 48<br>(37,8 %)      | 25<br>(19,7 %)                  |
| Au Québec, l'alimentation de la famille est une responsabilité qui est de plus en plus partagée entre les partenaires. (n=126) | 3<br>(2,4 %)                       | 16<br>(12,7 %)         | 39<br>(31,0 %)                    | 51<br>(40,5 %)      | 17<br>(13,5 %)                  |

### 5.3.2 Répartition des tâches liées à l'alimentation selon les entrevues

#### Répartition entre partenaires

Quelques mères mentionnent que les tâches sont réparties entre les partenaires, mais qu'elles en font un peu plus. Chez la majorité, la planification leur revient, ainsi que la préparation de plus d'un repas de la journée. La vaisselle est plus souvent effectuée par un conjoint. Quelques mères mentionnent que le conjoint va parfois aider à certaines tâches, mais que c'est davantage elles qui

vont s'en occuper. Une mère mentionne avoir une charge mentale liée à la planification, et qu'elle doit mentionner ce qu'il manque au conjoint.

« Il va m'aider aussi dans la préparation des repas c'est sûr. En général, c'est souvent, typiquement c'est plus moi qui va gérer. C'est plus moi généralement qui connais mieux les recettes. Mais euh. Il est toujours dans le coin quand je cuisine, je.. à moins qu'il a vraiment des obligations d'université. Donc c'est quelqu'un qui participe, qui est présent pour euh... c'est ça. Donner un coup de main quand il faut préparer quelque chose. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

Plus d'une mère mentionne faire presque toutes ou toutes les tâches liées à l'alimentation. Une mère mentionne que les tâches plus en relation avec les enfants sont partagées, mais que les tâches ménagères et alimentaires lui reviennent majoritairement. Une autre mère doit parfois faire plus d'un repas pour convenir à toute la famille.

« Lui ne fait rien. Ça il mange seulement. Puis, la seule chose qu'il peut faire c'est de bouillir des œufs. C'est ça la seule tâche... je peux dire, que je peux prononcer que c'est lui qui peut le faire. Mais par contre, c'est moi qui cuisine. » (mère de 37 ans, 3 enfants, née hors du Canada)

Quelques mères mentionnent qu'un seul partenaire s'occupe des achats alimentaires, puisque ceci est une habitude qu'ils ont prise lors de la pandémie de COVID-19 et que celle-ci est restée.

« Quand la pandémie a embarqué, on c'était dit ok bin un des deux va sortir plus pour limiter les contacts plus avec l'extérieur pis je pense qu'on est restés dans ce mood là un peu là. Mais... C'est surtout moi qui s'en occupe. Alors qu'avant on faisait vraiment plus les choses partagées ou on allait faire l'épicerie à plusieurs. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

Une seule mère a un mari qui fait plus de tâches alimentaires qu'elle. Elle mentionne que c'est généralement séparé entre le conjoint et elle, mais parfois ils les font ensemble. Pendant qu'un s'occupe de l'enfant, l'autre s'occupe des tâches alimentaires. Ils varient dépendamment de ce

qu'ils préfèrent faire sur le moment, mais elle s'occupe plus souvent de l'enfant. C'est lui qui va faire les achats, la vaisselle et la planification.

Plusieurs mères mentionnent que depuis le début de leurs études, le conjoint fait un peu plus de tâches liées à l'alimentation. Par exemple, une mère mentionne que le soir c'est plus souvent le conjoint qui cuisine, car elle doit étudier.

### Monoparentalité

Quelques mères sont monoparentales, elles ne partagent donc pas les tâches avec un ou une partenaire. Elles sont responsables de toutes les tâches concernant la planification, les achats, la préparation et le ramassage des repas. L'aide des enfants est donc très appréciée pour certaines. Alors qu'une partie de celles-ci mentionne que ce n'est pas facile et qu'elles en ont plus à faire, une de celles-ci mentionne que cela se passe bien.

### Participation des enfants

Que les mères aient un ou une conjoint(e) ou non, l'aide des enfants contribue beaucoup chez celles où les enfants sont assez âgés pour aider.

Une des mères monoparentales mentionne que les tâches sont beaucoup réparties avec ses enfants. Elle prépare le souper 3-4 fois par semaine, et les autres soirs, ce sont ses enfants qui le font avec un peu d'aide. La vaisselle est aussi faite en rotation par les membres de la famille. Elle mentionne que cela l'allège depuis qu'ils sont plus vieux et qu'ils peuvent l'aider.

« On a fait... pour impliquer tout le monde, dans.. dans les tâches, des fois c'est ma fille qui prépare quelque chose [...] et pour la vaisselle, on a pas la machine pour laver la vaisselle. On a fait le calendrier, et on a inscrit tous les noms, notre prénom, dans tous les jours et on suit ce calendrier pour faire la vaisselle. [...] Quand ils sont devenus plus vieux, ça m'a vraiment allégée parce que je peux les laisser. » (mère de 43 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

Une mère mentionne que maintenant que les enfants sont plus vieux, ils peuvent s'occuper de la préparation de leurs déjeuners et de leurs boîtes à lunch. Ceci lui permet de prendre le temps de

déjeuner et boire son café tout en supervisant. Avant, elle devait déjeuner debout pour s'occuper des déjeuners des enfants.

« Je veux dire, ça fait une grosse différence dans mon horaire à moi le matin. Je peux m'asseoir avec mon café, je m'assure que tout le monde mange, mais j'ai pas besoin de le faire moi-même je peux avoir mon 10-15 minutes assis avec mon café. Ce qui est extrêmement apprécié. Encore là comme je disais c'est pas vraiment, c'est quelque chose qui est depuis quelques années, depuis que la plus jeune a peut-être 8 ans. Avant ça, avant quand ils avaient en bas de 8 ans, bin c'est... je déjeunais debout, en gérant le déjeuner des autres. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

Plusieurs ont mentionné que c'est surtout la fin de semaine que les enfants vont participer. Une mère mentionne que c'est surtout parce qu'il manque de place dans la cuisine et qu'elle aime prendre un moment pour elle en cuisinant sans devoir surveiller que les enfants font la bonne chose. Une autre mère mentionne que sa famille essaie d'inclure une activité de cuisine par fin de semaine avec l'aide des parents.

Une mère mentionne que cela prend plus de temps de le faire avec les enfants, donc parfois elle préfère le faire seule. Cependant, lorsqu'elle le fait, elle trouve que cela aide à concilier la tâche de préparation de repas et le désir de passer du temps avec ses enfants. Cela a fait en sorte que ses enfants aiment cuisiner selon elle.

« Si je leur demande de venir cuisiner, ils vont vouloir venir le faire. Moi c'est peut-être des fois par manque de temps que je le fais [rire] toute seule. Mais euh... sinon ils prennent ça plus comme une activité, un jeu. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

### Satisfaction de la répartition

La majorité des mères indiquent être satisfaites en général de la répartition des tâches, que la répartition soit égalitaire ou non. Une mère mentionne qu'avec son partenaire, ils ont trouvé un équilibre qui fonctionne bien pour eux. Ils ont des tâches qu'ils préfèrent et font celles-là. Il n'y a que les achats qu'elle aimerait plus souvent alterner avec son partenaire et que ses enfants puissent aider davantage dans les tâches selon le cas.

Une mère dont le partenaire est impliqué trouve la répartition des tâches plus équitable que les générations précédentes, mais que l'égalité n'est pas complètement présente. Malgré tout, elle trouve cela assez juste.

Une mère n'est pas satisfaite de la séparation des tâches du ménage, elle préférerait avoir une répartition plus égale avec son mari, puisque les deux travaillent et partagent leurs vies. Elle mentionne que la culture dont elle et son mari proviennent expliquerait l'inégalité.

« Non je n'aime pas ça en fait. (rire) Parce que je préférerais... peut-être... avoir une division des tâches égales. Au moins. Parce que même lui il travaille et moi aussi je travaille. On partage aussi... notre vie ensemble donc euh. Ça pourrait être mieux s'il pouvait faire quelque chose de plus... ou pourrait m'aider... m'aider à faire les tâches oui. » (mère de 37 ans, 3 enfants, née hors du Canada)

Certaines mères mentionnent qu'elles ne sont pas satisfaites de comment leur partenaire fait une certaine tâche, et préfèrent donc le faire elle-même. Une mère mentionne qu'elle sait que les tâches ne sont pas réparties également, mais que cela lui convient. Elle mentionne que lorsqu'elle était absente due à des cours du soir la session précédente, le conjoint préparait les repas. Cependant, c'est elle qui n'aimait pas comment il le faisait et préfère le faire elle-même. Une autre trouve que son conjoint ne sélectionne pas bien les aliments à l'épicerie, et préfère donc garder cette tâche.

« Des fois, on s'en était parlé et des fois lui tsé qui m'a dit qu'il allait prendre en charge la vaisselle aussi. Mais des fois pour l'aider et pour aller plus vite c'est moi qui la fait. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

### **5.3.3 Efficacité personnelle entourant les repas selon l'échantillon du sondage et l'échantillon des entrevues**

L'efficacité personnelle selon l'échantillon du sondage sera d'abord présentée. Le tableau 7 porte sur la perception des mères étudiantes concernant leur efficacité personnelle et leurs habiletés en lien avec l'alimentation et de celles de leurs partenaires, selon le cas. Les mères semblent être

d'avantage en accord ou tout à fait en accord avec le fait d'être efficaces dans la gestion des responsabilités alimentaires et d'avoir les compétences culinaires nécessaires comparativement à ce qu'elles ont répondu concernant leurs partenaires.

Tableau 7. – Perception des mères étudiantes concernant leur efficacité personnelle et leurs habilités en lien avec l'alimentation et celles de leur partenaire

|  | Tout à fait en désaccord (n, %) | En désaccord (n, %) | Plus ou moins en accord (n, %) | En accord (n, %) | Tout à fait en accord (n, %) |
|--|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------|------------------------------|
| Je suis efficace dans la gestion de mes responsabilités entourant l'alimentation de la famille. (n=134)      | 9 (6,7 %)                       | 13 (9,7 %)          | 41 (30,6 %)                    | 47 (35,1 %)      | 24 (17,9 %)                  |
| J'ai les compétences culinaires nécessaires pour préparer les repas de ma famille. (n=133)                   | 3 (2,3 %)                       | 6 (4,5 %)           | 18 (13,5 %)                    | 39 (29,3 %)      | 67 (50,4 %)                  |
| Mon partenaire est efficace dans la gestion de ses responsabilités entourant les repas. (n=107)              | 13 (12,1 %)                     | 28 (26,2 %)         | 31 (29,0 %)                    | 18 (16,8 %)      | 17 (15,9 %)                  |
| Mon partenaire détient les compétences culinaires nécessaires pour préparer les repas de la famille. (n=108) | 14 (13,0 %)                     | 15 (13,9 %)         | 26 (24,1 %)                    | 27 (25,0 %)      | 26 (24,1 %)                  |

Les éléments concernant les compétences et l'efficacité ont été croisés avec les questions concernant la répartition des tâches liées à l'alimentation. En effet, les personnes ayant des compétences et des niveaux d'efficacité plus élevés en cuisine pourraient être plus enclines à assumer des tâches plus complexes et plus variées, tandis que les personnes moins compétentes pourraient se voir attribuer des tâches plus simples. En outre, la façon dont les tâches sont réparties pourrait également affecter les compétences et les niveaux d'efficacité des membres du

ménage, puisque les personnes qui effectuent davantage de tâches ont plus d'occasions de pratiquer ces compétences.

Les deux variables ont été placées en trois catégories : soit en accord, plus ou moins en accord et désaccord pour les compétences et l'efficacité. Puis, la répartition des tâches a aussi été placée en trois catégories, soit que les tâches sont effectuées davantage par moi, autant moi que mon partenaire et effectuées davantage par mon partenaire. Les réponses indiquant ne s'applique pas ont été enlevées. Chez les participantes indiquant ne pas être d'accord que leur partenaire est efficace concernant ses responsabilités entourant les repas (n=41), 100 % d'entre elles (n=41) ont indiqué qu'elles effectuaient majoritairement la planification des repas (Rapport de vraisemblance (4) = 31,1, p<0,05). Ceci est assez semblable concernant la perception des compétences culinaires du partenaire pour préparer les repas de la famille : chez celles qui ne sont pas en accord que leurs partenaires les détiennent (n=29), 100 % d'entre elles (n=29) indiquent s'occuper majoritairement de la planification des repas (Rapport de vraisemblance (4) = 24,5, p<0,05).

Concernant encore l'efficacité du partenaire, chez les participantes indiquant ne pas être d'accord que leur partenaire est efficace (n=41), 92,7 % d'entre elles (n=38) ont indiqué qu'elles effectuaient majoritairement la préparation du souper et aucune n'a mentionné que c'est majoritairement leur conjoint qui l'effectuait (Rapport de vraisemblance (4) = 31,1, p<0,05). De plus, parmi celles percevant leurs partenaires efficaces (n=35), la répartition des achats est plutôt bien répartie entre les trois catégories, soit que la tâche est effectuée davantage par la mère (37 %), autant l'un que l'autre (29 %) et davantage par le partenaire (34 %) ( $\chi^2$  (4) = 13,3, p<0,05).

Concernant cet aspect dans les entrevues individuelles, l'efficacité personnelle dans les tâches fut abordée par peu de mères. Malgré tout, certaines mentionnent leurs capacités à connaître des recettes, faire une bonne planification ou trouver un moyen d'optimiser les repas (exemple : en faisant des conserves)

## **5.4 Perceptions des déterminants des décisions alimentaires et stratégies retenues par les mères liées à la conciliation études-famille**

Plusieurs déterminants peuvent venir influencer les différents choix alimentaires des mères pour leur famille. Dans cette section, les résultats concernant ces deux aspects présents au cœur du cadre conceptuel sont rapportés.

### **5.4.1 Perceptions des déterminants des choix alimentaires selon l'échantillon du sondage**

Dans le tableau 8, les motivations liées aux décisions alimentaires prises par les mères étudiantes pour leur famille sont exposées. Les critères de santé, la possibilité de manger ensemble et le temps disponible pour cuisiner sont des éléments nommés très importants par beaucoup de mères. Plus de la moitié des mères ont trouvé important de prendre en considération les préférences alimentaires des enfants et celles des adultes. Beaucoup de mères ont aussi indiqué que la variété des repas, le plaisir de manger, la capacité des aliments à donner de l'énergie, le contenu naturel des aliments et la familiarité des aliments étaient importants. Une grande majorité de mères ont aussi indiqué que le prix des aliments était important ou très important pour leurs choix.

Les motivations les moins importantes sont celles liées à la religion, la culture d'appartenance et les attentes de leur entourage social.



Tableau 8. – Motivations des mères étudiantes sous-jacentes aux décisions alimentaires

| Il est important pour moi que les décisions que nous prenons pour notre famille tiennent compte...  | Très Important (n, %) | Important (n, %) | Plus ou moins Important (n, %) | Peu important (n, %) | Pas important du tout (n, %) |
|---|-----------------------|------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------|
| Des préférences alimentaires des enfants (n=142)  | 35 (24,6 %)           | 80 (56,3 %)      | 24 (16,9 %)                    | 3 (2,1 %)            | 0 (0,0 %)                    |
| Des préférences alimentaires des adultes de mon ménage (n=144)                                      | 27 (18,8 %)           | 80 (55,6 %)      | 29 (20,1 %)                    | 7 (4,9 %)            | 1 (0,7 %)                    |
| De la familiarité avec les aliments que nous offrons (Connu par les enfants et des adultes) (n=143) | 30 (21,0 %)           | 58 (40,6 %)      | 42 (29,4 %)                    | 7 (4,9 %)            | 6 (4,2 %)                    |
| De la capacité des aliments à donner de l'énergie (n=142)   | 43 (30,3 %)           | 60 (42,3 %)      | 30 (21,1 %)                    | 8 (5,6 %)            | 1 (0,7 %)                    |
| De critères de santé (n=144)  | 73 (50,7 %)           | 57 (39,6 %)      | 12 (8,3 %)                     | 1 (0,7 %)            | 1 (0,7 %)                    |
| Du temps disponible pour cuisiner (n=143)   | 59 (41,3 %)           | 70 (49,0 %)      | 11 (7,7 %)                     | 2 (1,4 %)            | 1 (0,7 %)                    |
| Du plaisir de manger (n=144)  | 44 (30,6 %)           | 66 (45,8 %)      | 29 (20,1 %)                    | 4 (2,8 %)            | 1 (0,7 %)                    |
| De ma religion, culture d'appartenance (n=126)  | 19 (15,1 %)           | 16 (12,7 %)      | 21 (16,7 %)                    | 16 (12,7 %)          | 54 (42,9 %)                  |
| Du contenu naturel des aliments (n=144)   | 48 (33,3 %)           | 59 (41,0 %)      | 31 (21,5 %)                    | 4 (2,8 %)            | 2 (1,4 %)                    |
| De la possibilité de manger ensemble (n=142)  | 65 (45,8 %)           | 49 (34,5 %)      | 23 (16,2 %)                    | 3 (2,1 %)            | 2 (1,4 %)                    |
| Du prix des aliments (n=144)  | 49 (34,0 %)           | 48 (33,3 %)      | 39 (27,1 %)                    | 5 (3,5 %)            | 3 (2,1 %)                    |
| De l'apparence visuelle des aliments (n=144)  | 20 (13,9 %)           | 43 (29,9 %)      | 50 (34,7 %)                    | 21 (14,6 %)          | 10 (6,9 %)                   |
| Des attentes de notre entourage social (n=140)  | 10 (7,1 %)            | 18 (12,9 %)      | 25 (17,9 %)                    | 40 (28,6 %)          | 47 (33,6 %)                  |
| De la variété des repas (n=144)   | 35 (24,3 %)           | 69 (47,9 %)      | 30 (20,8 %)                    | 8 (5,6 %)            | 2 (1,4 %)                    |

Une analyse de corrélation entre les différentes motivations à effectuer les choix alimentaires révèle des associations avec le facteur de motivation lié à la santé : soit avec la capacité des aliments à donner de l'énergie ( $R = 0,507$ ,  $p < 0,05$ ,  $N=142$ ), l'importance d'avoir des aliments naturels ( $R = 0,627$ ,  $p < 0,05$ ,  $N=144$ ) et la possibilité de manger ensemble ( $R = 0,476$ ,  $p < 0,05$ ,  $N=142$ ).

#### **5.4.2 Perceptions des déterminants des choix alimentaires selon les entrevues**

Les mères ont soulevé plusieurs aspects de motivation concernant les choix alimentaires lors des entrevues. Les principales nommées seront ici présentées, soit l'aspect monétaire, la qualité nutritionnelle, le goût, la simplicité et le gaspillage alimentaire.

##### Aspect monétaire

Près de la moitié des mères ont mentionné l'aspect monétaire dans leurs choix alimentaires. Des mères mentionnent regarder les circulaires, utiliser les prix imbattables et aller à l'épicerie le soir où certains produits frais sont en rabais. Une autre mentionne avoir dû effectuer ses achats alimentaires en calculant à la calculatrice pour s'assurer que ses choix rentraient dans son budget. Elle mentionne que d'avoir un emploi rémunéré à temps plein est déjà difficile. Devoir étudier à temps plein sans avoir de revenu et devoir même payer pour cette occupation augmente la difficulté au niveau du budget. Elle mentionne aussi que les autres étudiants qui n'avaient pas d'enfant rencontraient aussi des difficultés à avoir assez d'argent pour manger adéquatement.

« Souvent quand on est parents étudiants le budget... le budget est vraiment... quand j'étais au bac bin je veux dire j'ai... j'ai fait l'épicerie à la calculatrice vraiment souvent. Avec toute... calculer pour être sûre d'arriver... de pas arriver en haut du budget... » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

« T'es à temps plein pour faire quelque chose qu'il faut que tu payes pour faire. ... c'est généralement... [...] j'ai fait mon deuxième bac moi j'avais déjà mes enfants, mais les autres... les autres collègues étaient tous dans la vingtaine et puis... pis déjà eux étaient comme j'ai pas d'argent pour manger. T'es comme, comment tu fais pour manger ? j'étais

comme bin on essaye. Faut que les enfants mangent. Mais tsé. c'est ça. C'est... c'est de... la qualité de l'alimentation ça reste... c'est difficile quand t'es... c'est vraiment quelque chose qui est difficile quand tu es sur un petit budget pis quand tu n'as pas d'espace mental pour penser à la bouffe c'est vraiment facile de tomber dans comme. Je vais prendre un truc là et juste ingurgiter n'importe quoi, qui n'est pas cher. Malheureusement quand je me promène à l'épicerie les trucs pas chers, c'est tout le temps pas bon aussi c'est comme... un paquet de saucisses à hot-dog je veux dire. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

### Qualité nutritionnelle

L'importance d'une saine alimentation est mentionnée par quelques mères. Par exemple, une des mères mentionne essayer de faire le plus d'aliments cuisinés à la maison possible pour manger de manière saine et équilibrée et essayer de transmettre à ses enfants cette valeur importante pour elle. Une autre mentionne ne pas utiliser la restauration rapide pour cette raison.

Une mère concernant le fait de vouloir transmettre la valeur d'une saine alimentation à ses enfants mentionne :

« Ça prend du temps, sur tout ce qui est planification et réflexion, ça prend énormément de temps, mais quand on voit le résultat, ça... c'est notre meilleure récompense. » (mère de 37 ans, 4 enfants, née hors du Canada)

### Le goût

Une majorité de mères ont mentionné l'importance du goût, surtout en précisant le goût de leurs enfants. Plus d'une mère a mentionné que leurs enfants pouvaient être plus difficiles, elles choisissent donc des repas qu'elles savent qu'ils vont aimer. Certaines mères ont mentionné l'importance de leurs goûts personnels dans leurs choix, comme une qui précise choisir des recettes qui lui donnent le goût de cuisiner, le goût de faire la tâche et que ce soit moins désagréable. Une autre indique qu'elle ne consomme pas de repas pré-préparés, car elle n'aime pas le goût.

Une mère indique même faire plus d'un repas pour faire plaisir à ses enfants :

« Donc euh malheureusement parfois je cuisine quelque chose et leur fait un autre... un autre repas de côté parce qu'elles ne l'aiment pas. Euh. Donc parfois ça ajoute plus de tâches sur moi-même. » (mère de 37 ans, 3 enfants, née hors du Canada)

### Simplicité et temps

La contrainte de temps est vécue par plusieurs mères. Le temps sauvé par les mères leur permet de passer plus de temps avec leurs enfants. Une mère mentionne préférer déboursier un peu plus pour diminuer le temps de préparation. Elle mentionne choisir la facilité plutôt que le côté nutritif. Elle va tout de même choisir certains types de plats qu'elle considère plus nutritifs (par exemple, du poulet au lieu d'un hamburger lors de ses achats de restauration rapide).

« Des fois entre payer et gagner du temps, des fois je préfère gagner du temps. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« Je vais choisir la facilité plus que la... [rire] le côté nutritif. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

### Gaspillage alimentaire

Quelques mères ont mentionné le gaspillage alimentaire comme motivation de choix alimentaires. Par exemple, une mère mentionne parfois manger les restes des repas de ses enfants comme dîner pour s'assurer de ne pas avoir de pertes. Une autre mentionne ne pas aller au restaurant pour cette raison. Une mère utilise la congélation et planifie dans le but de moins gaspiller.

#### **5.4.3 Stratégies alimentaires rapportées par les mères de l'échantillon du sondage**

Dans le tableau 9, les mères devaient indiquer leur niveau d'accord avec des énoncés concernant l'utilisation de stratégies facilitant la préparation des repas. Les stratégies les plus utilisées par les mères sont le choix de recettes très simples et l'usage des équipements de cuisine. Les boîtes de prêts-à-cuisiner sont la stratégie la moins utilisée.

Tableau 9. – Stratégies facilitant la préparation des repas qui sont utilisées par les mères étudiantes

|  | Tout à fait en désaccord (n, %) | En désaccord (n, %) | Plus ou moins en accord (n, %) | En accord (n, %) | Tout à fait en accord (n, %) |
|--|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------|------------------------------|
| Pour sauver du temps, nous choisissons des mets préparés prêts à servir (ex : service de traiteur, mets préparés de l'épicerie, etc.). (n=141) | 37<br>(26,2 %)                  | 37<br>(26,2 %)      | 34<br>(24,1 %)                 | 25<br>(17,7 %)   | 8<br>(5,7 %)                 |
| Pour sauver du temps, nous utilisons les services des restaurants. (n=142)   | 34<br>(23,9 %)                  | 32<br>(22,5 %)      | 37<br>(26,1 %)                 | 33<br>(23,2 %)   | 6<br>(4,2 %)                 |
| Pour sauver du temps, nous achetons des boîtes prêtes à cuisiner (ex. : Cook it ,Marché Goodfood, Missfresh, etc.) (n=137)                     | 89<br>(65,0 %)                  | 24<br>(17,5 %)      | 9<br>(6,6 %)                   | 10<br>(7,3 %)    | 5<br>(3,6 %)                 |
| Pour sauver du temps, nous achetons des aliments précoupés, prélavés, prérâpés. <sup>7</sup> (n=140)   | 45<br>(32,1 %)                  | 31<br>(22,1 %)      | 28<br>(20,0 %)                 | 28<br>(20,0 %)   | 8<br>(5,7 %)                 |
| Pour sauver du temps, nous cuisinons la fin de semaine en prévision de la semaine. (n=141)   | 29<br>(20,6 %)                  | 31<br>(22,0 %)      | 31<br>(22,0 %)                 | 32<br>(22,7 %)   | 18<br>(12,8 %)               |
| Pour sauver du temps, nous privilégions des recettes très simples. (n=140)   | 4<br>(2,9 %)                    | 6<br>(4,3 %)        | 20<br>(14,3 %)                 | 63<br>(45,0 %)   | 47<br>(33,6 %)               |
| Pour sauver du temps, nous faisons un bon usage des équipements en cuisine (Ex. : mijoteuse, robot culinaire). (n=141)                         | 10<br>(7,1 %)                   | 24<br>(17,0 %)      | 18<br>(12,8 %)                 | 63<br>(44,7 %)   | 26<br>(18,4 %)               |

<sup>7</sup> Ces aliments ont reçu divers procédés comme le lavage, le râpage ou le coupage avant d'être emballés pour diminuer les étapes de préparations. Ceci pourrait inclure divers aliments comme de la laitue lavée et hachée, du fromage râpé, des fruits coupés, etc.

Une analyse de corrélation révèle des associations significatives entre différentes stratégies qui sont présentées au tableau 10. L'objectif d'effectuer cette analyse de corrélation était d'observer si certaines stratégies rapportées par les mères sont associées.

Tableau 10. – Corrélation de Spearman entre certaines stratégies utilisées par les mères étudiantes

|   | Rho de Spearman | P      | N   |
|---|-----------------|--------|-----|
| Stratégie — prêt-à-servir et stratégie - restaurant | 0,522           | p<0,05 | 141 |
| Stratégie — préoccupés et stratégie - restaurant    | 0,431           | p<0,05 | 140 |
| Stratégie — préoccupés et stratégie – prêt-à-servir | 0,449           | p<0,05 | 139 |

Des tableaux croisés ont aussi été effectués entre les indicateurs de conflits études-famille et les stratégies alimentaires avec trois niveaux d'accord (en accord de l'utilisation, plus ou moins en accord, en désaccord). L'objectif était d'observer si certains choix alimentaires sont associés au niveau de conflit. Aucun lien n'a pu être observé sauf un significatif. Chez les mères qui utilisent les prêts-à-servir (n= 33), 69,7 % (n=23) ressentent que les exigences de leurs études et de leur famille se répercutent souvent ou toujours sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter (Rapport de vraisemblance (4) = 16,9, p<0,05).

#### 5.4.4 Stratégies alimentaires rapportées par les mères des entrevues

Pour sauver du temps, plusieurs stratégies sont utilisées par les mères et nommées lors des entrevues. Les plus importantes sont la planification, la préparation à l'avance, les repas simples, les repas prêts-à-manger et la restauration rapide, le soutien de l'entourage et la diminution de la fréquence d'achat. Quelques autres stratégies sont mentionnées.

## Planification

Une majorité de mères disent utiliser la planification pour sauver du temps. Plus d'une mère mentionne que cela leur sauve du temps à l'épicerie et évite la perte de temps de penser à ce qui va être cuisiné chaque soir.

« J'essaie de faire ça dans un moment où je peux prendre un petit peu. Où je suis quand même tranquille. Pis ça m'enlève comme le poids de... de me dire... bin de devoir comme réinitialiser à chaque jour la question de qu'est-cé qu'on va manger. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

« Pis tsé d'y penser un peu ça m'enlevait comme un... un poids... le poids à tous les jours de devoir tout le temps décider... comme si je pouvais... La job de décider c'est moi la veille qui l'avait faite là. Je faisais juste arriver pis faire ok qu'est-ce qu'on mange ? pis moi la veille avait fait comme ok on mange ça. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

## Préparation à l'avance

Une forte proportion de mères dit préparer des repas la fin de semaine ou lors du dîner en vue du souper. Une mère mentionne aussi préparer une plus grosse quantité lors du souper pour s'assurer d'avoir des repas pour le dîner du lendemain. La congélation est aussi nommée pour supporter cette stratégie : en congelant, ceci permet d'avoir des repas faits à la maison prêts au congélateur lorsqu'il y a une soirée plus chargée pour les études.

« Tout ce qui peut se préparer plus vite. Parce que des fois je fais plus, par exemple la sauce de spaghetti. Je le mets dans le congélateur. Mais quand c'est le temps d'urgence comme ça je mets juste les pâtes pour bouillir ok et on sert ça, je... c'est comme ça. Préfabriquer les repas. » (mère de 43 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« Donc chez nous, euh... on cuisine presque à tout moment, on peut cuisiner matin, on peut cuisiner midi et le soir. et donc on a pas... on avait pas l'habitude de cuisiner un repas.. des repas le.. le weekend et qui durent toute la semaine. C'est ici que je me suis dit : il faut que je trouve une solution parce que je n'aurai pas le temps pour cuisiner le matin, cuisiner à midi, cuisiner le soir et gérer les enfants et gérer les études. Voilà. Donc euh... et quand je

suis arrivée ici je me suis dit, mais bon. euh... C'est vrai que je n'aurai pas le temps pour cuisiner à tout moment. Mais je vais quand même cuisiner le weekend, et gérer le reste de la semaine et ne quand même pas passer le temps à acheter de la nourriture déjà préparée. » (mère de 34 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« À ma pause de dîner, soit je mange, je me repose un peu, après c'est à ce moment-là je lance mon souper. Je lance ce que j'ai à faire, c'est si c'est... surtout si c'est des choses qui prennent du temps, je voudrais les anticiper pour qu'à 16 h quand je récupère mes enfants je m'occupe beaucoup plus d'eux que de... que de la nourriture on va dire. Mais à ce moment-là je prends, durant ma pause... ma pause de lunch, j'anticipe sur mes.. J'anticipe sur mes dîners et sur aussi... tout ce que j'ai à faire on va dire en cuisine. » (mère de 37 ans, 4 enfants, née hors du Canada)

### Repas simples

Cuisiner des repas simples est aussi mentionné par plusieurs mères. Une mère mentionne choisir ses recettes en fonction du temps que cela va prendre. Elle se garde des recettes plus longues pour la fin de semaine et favorise l'utilisation de recettes style « one pot » (un seul chaudron) pour avoir moins de vaisselle. Une autre mentionne aussi essayer de réduire la quantité de vaisselle sale par repas.

« Ça c'est une stratégie vraiment de euh limiter le nombre d'étapes et de matériel à utiliser parce que plus il y a de matériel à utiliser, plus long c'est à cuisiner. Plus tsé il y a de vaisselles. J'aime les repas simples, qui prennent moins de temps à faire, moins de vaisselle à faire. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

### Prêt-à-manger et restauration rapide

L'utilisation d'aliments prêt-à-servir et de restauration rapide est mentionnée par plusieurs des mères. Les repas congelés et les collations proportionnées sont mentionnés être parfois utilisés par les mères (barres tendres, yogourt à boire, pizzas congelées, repas individuels congelés, etc.). Certaines mères ont mentionné que cela est pour dépanner lorsqu'il n'y a plus rien dans le réfrigérateur ou si elles manquent de temps, et que normalement elles essaient de cuisiner. Une



mère dit même que c'est pour les moments où ils ne sont « plus capables de gérer ». Cependant, elle mentionne que ces aliments sont dispendieux, ce n'est donc pas de manière régulière qu'elle peut se permettre de les utiliser. Concernant la restauration rapide, une mère mentionne commander en ligne environ 2 fois par semaine. Elle essaie de choisir des aliments plus « santé », mais mentionne qu'elle sait qu'au final c'est du « fast-food ». Plus d'une mère indique utiliser la cafétéria de l'université lorsque c'est possible.

« J'aime cuisiner. Ça c'est bon. Mais parfois avec le temps de l'étude et le travail aussi que je fais parfois c'est trop difficile donc euh. Parfois j'amène quelque chose de l'extérieur avec moi soit des... Boustan, des Sharwama ou des choses comme ça. Puis, ou parfois c'est McDonald. Donc ça dépend du temps. Si j'ai le temps je vais cuisiner, si j'ai un temps limite je devrai acheter quelque chose et le ramener à la maison pour manger. » (mère de 37 ans, 3 enfants, née hors du Canada)

« On les met au four et euh c'est fini. Ça aussi ça me sauve du temps. Oui. Et les restaurants euhm. Aussi. Si jamais j'ai besoin de quelque chose rapide euh j'appelle je fais la commande et ils le préparent pis je l'amène à la maison c'est ça. » (mère de 37 ans, 3 enfants, née hors du Canada)

« Des fois on commande aussi là, les applis Uber Eat, euh ou des trucs là je vois... Piri-Piri tu commandes un combo là ça fait 3 jours de boîtes à lunch quand vraiment je suis débordée avec le travail j'essaie de commander, des trucs quand même un peu plus sains que des fast-foods. Je me dis bon, au pire c'est du poulet, de la salade [rire], c'est peut-être mieux qu'un burger. Mais euh... Ouais c'est vraiment trouver... puisque, évidemment les trucs de commande en ligne c'est toujours des fast-foods quoi. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« Tout le monde dit à la maîtrise ça fait genre 10 mois que tu n'as pas cuisiné un truc [rire]. Tout le monde essaie de faire la cuisine [rire]. Euh. C'est vraiment un manque de temps, avec les travaux là c'est impossible. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

Certaines mères indiquent que l'utilisation de la restauration rapide est très rare. Une mère indique que cela va arriver seulement si maman est malade ou s'il y a un événement spécial où elle est occupée. Une autre indique que ce sera pour se récompenser, car c'est plus dispendieux.

« Mais dans ma famille, à cause de l'argent, on mange toujours à la maison. C'est très très très rare que... que si mes enfants par exemple ils passent bien leurs examens je les amène à Mcdo. Mcdo pour nous c'est pas le la... la bouffe pour tous les jours, c'est une... [rire] récompense pour mes enfants. C'est ça. Comme une prise, comme, comme un cadeau ok. T'as passé ton examen ok. On s'en va à Mcdo. » (mère de 43 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« Alors je dis, euh. on est ahh à 80 % du fait maison, de tout. Du pain, des collations et des repas, c'est ça, quand on prend de l'extérieur, c'est qu'il y a vraiment un événement. C'est que soit maman est malade, soit maman à un examen en soirée, ou bien pour se faire plaisir des fois pour récompenser. » (mère de 37 ans, 4 enfants, née hors du Canada)

### Soutien de l'entourage

Quelques mères ont mentionné avoir recours au soutien de leur entourage. Que ce soit pour préparer des plats qu'elles peuvent congeler ou pour aller faire les achats alimentaires, l'aide est très appréciée. Par exemple, une mère mentionne que sa sœur habite l'appartement d'à côté et qu'elles s'entraident beaucoup lorsque l'une ou l'autre manque de temps pour préparer un repas.

« Si j'ai pas le temps, ohhh je suis débordée peux-tu m'aider, oui. Elle peut préparer un 10L de chaudron de repas et elle le partage avec nous, avec sa famille oui. Mais [hum hum] si elle par exemple... si elle est débordée... elle fait bac en travailleur social aussi à UdeM. Elle est plus... [rire, signe de main de débordée] elle a plus de tâches à faire que moi. Et... quand elle est débordée, c'est moi qui l'a aidée. C'était vraiment entraide entre les sœurs. » (mère de 43 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« Euh que grand-maman prend en charge les repas ça ferait déjà comme ouf. Une charge mentale et physique... parce que ça prend de l'énergie cuisiner aussi, de moins. Savoir que quelqu'un s'occupe des repas de A à Z. C'est comme avoir un mini chef privé... un mini

chef... un chef privé. Ça enlève tellement une charge à l'étudiante, à son conjoint aussi, car veut pas oui le conjoint en prend plus, mais on sait que c'est momentanément durant la session et une fois que la session va terminer ça va retourner comme avant. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

### Diminution de la fréquence des achats alimentaires

Près de la moitié des mères ont indiqué trouver des trucs pour diminuer la fréquence des achats à l'épicerie. Ainsi, certaines essaient d'acheter en plus grande quantité, d'autres achètent seulement à une seule épicerie (au lieu de deux pour sauver de l'argent), une autre se fait livrer son épicerie qu'elle commande en ligne et une mère indique recevoir une boîte de la banque alimentaire de l'université. Cette dernière mentionne que puisqu'ils sauvent de l'argent, cela diminue le temps de travail rémunéré qu'elle doit faire.

« Des fois, je vais faire une épicerie chez Maxi car ils ont un programme de prix imbattables, ce qui me permet de faire tous mes achats à une même place avec les circulaires des autres épiceries, et ça c'est une stratégie qui me fait économiser beaucoup de temps, donc plus de temps pour étudier. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

### Autres

D'autres trucs mentionnés par les mères sont d'être abonnées à des listes d'envoi de courriels pour recevoir des idées de recettes, préparer des aliments sans cuisson pour diminuer le temps de préparation, d'utiliser des outils comme la mijoteuse ou de s'inscrire à des boîtes de prêts-à-cuisiner.

« Sinon, je... j'ai ma mijoteuse que j'aime d'amour. Que des fois, dans les grosses journées au bac ou pendant les sessions d'exams, je dumpais des trucs... ça c'est... soit le soir ou le matin par-dessus. ... On revient le soir pis le souper est déjà prêt. Ce qui est vraiment efficace. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

## 5.5 Répercussions des choix alimentaires

Dans le cadre conceptuel choisi, les répercussions des choix alimentaires et ses différents types y figurent. En effet, le choix des différentes stratégies sélectionnées par les mères pour réussir à nourrir leur famille peut avoir un impact dans leurs vies. Ceci est aussi un des objectifs secondaires. Des questions ont donc été posées aux mères pour avoir leurs impressions sur cet aspect.

### 5.5.1 Échantillon du sondage

Dans le tableau 11, les perceptions des mères étudiantes concernant les effets de leurs décisions alimentaires sont exposées. Près de la moitié des mères sont d'accord avec les énoncés indiquant que les décisions alimentaires prises pour leur famille permettent une alimentation équilibrée et variée. Les réponses sont plus partagées concernant l'effet de leurs décisions sur le budget alimentaire et sur la réussite de leurs études.

Tableau 11. – Perception des mères étudiantes concernant l'effet de leurs décisions alimentaires

|   | Tout à fait en désaccord (n, %) | En désaccord (n, %) | Plus ou moins en accord (n, %) | En accord (n, %) | Tout à fait en accord (n, %) |
|---|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------|------------------------------|
| Les décisions alimentaires prises pour ma famille permettent une alimentation équilibrée. (n=139)             | 4<br>(2,9 %)                    | 7<br>(5,0 %)        | 34<br>(24,5 %)                 | 70<br>(50,4 %)   | 24<br>(17,3 %)               |
| Les décisions alimentaires prises pour ma famille permettent une alimentation variée. (n=138)                 | 4<br>(2,9 %)                    | 12<br>(8,7 %)       | 37<br>(26,8 %)                 | 64<br>(46,4 %)   | 21<br>(15,2 %)               |
| Les décisions alimentaires prises pour ma famille permettent une bonne gestion du budget alimentaire. (n=135) | 6<br>(4,5 %)                    | 17<br>(12,7 %)      | 50<br>(37,3 %)                 | 48<br>(35,8 %)   | 13<br>(9,7 %)                |
| Les décisions alimentaires prises pour ma famille contribuent aussi à la réussite de mes études. (n=131)      | 8<br>(6,1 %)                    | 24<br>(18,3 %)      | 57<br>(43,5 %)                 | 40<br>(30,5 %)   | 2<br>(1,5 %)                 |

Des tableaux croisés ont été effectués avec les effets du budget alimentaire et certaines stratégies. En effet, certaines décisions alimentaires peuvent être associées à un manque d'argent, puisque certaines sont plus dispendieuses que d'autres. Chez les mères indiquant que leurs choix permettent une bonne gestion du budget alimentaire (n= 61), 59 % (n = 36) indiquent ne pas utiliser les services de restaurants comparativement à 18 % (n=18) qui indiquent les utiliser (Rapport de vraisemblance (4) = 16,4, p<0,05).

Dans le tableau 12 se trouvent les impressions des mères concernant leurs décisions liées à l'alimentation de leurs familles. Une grande portion des mères indique être en accord ou tout à fait en accord de dire qu'elles ressentent quelques fois de la culpabilité par rapport aux choix alimentaires et le tiers est plus ou moins satisfaites des décisions alimentaires.

Tableau 12. – Sentiments des mères étudiantes concernant leurs décisions liées à l'alimentation de leurs familles

|   | Tout à fait en désaccord (n, %) | En désaccord (n, %) | Plus ou moins en accord (n, %) | En accord (n, %) | Tout à fait en accord (n, %) |
|---|---------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------|------------------------------|
| Je ressens quelques fois de la culpabilité par rapport aux choix alimentaires que je fais pour notre famille. (n=138) | 12 (8,7 %)                      | 34 (24,6 %)         | 26 (18,8 %)                    | 44 (31,9 %)      | 22 (15,9 %)                  |
| Je suis satisfaite des décisions alimentaires que je prends pour ma famille. (n=139)                                  | 4 (2,9 %)                       | 15 (10,8 %)         | 46 (33,1 %)                    | 51 (36,7 %)      | 23 (16,5 %)                  |

Des tableaux croisés ont été effectués entre les sentiments des mères et certaines stratégies alimentaires. En effet, des sentiments peuvent être associés aux choix effectués, comme proposé dans le cadre conceptuel. Trois catégories de choix ont été créées (désaccord, plus ou moins en accord et accord). Chez les personnes indiquant ne pas utiliser les services de restaurants (n=64), 45 % (n=29) des mères ont indiqué ne pas ressentir de la culpabilité face aux choix alimentaires

comparativement à 33 % (n=21) des mères qui disent en ressentir (Rapport de vraisemblance (4) = 25,7,  $p < 0,05$ ).

### 5.5.2 Échantillon lié aux entrevues

#### Appréciation

Une majorité de mères se disent satisfaites de leur façon générale de s'occuper de l'alimentation de leur ménage. Une mère mentionne ne pas vraiment avoir de défis au niveau alimentaire, puisqu'elle a de l'aide. Une autre mentionne que ce ne sont pas les meilleurs choix, mais c'est ce qui est possible pour elle aujourd'hui. Une mère mentionne être en « mode survie » : ils font les stratégies qu'ils sont capables avec les ressources qu'ils ont sur le moment.

« Je me sens bien. C'est vrai que c'est plus fatiguant, quand tu veux concilier étude-famille-travail c'est... c'est un peu stressant, mais... j'essaie de.. de m'organiser. Et, je finis quand même par aimer parce que, si tu es stressée, que tu n'aimes pas ce que tu fais c'est encore plus difficile. Mais lorsqu'on, on essaie de s'adapter, de.. de d'aimer petit à petit euh ce qu'on fait. Bin on finit par s'en sortir et.. finir par aimer. Donc je pense y'a pas de problèmes... euh, dans cette gestion-là. » (mère de 34 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« Pour le moment c'est ça qui marche pour nous, plus ou moins, mais c'est ça qu'on fait dans le fond. Si on avait plus d'énergie, plus de temps peut-être qu'on y réfléchirait et ok voici notre plan. [...] Mais tsé en ce moment on est en *survival mode*. [...] depuis que maman est aux études ben mettons qu'il y a moins de stratégies on fait ce qu'on peut. Vraiment on fait vraiment ce qu'on peut. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

« Auparavant quand j'étais employée je faisais vraiment au jour le jour, euh, mais après quand j'ai vu que, les études c'est quotidien, c'est qu'on a des travaux à faire qu'il faut être à jour, etc. Alors c'était, on va dire, ces stratégies je les ai... je les ai adoptées, j'ai vu qu'il y a des résultats, j'arrive à avoir du temps pour moi, soit pour étudier, soit pour sortir peut-être toute seule durant la... la semaine. Alors je me dis c'est des stratégies qui ont montré

leurs preuves chez nous dans notre foyer. » (mère de 37 ans, 4 enfants, née hors du Canada)

### Émotions

Malgré tout, plus d'une mère a mentionné se sentir « *mal* » face aux choix alimentaires. Par exemple, une des mères mentionne que quelquefois elle achète de la nourriture comme des saucisses hot-dog pour dépanner lors d'un gros travail à remettre et se sent mal de donner cela à ses enfants. Une autre indique essayer d'avoir bonne conscience en donnant des compotes du commerce à ses enfants pour remplacer les fruits :

« Ouais j'ai toujours des boîtes de secours, genre les compotes avec le bouchon. Quand j'ai plus de fruits, bin je balance les compotes dans les boîtes à lunch [rire], pour me donner bonne conscience, mais en fait c'est que du sucre [rire]. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

L'obligation est aussi un thème amené par plusieurs mères. Elles se sentent obligées de faire certains choix pour pouvoir répondre aux besoins de nourrir leurs enfants. Une mère mentionne qu'elle voudrait cuisiner davantage, mais ce n'est pas possible pour le moment. Elle est donc obligée d'aller vers du prêt-à-manger par manque de temps, selon son témoignage. Une autre mentionne le fait de devoir arranger son horaire pour pouvoir effectuer les tâches alimentaires :

« Ouais bin là, les enfants tu n'as pas le choix. Les repas, tu es obligé des préparer euh... euh pff moi je faisais ça vraiment tôt le matin, genre je mets mon réveil à 4 h pis je vais faire à manger à 4 h du matin tant pis là. Pas le choix de cuisiner avec eux. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

Quelques mères ont mentionné la charge mentale et le stress qu'elles subissent dû au devoir de s'occuper de l'alimentation en plus de toutes leurs autres activités. Une mère mentionne que le fait de planifier et cuisiner à l'avance permet justement de diminuer ceci.

« Par faute de budget des fois tu finis par grapiller dans des choses comme ça, mais tsé... je veux dire je me sentais mal à toutes les fois que je faisais manger ça à mes enfants. parce que... je pense que une des difficultés. Une des difficultés particulières justement c'est plus

quand qu'on conjugue... le.. la grosse charge de travail des études, et la charge mentale qui vient avec les études aussi tsé justement le fait... tsé t'étudies, tu veux régler un problème. tsé même le soir tu fais tes choses... t'es en train de jouer dehors avec les enfants, mais dans ta tête t'es encore en train de régler ton problème. Ben combiner ça avec.. le poids des restrictions financières aussi. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

« En fait je travaille parfois sur place et parfois euh en ligne, mais ça demande aussi un effort. Un effort physique et un effort mental. Et aussi d'ajouter le fait de penser à la nourriture à la sélection de la nourriture en santé puis euh il faut sélectionner ce que les enfants aiment, ce que nous aimons et puis et y'a beaucoup d'enjeux concernant la l'alimentation euh que.. Je pense qu'avec les autres... les euh... les autres stratégies qui sauvent le temps, ça nous ça nous encourage aussi à continuer nos études et à continuer aussi de travailler en même temps donc euh je pense que ça sauve beaucoup de temps. » (mère de 37 ans, 3 enfants, née hors du Canada)

Une mère mentionne avoir un stress découlant des repas de bien pourvoir aux besoins de la famille et ceci empêche de se concentrer à 100% à ses études.

« Faut que j'étudie, mais j'ai ce stress-là qu'il manque des choses [dans le réfrigérateur]. C'est comme si je ne peux pas me concentrer à part entière parce que je sens qu'il manque de quoi. Donc euh... il y a encore cette charge mentale de... euh... bien planifier... pas bien planifier.. mais bien pourvoir au repas de la famille. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

### Santé et performance académique

Les effets de l'alimentation sur les performances scolaires ne sont pas directement mentionnés par les mères. Plus d'une mère a mentionné que de sauver du temps avec la préparation de repas permet d'avoir plus de temps pour les études.

Beaucoup de mères qui préparent les repas majoritairement à la maison disent penser que leurs repas sont adéquats au niveau nutritionnel. Une mère mentionne qu'être aux études à un effet sur le côté nutritif des repas. Lorsqu'elle n'est pas aux études, elle a plus de temps pour remarquer



ce qu'ils manquent des repas et ajuster pour qu'ils soient plus sains. Ils le sont tout de même majoritairement selon elle. Les mères consommant des repas aux restaurants ou de prêts-à-manger disent savoir que ce n'est pas d'une qualité nutritionnelle exemplaire.

« Je ne peux pas évaluer la qualité de l'alimentation, mais je pense que j'essaie de cuisiner pour au moins avoir une bonne qualité. Parce que selon moi, quand je cuisine je sais ce que je mets dedans. Et donc je peux dire que oui. Oui je pense que c'est... c'est une nourriture de qualité selon moi. » (mère de 34 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

Concernant la variété des repas, la majorité des mères ont mentionné que celle-ci est présente. Une mère mentionne que ses stratégies vont avoir un effet sur la variété, car souvent elle va acheter les mêmes choses puisqu'elle effectue des commandes en ligne pour sauver du temps.

### Situation transitoire

Une dimension qui est mentionnée à de nombreuses reprises par les mères est le côté temporaire. Ainsi, certaines ont mentionné que les stratégies choisies ou la répartition des tâches étaient différentes avant les études et/ou que cela pourrait changer lorsqu'elles finiraient les études.

Une mère mentionne qu'elle a adopté de nouvelles stratégies depuis qu'elle a repris les études. Avant, elle cuisinait majoritairement au jour le jour. Ces stratégies l'ont aidée à avoir plus de temps pour elle et ont aidé à cette conciliation études-famille. À l'inverse, une mère indique que depuis qu'ils ont des enfants, ils ne font plus de grosses planifications à l'avance de ce qu'ils mangent, ils font avec ce qu'ils achètent et ce qui est en rabais. Une autre mentionne que le conjoint aide davantage depuis qu'elle est aux études, mais que ceci est temporaire.

« Euh je vais peut-être changer ça après que je finisse l'étude. Peut-être je vais varier, je vais ajouter d'autres choses, je vais me concentrer un p'tit peu plus sur la nourriture. Mais euh... c'est ça ce que je fais maintenant et... (hésitation) c'est gagnant. » (mère de 37 ans, 3 enfants, née hors du Canada)

« Pour les tâches ça se passe bien. Donc, quand mon mari cuisine .. il cuisine pas très bien, mais euh... [rire], mais c'est si j'ai pas le temps ou j'ai pas le énergie, c'est mieux que rien. Donc, ouais c'est notre situation à maintenant. Mais quand j'aurai comme un travail de 9 à

5, peut-être je vais préférer de cuisiner moi-même. » (mère de 37 ans, 4 enfants, née hors du Canada)

## **5.6 Connaissances, utilisation et intérêt pour des ressources et services offerts à l'Université de Montréal en lien avec l'alimentation**

Le dernier des objectifs secondaires visait de mieux connaître la connaissance, l'utilisation et l'intérêt des mères pour des ressources et services à l'Université de Montréal.

### **5.6.1 Échantillon du sondage**

Dans le tableau 13, l'utilisation et la connaissance des ressources et services offerts par l'Université de Montréal en lien avec l'alimentation ont été sondées. Ces services sont décrits en annexe 5. Peu de mères étudiantes utilisent les services. Les plus utilisés sont les paniers de Noël et la Halte-Garderie le Baluchon. Ceux-ci sont aussi parmi les services connus par plus du trois quarts des répondantes, en plus du Centre de la Petite Enfance de l'Université de Montréal. Parmi les services connus par moins de la moitié des répondantes se trouvent le Kiwi-club du département de nutrition, le livre électronique *Un trio gagnant pour l'alimentation de l'enfant : parent, éducatrice, enfant*, le groupe d'achats sur le campus, la popote-étudiante, le magasin *En Vrac* et les livres électroniques *Viens manger!*.

Tableau 13. – Utilisation et connaissance des ressources et services liés à l'alimentation à l'Université de Montréal par les mères étudiantes.

|   | OUI<br>(n, %)  | NON<br>(n, %)  | Je ne connais<br>pas ce<br>service<br>(n, %) |
|---|----------------|----------------|--|
| Service de nutrition du Centre de santé et de consultation psychologique (n=130)  | 11<br>(8,5 %)  | 59<br>(45,4 %) | 60<br>(46,2 %)                               |
| Clinique universitaire de nutrition (n=128)   | 2<br>(1,6 %)   | 69<br>(53,9 %) | 57<br>(44,5 %)                               |
| Kiwi-club du département de nutrition (repas servis à la session d'hiver) (n=130)   | 4<br>(3,1 %)   | 40<br>(31,0 %) | 85<br>(65,9 %)                               |
| Popote-étudiante (cuisine collective sur le campus) (n=129)   | 3<br>(2,3 %)   | 59<br>(45,7 %) | 67<br>(51,9 %)                               |
| Groupe d'achats sur le campus (panier de fruits & légumes) (n=130)  | 3<br>(2,3 %)   | 57<br>(44,2 %) | 69<br>(53,5 %)                               |
| Dépannage alimentaire et/ou aide d'urgence (n=129)  | 4<br>(3,1 %)   | 78<br>(60,5 %) | 47<br>(36,4 %)                               |
| Paniers de Noël (n=129)   | 19<br>(14,7 %) | 81<br>(62,8 %) | 29<br>(22,5 %)                               |
| Banque alimentaire de l'Université de Montréal (n=130)  | 9<br>(6,9 %)   | 82<br>(63,1 %) | 39<br>(30,0 %)                               |
| Magasin En vrac au local 1103 du pavillon Marguerite d'Youville (n=130)   | 3<br>(2,3 %)   | 61<br>(46,9 %) | 66<br>(50,8 %)                               |
| Halte-garderie Le Baluchon (n=130)  | 17<br>(13,2 %) | 96<br>(74,4 %) | 16<br>(12,4 %)                               |
| Le Centre de la Petite Enfance de l'Université de Montréal (n=130)  | 6<br>(4,6 %)   | 96<br>(73,8 %) | 28<br>(21,5 %)                               |
| Livre électronique : Viens manger! Trucs et recettes rusés Et Viens manger! : s'initier au végétarisme en douceur (n=130) | 5<br>(3,8 %)   | 60<br>(46,2 %) | 65<br>(50,0 %)                               |
| Livre électronique : Un trio gagnant pour l'alimentation de l'enfant : parent, éducatrice, enfant (n=129)                 | 1<br>(0,8 %)   | 54<br>(41,9 %) | 74<br>(57,4 %)                               |

Dans le tableau 14, les mères étudiantes devaient indiquer leur intérêt concernant des services potentiels qui pourraient être mis en place pour favoriser une amélioration de leurs connaissances ou compétences alimentaires. Le service le plus populaire serait les messages d'informations nutritionnelles publiés sur la page Facebook des « Parents-étudiants de l'UdeM » avec les trois quarts des répondantes intéressées. L'abonnement à une infolettre contenant des informations nutritionnelles était aussi intéressant pour la majorité des répondantes. Pour finir, les activités culinaires étaient intéressantes pour près du tiers des répondantes, avec une préférence pour celles en virtuelles comparativement à celles en présentielles.

Tableau 14. – Intérêt des mères étudiantes concernant certains services en matière d'alimentation au sein de l'Université de Montréal.

|   | OUI<br>(n, %)  | INCERTAIN<br>(n, %) | NON<br>(n, %)  |
|---|----------------|---------------------|----------------|
| Activités culinaires en salle sur le campus<br>(n=128)  | 35<br>(27,3 %) | 32<br>(25,0 %)      | 61<br>(47,7 %) |
| Activités culinaires virtuelles (n=127)   | 49<br>(38,6 %) | 26<br>(20,5 %)      | 52<br>(40,9 %) |
| Abonnement à une infolettre contenant des informations nutritionnelles sur l'alimentation de ma famille (n=127)   | 73<br>(57,6 %) | 24<br>(18,9 %)      | 30<br>(23,6 %) |
| Message publié sur la page Facebook « Parents-étudiants de l'UdeM » contenant des informations nutritionnelles sur l'alimentation de ma famille (n=128) | 96<br>(75,0 %) | 18<br>(14,1 %)      | 14<br>(10,9 %) |

Ensuite, 58 mères ont répondu à la question ouverte concernant les services liés à l'alimentation de leur famille qui pourraient être développés à l'Université de Montréal pour répondre à leurs besoins spécifiques. Certaines mères ont donné plus d'une réponse. Ces résultats sont résumés au tableau 15 où est recensée la fréquence de la mention de chaque service. Ceux-ci sont regroupés en cinq catégories principales : la planification, les achats/dons, la préparation, les conseils et l'accès aux services. Celui qui a été nommé par beaucoup de mères était d'avoir des idées de repas faciles, rapides, sains, abordables et adaptés aux familles. Les repas familiaux prêts à réchauffer étaient

aussi d'intérêt pour plusieurs répondantes. Il a aussi été mentionné par plusieurs qu'il serait intéressant de faciliter l'accès aux services en ayant un accès physique dans les différents pavillons et d'augmenter les heures disponibles.

Tableau 15. – Services liés à l'alimentation proposés par les mères étudiantes concernant les besoins spécifiques de leur famille.

| Catégories  | Éléments de réponses mentionnés   | Fréquences (n)   |
|---|---|--|
| Planification   | Idées de repas faciles, rapides, sants, peu coûteux et adaptés aux familles | 22<br>Dont 3 ont mentionné le « meal prep » (préparation de repas à l'avance)<br>Dont 1 a mentionné la mijoteuse<br>Dont 3 ont mentionné sous forme de vidéo<br>Dont 5 ont mentionné pour des restrictions alimentaires (sans porc, sans alcool, sans allergènes, véganes) |
|   | Planification de menu hebdomadaire (idéalement avec liste d'épicerie)       | 4  |
|   | Idées collations santé  | 2  |
|   | Idées pour utilisation des restants   | 1  |
| Achats — dons   | Repas familiaux prêts à réchauffer  | 8  |
|   | Paniers alimentaires d'aide   | 6<br>Dont 1 a mentionné que ce soit spécifique aux besoins des parents étudiants, aliments adaptés aux enfants   |
|   | Rabais à l'épicerie   | 2  |
|   | Repas traiteurs avec livraison à la maison                                  | 2  |
|   | Boîtes repas prêt-à-cuisiner (comme Cook-it ou autres) mais moins coûteuses | 2  |
|   | Rabais à la cafétéria   | 1  |
|   | Magasins en vrac  | 1  |
|   | Service d'achat d'aliments biologiques                                      | 1  |
| Achat en gros de collations santé selon les normes des écoles | 1   |  |

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| Préparation | Cuisine collective   | 4 |
|             | Ateliers culinaires parents-enfants  | 4 |
|             | Cours de cuisine virtuelle   | 3 |
|             | Astuces pour cuisiner aliments locaux et de saison + distribution de ces aliments  | 2 |
| Conseils    | Conseils nutritionnels   | 3 |
|             | Service de consultation en nutrition   | 2 |
|             | Cours de « meal prep » (préparation de repas à l'avance)   | 1 |
|             | Atelier sur des problèmes alimentaires spécifiques aux enfants pour les parents (allergies, rigidité alimentaire)          | 1 |
| Accès       | Faciliter l'accès aux services en les rendant accessibles aux différents pavillons et en augmentant les heures disponibles | 6 |

### 5.6.2 Échantillon lié aux entrevues

#### Utilisation et connaissances des services par les mères étudiantes

Une bonne partie des mères disent connaître quelques services, mais pas nécessairement tous ceux disponibles. Une mère a mentionné qu'en complétant le sondage en ligne, cela lui a permis de les connaître, puisqu'elle vient d'arriver au pays. Certaines ne les connaissent pas ou peu.

Une partie des mères utilisent ou ont déjà utilisé la banque alimentaire ou les paniers de Noël. Une mère mentionne que ceci a été bien apprécié. Une autre mentionne que depuis quelques années, en plus d'avoir des aliments, il est possible d'avoir un bon d'épicerie. Ceci lui permet d'acheter des aliments pour ses restrictions alimentaires, ce qu'elle apprécie beaucoup.

D'autres services utilisés par les mères sont l'initiative En Vrac et la clinique de Nutrition.

Quelques mères mentionnent la difficulté de se rendre à certains services. Ceux-ci sont intéressants, mais puisque le pavillon auquel a lieu ce service est loin de l'endroit où se donnent

leurs cours, il est difficile pour elles d'y avoir accès. Le manque de temps est aussi mentionné par plus d'une mère. Il est difficile de participer à des services comme les ateliers culinaires si ceux-ci prennent du temps pour se déplacer et y participer.

« ... Moi c'est pas quelque chose que j'ai utilisé simplement parce que physiquement j'étais pas proche de cet endroit pis des fois c'était question de... gestion de temps. De me rendre à l'endroit. c'est... à cause des contraintes de garderies ou d'école. bin j'avais juste pas le temps de me rendre. mais... mais c'est ça tsé. ça reste quelque chose que.. tsé disons si j'avais eu accès à ça dans mon pavillon proche, c'est clair que j'en aurais profité là. » (mère de 40 ans, 3 enfants, née au Canada)

Une mère mentionne la difficulté de transporter l'aide alimentaire reçue jusqu'à la maison, le poids des denrées ajoute un défi.

#### Besoins identifiés par les mères

Certains services sont proposés par les mères. Ceux les plus nommés sont d'avoir une banque de recettes simples et peu dispendieuses ou d'avoir accès à des repas cuisinés à l'Université qui sont plus abordables et rapides. Une mère serait même prête à déboursier pour un service de livraison de plats à la maison.

« Ben je pense l'histoire des plats préparés là.. vraiment tu vois là le plat familial, tu repars avec je sais pas ton plat de lasagne après les cours au moins tu rentres tu fais manger ça aux enfants. Parce que, euh... tu vois ils faisaient des aides alimentaires et tout mais genre c'est des gros sacs qui va transporter ça en métro ? Faut rentrer. Mais si tu peux acheter ponctuellement ton plat. [...] Je pense que si sur l'Université ils pourraient vendre ça, ça serait l'idéal. Et surtout le livrer aussi, parce que je me dis, quitte à payer euh... je préfère payer 5 ou 10 \$ de livraison pis de passer une heure avec les enfants que de cuisiner pendant une heure ou.. enfin on est vraiment serré dans le... dans le temps. Tout ce qu'on peut gagner comme temps, on le prend. » (mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

Une mère mentionne qu'elle voit difficilement ce que l'université pourrait mettre en place, car il y a toujours la composante de la garde des enfants ou le déplacement pour avoir accès au service.

Les ateliers en ligne permettent de régler ce problème selon elle. Une autre mère mentionne qu'elle aime bien les ateliers, car ils permettent d'avoir de la communication avec d'autres personnes. Le fait d'avoir accès aux initiatives dans divers pavillons est aussi nommé par quelques mères.

« Je sais pas ce que l'université pourrait mettre en place, euhm.. parce que pour les parents il y a toujours la composante de ok qui va garder les enfants, ou ok comment je fais pour me déplacer avec mes enfants. Surtout en bas âge ou très bas âge. Donc, en ce moment je ne vois pas trop comment... à part continuer les ateliers culinaires virtuels. »  
(mère de 35 ans, 2 enfants, née hors du Canada)

Enfin, une autre mère souhaiterait avoir plus d'aliments pour enfants dans la banque alimentaire.



## 6 Discussion

Dans le chapitre qui suit, il sera question de discuter de l'interprétation des résultats présentés plus haut. Celui-ci sera divisé selon les composantes des différents objectifs spécifiques à la recherche, qui sont aussi des variables du cadre conceptuel proposé. Ainsi, il sera question de la conciliation études-famille, des effets des caractéristiques individuelles, familiales, scolaires et socioéconomiques, de la répartition des tâches entourant le repas et de l'efficacité personnelle, des motivations liées aux choix et des stratégies utilisées, des répercussions ressenties et des services liés à l'alimentation de l'Université de Montréal.

On peut comparer notre échantillon de mères étudiantes à certains aspects concernant les parents du Québec présentés dans la recension de la littérature. L'échantillon de mère est un peu plus faible concernant le taux de monoparentalité comparativement aux mères du Québec : c'est 22,8 % des mères de notre échantillon qui sont monoparentales comparativement à 26,5 % au Québec (Roy, 2019). Concernant le nombre d'enfants, celui-ci est un peu plus élevé pour notre échantillon que pour l'indice synthétique de fécondité du Québec (1,96 enfant pour notre étude comparativement à 1,52 pour l'indice synthétique du Québec) (Institut de la statistique du Québec, 2021b).

De plus, notre échantillon de mères étudiantes est comparable aux échantillons de plusieurs autres études de parents étudiants du Québec au plan sociodémographique. Ceci est présenté dans le tableau 16, il concerne leurs âges, l'âge de leurs enfants, leurs nombres d'enfants, leur taux de monoparentalité et leurs statuts financiers (Bonin, 2014; Bonin et Girard, 2016; Boutet-Dorval et Grenier, 2015; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011). . Concernant leur statut d'étude, leur niveau d'étude, leur taux d'emploi et la citoyenneté, ceci est plus variable et/ou difficile à comparer (Bélanger, 2019; Bonin, 2014; Bonin et Girard, 2016; Boutet-Dorval et Grenier, 2015; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011). Ainsi, notre échantillon se rapproche des autres échantillons de parents étudiants observés dans d'autres études.

Aucune donnée ne permet de comparer notre échantillon au profil de toutes les mères étudiantes de l'Université de Montréal, et ce, pour aucune des caractéristiques mesurées. Une seule étude

porte sur un sondage sur des parents étudiants de l'Université de Montréal et rapporte un taux similaire concernant le niveau d'études (Bélanger, 2019).

Tableau 16. – Comparaison d'études portant sur les parents étudiants d'universités québécoises

| Études  | Échantillon  | Âge                    | Sexe           | Statut d'étude   | Niveau d'étude          | Nombre d'enfants          | Âge enfants                                 | Emploi en plus des études   | Monoparentalité  | Statut financier   | Citoyenneté canadienne     |
|---|--|------------------------|----------------|--|-------------------------|---------------------------|---|---|--|--|----------------------------|
| Présente étude sur les parents étudiants de l'Université de Montréal        | 145 mères étudiantes                                   | Moyenne de 35 ans      | -              | 83,5 % à temps plein   | 54,7 % au premier cycle | Moyenne de 1,96 enfants   | Moyenne de 5,54 ans                         | 42,3 %  | 22,8 %   | 35,7 % situation plutôt précaire ou précaire                         | 74,4 %                     |
| Enquête ICOPE à l'Université du Québec (Bonin, 2021; Bonin et Girard, 2016) | 22 % de parents étudiants sur plus de 10 000 étudiants | -                      | -              | Plus grande proportion à temps partiel que étudiants non parents | -                       | 67 % ont plus d'un enfant | Surtout niveau préscolaire et scolaire      | 7/10 occupent un emploi, dont 74 % parents étudiants à temps plein (plus que non parents) | 17 % s'occupent seuls des enfants en termes de temps, 20 % au niveau financier | -  | -                          |
| Université du Québec à Montréal (Corbeil et al., 2011)                      | 750 parents étudiants                                  | + du ¼ ont 30 ans et + | 3x + de femmes | 59 % à temps plein   | 73,9 % au premier cycle | 48,9 % ont 1 enfant       | 2/3 ont au moins 1 enfant de moins de 5 ans | 55,8 %  | 24,5 %   | 55,8 % disent vivre une situation de grande ou très grande précarité | 30 % sont nés à l'étranger |

|   |   |                   |                       |  |                              |                        |   |   |     |  |   |
|---|---|-------------------|-----------------------|--|------------------------------|------------------------|---|---|-----|--|---|
| Université Concordia (Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011) | 86 parents étudiants (dans une étude portant sur 895 étudiants)   | Moyenne de 39 ans | 2/3 sont des femmes   | Plus souvent à temps partiel que les étudiants non parents | -                            | 75% ont 1 ou 2 enfants | 38% : enfants entre 19 mois et 5 ans<br>35% : entre 6 et 12 ans | Plus souvent emploi à temps plein que étudiants non parents | 27% | Budget plus serré qu'étudiants non parents | -   |
| Université Laval (Boutet-Dorval et Grenier, 2015)                                   | 283 parents étudiants (dans une étude portant sur 1726 étudiants) | Moyenne de 36 ans | 67,9% sont des femmes | 70% temps plein, plus souvent que étudiants non parents    | -                            | -                      | -   | -   | -   | -  | 82% sont citoyens canadiens résidents au Québec |
| Université de Montréal (Bélanger, 2019)   | 275 parents étudiants   | -                 | -                     | -  | 55% au 1 <sup>er</sup> cycle | -                      | -   | -   | -   | -  | -   |

## 6.1 Efforts de conciliation études-famille

Au sein de la conciliation entre les études et la famille, il est possible de vivre un niveau de conflit variable entre les différentes sphères. Les éléments reflétant le niveau de conflit études-famille présents dans le sondage en ligne ont été repris de l'EQEPE et de l'analyse faite par Lavoie (ceci a été discuté dans l'introduction) (Lavoie, 2016). Les mères étudiantes de notre étude semblent ressentir un niveau de conflit plus élevé comparativement aux mères salariées de l'EQEPE lorsqu'on regarde les différents éléments décrivant le conflit. Ainsi, les mères de notre étude sont plus nombreuses à ressentir devoir courir souvent ou toujours toute la journée pour faire ce qu'elles ont à faire (87 % vs 61 % des mères salariées de l'EQEPE). De plus, elles sont plus nombreuses à avoir l'impression d'avoir rarement ou jamais de temps libre pour elles (79 % vs 64 %). Pour le temps à consacrer à leurs enfants, elles sont aussi plus nombreuses à trouver qu'elles ont souvent ou toujours l'impression de ne pas en avoir assez (48 % vs 34 %). Elles sont aussi plus nombreuses à trouver souvent ou toujours qu'elles sont physiquement épuisées lorsque l'heure du souper arrive (67 % vs 45 %). Pour terminer, elles sont aussi plus nombreuses à trouver que les exigences de leurs études (ou emplois dans le cadre de l'EQEPE) se répercutent souvent ou toujours sur leurs vies familiales (62 % vs 22 %). Ainsi, avec l'échantillon de mères étudiantes que nous avons, le conflit entre la famille et les études semble se répercuter davantage dans la vie des mères que celles de l'étude EQEPE de mères conciliant avec un travail. Ceci suggère que la charge de travail et les difficultés pourraient être plus grandes avec les études qu'avec un travail rémunéré. Bien sûr, il importe de nuancer cette comparaison, puisque les échantillons sont différents : dans l'EQEPE, les enfants des mères n'ont que de 0 à 5 ans et l'étude porte sur tous les travailleurs, peu importe leur niveau de scolarité. Pour notre étude, les mères ont des enfants de tous les âges et sont elles-mêmes au niveau universitaire. D'autres caractéristiques peuvent aussi venir influencer les résultats, comme la citoyenneté, le taux de monoparentalité, le nombre d'enfants et autres. Il n'est pas possible d'avoir ces données pour seulement les mères de l'EQEPE (puisque l'EQEPE porte sur tous les parents salariés, les pères sont aussi présentés dans les caractéristiques de bases de l'étude).

Décidément, les études peuvent souvent être très exigeantes en termes de temps et d'efforts. Le manque de temps est définitivement ce qui a été le plus soulevé par les mères lors des entrevues, et aucune mère n'a indiqué ne jamais ou rarement devoir courir toute la journée pour faire ce qu'elle a à faire. C'est aussi la difficulté la plus nommée dans la littérature (Bélangier, 2019; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011; Lavoie, 2016; Tremblay, 2019). Les études n'ont pas d'heures délimitées comparativement à un travail salarié traditionnel, comme mentionné par des mères dans les entrevues individuelles. En effet, puisque le travail étudiant est sans délimitation fixe, cela nécessite une organisation de son temps efficace pour réussir à concilier les études et les autres obligations. De plus, il est facile de penser aux études à tout moment, puisqu'il n'y a pas un horaire fixe qui est délimité par les heures payées comme un emploi salarié. Les plus conscientes de l'envahissement des études sur leurs vies personnelles réussissent à se délimiter une période où elles ne sont « plus étudiantes », comme une mère l'a mentionné lors d'une entrevue. Ceci permet de mettre de côté mentalement le poids des études (sans facilité) et de se consacrer à leurs vies familiales. De plus, si on ajoute à cela un travail salarié comme c'est le cas pour plusieurs mères, une sphère supplémentaire vient augmenter la complexité de temps et d'effort nécessaires pour concilier tout cela.

De plus, comme mentionné par Lavoie (2016), les différentes sphères de vie peuvent s'influencer d'un côté comme de l'autre. Ainsi, le stress ressenti dans une sphère peut avoir un effet sur la seconde sphère et vice-versa. Ceci semble aussi être le cas pour certaines mères étudiantes de notre recherche. Ceci est vu chez les mères étudiantes lorsque la charge des études est présente dans la tête des mères alors qu'elle passe du temps familial ou lorsqu'une mère mentionne que la charge liée à l'alimentation de son ménage est présente dans ses pensées lors de travaux scolaires. De plus, elles sont la majorité d'entre elles à trouver que les exigences de leurs études et de leurs familles se répercutent sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter. Ainsi, les sphères s'influencent l'une ou l'autre pour certaines de ces mères.

### **6.1.1 Effets des caractéristiques individuelles, familiales, scolaires et socioéconomiques sur la conciliation études-famille**

#### Caractéristiques individuelles et familiales

Dans la littérature, l'âge des mères salariées n'a pas d'effet sur la conciliation travail-famille (Lavoie, 2016). Dans notre étude, lorsqu'on distingue les mères en deux groupes, soit en bas de 35 ans et 35 ans et plus, celles plus jeunes ressentent plus souvent que les exigences de leurs études et de leur famille se répercutent souvent ou toujours sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter. Cet aspect n'est pas mesuré dans l'article de Lavoie. Il est possible qu'avec un âge moins avancé, une moins grande littératie culinaire ait lieu et qu'ainsi les tâches soient plus facilement influencées.

Comme dans la littérature, le pays de naissance n'est pas un élément significatif impliquant un niveau de conflit élevé (Lavoie, 2016). Le statut de citoyenneté n'est pas significatif non plus.

Dans la littérature, il est aussi observé que de vivre avec plusieurs enfants ou des enfants en bas âge augmenterait le temps consacré à la sphère familiale et pourrait contribuer à augmenter les conflits entre les différentes sphères (Boulet et Lacroix, 2013; Lavoie, 2016; Lessard et al., 2020; St-Amour et Bourque, 2013; Tremblay, 2019). Parmi les mères qui rapportent que les exigences de leurs études et de leurs familles se répercutent souvent ou toujours sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter, une plus grande proportion a plus d'un enfant. Le tout suggère que le fait d'avoir plus d'un enfant augmente le temps nécessaire à porter à la sphère familiale et ainsi diminue le temps disponible à accorder aux tâches alimentaires. L'âge des enfants est aussi déterminant, puisque celui-ci pourra aider aux tâches alimentaires s'il est assez vieux, comme ont indiqué certaines mères en entrevue. Un enfant plus jeune nécessite aussi une plus grande surveillance. L'aide des enfants est très appréciée chez celles qui ont pu en bénéficier dans les entrevues.

Le fait d'être monoparentale et étudiante vient avec de nombreux défis supplémentaires comme un revenu plus faible, des difficultés logistiques et une augmentation des tâches à effectuer (Valiquette-Tessier et Gosselin, 2013). On pourrait donc s'attendre à plus de conflits entre le rôle d'étudiante et le rôle de mère. Dans la littérature, c'est également le cas (St-Amour et Bourque,

2013). Pourtant, dans notre échantillon, aucune différence n'a été observée entre les mères monoparentales et celles qui ont un partenaire concernant les facteurs de conciliation études-famille (n = 28 mères monoparentales). Une des mères monoparentales en entrevue a mentionné avoir beaucoup d'entraide avec sa sœur. Il est possible que le soutien de l'entourage puisse compenser l'absence de partenaire.

### Caractéristiques scolaires

Le niveau d'étude et le statut étudiant n'avaient pas d'effet significatif sur la conciliation études-famille dans notre sondage.

Chez les parents salariés, avoir un horaire flexible et d'autres mesures souples sont des facilitateurs et réduisent possiblement le niveau de conflit (Boulet, 2013). Des conditions d'études plus flexibles pourraient sûrement permettre d'avoir une meilleure conciliation et une implication plus facile dans les études. Dans une recherche, des parents mentionnent même vouloir retourner sur les bancs d'école pour faciliter leur conciliation avec leurs enfants, puisqu'il leur est possible d'avoir un horaire plus flexible au doctorat qu'avec un emploi à heures fixes (Julien et Gosselin, 2013). Dans nos entrevues, le fait d'être aux cycles supérieurs ou d'avoir des cours en ligne est nommé comme facilitateur à la conciliation à la famille comparativement au baccalauréat avec des cours en présentiel. Les mères mentionnent être plus souvent à la maison, qu'il est plus facile d'organiser leur horaire pour faciliter certaines tâches et que cela limite aussi le temps de déplacement. De plus, dans la littérature, un horaire atypique est aussi mentionné comme un défi concernant la gestion familiale (Lavoie, 2016). Une mère des entrevues mentionne qu'avoir des cours du soir quelques fois par semaine était difficile pour concilier avec sa vie familiale.

La pandémie de COVID-19 a justement obligé l'activité scolaire à la maison. Ceci fut bénéfique pour certaines personnes, comme vécu par une des mères, en diminuant les déplacements et permettant plus de flexibilités avec les cours en ligne. Des coûts de déplacement peuvent aussi être épargnés. Ceci peut être bénéfique et aider à l'articulation entre les études et la vie familiale. Des effets négatifs peuvent cependant être vécus par certaines. En effet, en cas de maladie, devoir garder son enfant à la maison peut rendre le travail lié aux études plus difficiles à effectuer,



un isolement plus grand peut être vécu ou une augmentation de l'insécurité financière liée au logement, à la nourriture ou autres peut être vécue (Jarboe, 2021; Mercier et al., 2021). Ainsi, la pandémie a sûrement affecté les parents étudiants de diverses manières.

Ensuite, la faculté d'appartenance n'a pas d'effet sur la conciliation études-famille au départ. Ceci n'est pas vraiment questionné dans la littérature. Lorsqu'on divise en types de faculté, soit les facultés associées au domaine de la santé comparativement à celles liées au domaine des ressources humaines, les mères indiquent en majorité avoir presque toujours l'impression de ne pas avoir assez de temps à consacrer à leurs enfants. Ceci n'est pas significatif pour les autres éléments représentant la conciliation études-famille. Il est possible que les profils d'études de certains programmes se répercutent aussi sur le type de cours effectués et qu'un manque de temps plus grand se fasse sentir.

### Caractéristiques financières

Comparativement à la littérature dans l'article de Lavoie (2016) sur les parents salariés, il n'y a pas d'effet de la situation financière des parents étudiants sur la conciliation études-famille dans notre sondage. Il est possible que la charge de travail d'un parent aux études soit si grande, que même l'apport monétaire ne peut pas diminuer les difficultés apportées.

Tout de même, dans un rapport de la Fédération étudiante collégiale du Québec, proche de la moitié des étudiants avaient un revenu annuel de 10 000 \$ ou moins par année (Fédération étudiante collégiale du Québec, 2021). Les mères étudiantes ont une charge financière plus grande, car elles doivent s'occuper d'un enfant en plus. Une mère en entrevue a mentionné l'effet de l'arrivée d'un enfant sur sa situation financière : elle vivait plus aisément et maintenant elle doit faire appel à une banque alimentaire. Il est certain que la situation du conjoint peut venir aider monétairement le ménage ou que la présence d'un emploi pour la mère peut aussi améliorer la situation financière positivement. Un retour aux études après quelque temps sur le marché du travail peut aussi affecter les finances. Le fait de questionner les mères sur leurs impressions concernant leurs situations financières (plutôt que le revenu réel du ménage) permet de prendre en compte différents facteurs. Il y a tout de même une quantité non négligeable de

mères qui ont indiqué être en situation financière précaire ou très précaire. Il faut donc garder en tête cet élément influençant la vie de plusieurs des mères étudiantes.

## **6.2 Répartition des tâches entourant l'alimentation au sein des ménages et efficacité personnelle liée à celles-ci**

### **6.2.1 Répartition des tâches entourant l'alimentation au sein des ménages et des normes sociales les entourant**

Comme vu dans la littérature concernant les mères salariées, les mères étudiantes de la présente étude rapportent faire une plus grande partie des tâches alimentaires du ménage. Elles sont en grande majorité davantage responsable de la planification de ces tâches et de la charge mentale qui en découle (Lachance-Grzela et Bouchard, 2010; Lamalice, 2015).

En effet, lors des entrevues, beaucoup de mères ont mentionné que le conjoint « aide » lorsque nécessaire. Dans une étude questionnant des étudiants universitaires hétérosexuels américains concernant leurs perceptions de la place de la femme sur le marché du travail et à la maison, ce phénomène est aussi observé. Bien que ces étudiants aient mentionné vouloir que les mères aient le choix de travailler ou non, les activités liées aux enfants et aux tâches ménagères sont vues comme un problème relevant de la mère. Les hommes sont souvent mandatés d'« aider » aux différentes tâches, mais ne sont pas tenus d'avoir la responsabilité des tâches (McConnon et al., 2022). Cet aspect semble très concordant avec les résultats de la présente étude. En utilisant des termes comme « aider lorsque nécessaire », « il participe », « doit mentionner au conjoint » et « présent lorsque besoin », on peut ressentir que la présence des partenaires n'est pas nécessairement complètement inexistante dans la sphère domestique, mais qu'elle est plutôt en soutien au rôle premier qu'occupe la mère. Ceci pourrait aussi expliquer pourquoi certaines mères décident de faire certaines tâches elles-mêmes, car elle trouve cela plus simple que de devoir expliquer ce qui est à faire ou de devoir corriger la façon dont leur partenaire effectue la tâche. Elle garde donc la tâche pour elle-même sans déléguer. Ainsi, la responsabilité et la charge mentale de planifier, organiser et penser à la tâche alimentaire demeurent à la mère. La majorité du temps, c'est aussi le cas pour l'exécution de la tâche. Demander à quelqu'un d'aider à

participer à une tâche ne nous enlève que d'une partie du poids que cette tâche occupe, puisqu'il a fallu penser à cette tâche au premier abord.

Comme dans la littérature, le lavage de la vaisselle est davantage une tâche partagée (Boulet et Lacroix, 2013; Houle, 2017). Dans notre étude, une majorité de mères ont indiqué que c'était presque toujours ou souvent elle qui s'en occupait, mais une proportion non négligeable, soit près du quart, a indiqué que le conjoint s'en occupait davantage. Ceci est distinct de la répartition des autres tâches.

Il est intéressant tout de même de constater que certaines mères perçoivent que le partenaire s'occupe davantage de certaines tâches alimentaires qu'elles. Ces proportions sont assez faibles, soit entre 4 et 26 % si on combine les partenaires qui en font plus souvent et presque toujours. La planification reste la tâche la moins prise en charge par le ou la conjoint(e). Ainsi, ce n'est pas dans tous les ménages interrogés que les rôles sociaux traditionnels sont observés.

Une portion de mères n'a pas répondu concernant les lunchs des adultes et des enfants. On peut en déduire que les repas ne sont sûrement préparés par ni l'un ni l'autre des conjoints, et ainsi sûrement achetés à la cafétéria de l'établissement ou d'un restaurant.

Concernant les mères monoparentales, on peut observer que c'est parfois difficile pour certaines d'entre elles de s'occuper de l'alimentation de leur famille. Elles ont en effet la charge de toutes, ou presque, les tâches alimentaires et aucun partenaire pour les partager. Il est donc intéressant d'observer que certaines d'entre elles se voient utiliser d'autres personnes-ressources de l'entourage. Que ce soit des membres de leurs familles (ceci sera aussi discuté dans les stratégies) ou leurs enfants en âge de participer. Ceci permet de diminuer le poids des tâches alimentaires en les répartissant avec d'autres personnes.

Concernant les enfants, on peut observer que ceci est une aide non négligeable pour certains ménages. Ceci n'a pas été questionné dans le sondage, mais on peut dénoter beaucoup de mentions dans les entrevues. En effet, si un enfant est autonome pour effectuer un type de tâche alimentaire, ceci permet de réduire la charge sur la mère ou les parents. Cependant, il faut avoir pris le temps de montrer à l'enfant comment effectuer les tâches, et ceci peut être plus long et demandant, comme mentionne une mère. C'est donc un apprentissage et un investissement de

temps à long terme qui peut aider à réduire la charge de la mère. Il faut aussi que la mère soit prête à inclure l'enfant dans la cuisine. Cet endroit peut devenir un lieu et une activité protégée par la mère (lorsque les mères mentionnent vouloir prendre un moment pour soi) et ceci est moins propice au partage.

Dans la littérature, certains auteurs ont dénoté une influence du pays et de la culture d'origine sur la façon de séparer les tâches. Des cultures plus traditionnelles sont souvent associées à une répartition plus inégale des tâches (Fontaine et al., 2007; Prince Cooke et Baxter, 2010). Il est intéressant de voir qu'une mère rapportant faire toutes les tâches en lien avec l'alimentation mentionne que la culture dont elle et son mari font partie expliquerait cela.

Bien que plusieurs mères soient satisfaites de la répartition des tâches alimentaires dans leur ménage, c'est tout de même plus du tiers qui ne le sont pas selon le sondage. Il y a aussi plus du 2/5 qui disent ressentir de la culpabilité face à cette répartition. Ces proportions ne sont pas négligeables, et indiquent qu'un grand nombre de mères préférerait avoir une répartition différente dans leur ménage. Cependant, cette répartition est difficilement changée ou remise en question dans les ménages habituellement (Bozon, 2009; Seery, 2020b). Chez les mères s'occupant majoritairement de la planification des repas et ayant ainsi la charge mentale liée aux repas, une plus grande proportion a indiqué ne pas être satisfaite de la répartition plutôt que celles qui sont satisfaites. Cette tendance est similaire pour celles effectuant majoritairement le souper. En effectuant une plus grande part de la réflexion liée à l'alimentation, il est plus probable qu'une satisfaction plus faible ait lieu chez ces mères. Il est intéressant de remarquer que, parfois, la répartition non égalitaire des tâches n'empêche pas une satisfaction de la répartition des tâches lors des entrevues de certaines mères. Les mères se disent satisfaites, même en admettant que ce ne soit pas partagé de manière égale. Ceci était aussi mentionné dans la littérature (Cerrato et Cifre, 2018; Fontaine et al., 2007). On peut donc observer divers ressentis concernant l'inégalité des tâches. En n'étant pas insatisfait de la répartition des tâches, ceci nous renvoie à la difficulté de changement de la répartition. Il est plus difficile de remettre en question quelque chose si l'on ne ressent pas une insatisfaction face à cette chose.

Il est aussi important de souligner que quelques mères des entrevues ont mentionné qu'elles étaient satisfaites d'effectuer davantage certaines tâches, puisqu'elles n'appréciaient pas comment leurs conjoints s'occupent de cette tâche. Ainsi, si le conjoint n'apprend jamais comment faire correctement un élément, la mère devra s'occuper de cette tâche davantage. Ceci nuit aux changements vers une répartition plus égale et renforce les normes et le rôle internalisé de la femme qui s'occupe traditionnellement des tâches à la maison.

Aucun lien statistiquement significatif n'est présent entre la répartition des tâches et les indicateurs de conflits études-famille. Logiquement, on peut penser que plus la mère a de tâches à s'occuper, plus ceci diminue le temps disponible à partager entre les sphères de vie. La prise en charge de tâches par le conjoint est aussi vue comme un moyen pour réduire le conflit travail-famille dans la littérature (Lavoie, 2016; St-Amour et al., 2005). Ceci peut aussi influencer le type de choix effectué et les impressions de la mère face à cela. Il est possible que notre effectif de mères ne soit pas suffisant pour pouvoir observer un effet significatif, ou que peu importe la répartition de tâches, le conflit entre les études et le reste des sphères soit d'envergure.

Des questions étaient aussi posées aux mères concernant la division des rôles dans les ménages québécois. Une grande proportion des mères était d'accord avec l'énoncé indiquant que l'alimentation est encore une tâche revenant à la mère dans les ménages québécois. Elles étaient aussi beaucoup à indiquer que la responsabilité est de plus en plus partagée entre les partenaires. Ainsi, ceci reflète ce qui est observé au Québec depuis quelques années : une augmentation des hommes dans les activités domestiques, bien que les femmes s'en occupent encore davantage (Houle, 2017). Les mères semblent donc observer ce phénomène.

En somme, la répartition des tâches rapportées par les mères étudiantes semble similaire à celle des parents salariés, soit être inégale pour la mère, et il semble encore très difficile de changer les normes sociales concernant la prise en charge de l'alimentation par la mère.

### **6.2.2 Perceptions de l'efficacité personnelle des mères et de leur conjoint en relation avec les responsabilités entourant les repas**

L'efficacité personnelle en cuisine peut affecter les capacités d'une personne à cuisiner. Bandura a décrit une théorie sur le changement comportemental et sur l'efficacité personnelle qui est utilisée dans plusieurs domaines (Bandura, 1977). L'efficacité personnelle est décrite comme l'impression de réussite d'une personne pour une action future, et celle-ci serait influencée par différents mécanismes mentaux. Plus une personne se croit capable d'entreprendre l'action et de bien la compléter, plus cette personne aura tendance à entreprendre cette action plus souvent. Ce mécanisme est donc très présent dans le développement de nouvelles compétences (Bandura, 1977). En alimentation, cela peut se traduire par notre perception de compétence en cuisine : plus on se croit capable de cuisiner, plus on aura tendance à reproduire ce comportement dans notre quotidien ou à l'intégrer plus facilement comme nouvelle habitude. Les compétences alimentaires incluent les connaissances, la capacité à planifier, la capacité à conceptualiser avec les aliments sous la main, les techniques physiques de préparation et les perceptions des aliments (Chenhall, 2010). Chez des parents salariés, avoir une haute perception d'efficacité personnelle concernant des stratégies alimentaires aiderait à favoriser des comportements alimentaires liés à la cuisine maison et à la préparation à l'avance (Morin et al., 2013).

Ainsi, qu'une grande portion des mères étudiantes indique être efficaces dans leur gestion alimentaire et ressentent avoir les compétences culinaires nécessaires nous indiquent que les capacités sont présentes pour une grande partie d'entre elles et ne sont possiblement pas la barrière principale à la saine alimentation au sein des ménages dans notre population cible. En ressentant avoir les capacités et en se sentant efficaces, ceci nous indique que les mères se sentent outillées en termes de compétences pour s'occuper de l'alimentation de leur famille. Bien sûr, puisque certaines mères ont indiqué ne pas se sentir efficaces et ne pas avoir les compétences culinaires, ceci pourrait toujours être à améliorer auprès de ce segment de mères étudiantes.

Il est intéressant de remarquer que l'impression des mères concernant l'efficacité et les capacités de leurs partenaires dans les tâches alimentaires est plus faible que les leurs en général. De plus, les mères indiquant être en désaccord que leur partenaire est efficace concernant ses

responsabilités alimentaires sont entièrement ou en majorité responsables de la planification ou de la préparation du souper respectivement. Celles qui sont en désaccord que leur partenaire détient les compétences culinaires nécessaires sont des mères qui s'occupent majoritairement de la planification. Il est possible que le fait qu'elles perçoivent une moins bonne efficacité ou capacité puisse découler du fait que le conjoint ne s'implique pas. Il est aussi possible que les mères préfèrent garder la tâche pour elle-même, puisqu'elles ressentent avoir une efficacité et des capacités supérieures pour l'effectuer. Si c'est le cas, il faudrait donc aider à renforcer le sentiment de capacité du conjoint pour favoriser un partage plus égal des tâches alimentaires du ménage. Lorsque les mères perçoivent que leur partenaire est efficace, leurs réponses concernant la répartition des achats sont assez réparties également entre : effectués par elles-mêmes, effectués également par les deux partenaires ou effectués par le ou la conjoint(e). C'est très varié, mais déjà une plus grande portion des mères indiquent que le partenaire est impliqué dans cette tâche.

## **6.3 Perceptions des déterminants des choix alimentaires et stratégies retenues par les mères**

### **6.3.1 Perceptions des déterminants des décisions alimentaires**

Dans la littérature, deux problèmes récurrents vécus par les parents étudiants sont une situation financière plus difficile (Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011; Larivière et Lepage, 2010) et le manque de temps (Bélanger, 2019; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011). Ceci devrait donc se refléter dans les motivations de ce groupe face au besoin de base de s'alimenter.

En effet, le temps disponible pour cuisiner est un élément qui est important pour près de la totalité des mères du sondage. Vu le manque de temps criant des mères étudiantes, il est attendu qu'elles essaient de sauver du temps où cela est possible, comme les tâches alimentaires. Il est aussi intéressant de constater que pour certaines mères lors des entrevues, la simplicité et le gain de temps prévalent sur les autres motivations comme le côté santé et l'aspect monétaire. Ainsi,

le manque de temps est tellement présent que les autres aspects sont mis de côté pour s'assurer de pouvoir répondre à tous les besoins des différentes sphères.

Le prix des aliments était aussi important pour beaucoup de mères, mais certaines autres motivations ont été plus populaires que celles-ci. Comme vu plus haut, la situation financière est précaire pour plusieurs mères. Si c'est le cas, un effet sur les choix alimentaires est à prévoir. En effet, l'alimentation est une dépense qui peut être réduite comparativement à d'autres dépenses plus fixes comme le loyer. Il est donc possible d'effectuer certains choix pour respecter un budget si des contraintes monétaires sont présentes. Toutefois, les mères qui sont prises avec des contraintes financières extrêmes, comme de devoir calculer chaque achat alimentaire à la calculatrice, se rajoutent un stress supplémentaire sur leurs épaules et ne peuvent pas se permettre tous les choix disponibles. À l'inverse, il est aussi possible que certaines mères n'ayant pas une situation financière précaire priorisent d'autres éléments avant celui-ci. Par exemple, une mère en entrevue a mentionné favoriser la simplicité plutôt que le prix. Certaines peuvent se permettre de favoriser d'autres motivations avant celles-ci. L'aspect monétaire est définitivement un aspect à réfléchir.

Les critères de santé ont été nommés très importants aussi pour beaucoup de mères. Certaines mères lors des entrevues ont mentionné que c'est pour cette raison qu'elles vont cuisiner le plus possible les repas de la famille. Ainsi, on peut voir que les messages concernant la santé semblent être importants de plus en plus chez certaines de cette clientèle. De plus, lorsque la motivation liée à la santé est présente, d'autres motivations sont présentes comme l'importance que les aliments donnent de l'énergie, soient naturels et qu'ils permettent la possibilité de manger ensemble. Ainsi, pour les mobiliser vers une alimentation saine, il serait possible de miser sur ces éléments pour créer des liens avec d'autres motivations importantes chez les mères.

La possibilité de manger ensemble, les préférences alimentaires des adultes et des enfants et le plaisir de manger sont aussi des motivations importantes pour beaucoup de mères. On voit donc que l'alimentation reste un plaisir et un endroit de partage pour beaucoup d'entre elles. Une mère mentionne même que le fait de choisir des repas qu'elle aime l'encourage à cuisiner puisqu'elle va aimer ce qu'elle prépare. Ceci est intéressant de voir que cela peut être une



motivation pour favoriser l'acte de cuisiner. C'est aussi une motivation pour certaines mères de savoir que leurs enfants mangent ce qui est servi, cela peut rendre les repas plus agréables.

Le gaspillage alimentaire est une motivation qui a été nommée par des mères lors des entrevues, mais qui n'était pas dans les questions du sondage. Il est intéressant de constater que cet aspect est un motif de choix alimentaires pour certaines mères. Cet aspect peut sûrement rejoindre un peu l'aspect monétaire, soit le désir de ne pas perdre de l'argent à la suite de perte de nourriture. De plus, les problèmes liés à l'environnement sont de plus en plus mis de l'avant par divers groupes au Québec. Sans surprise, certaines mères sont soucieuses des aspects environnementaux.

### **6.3.2 Stratégies alimentaires rapportées par les mères**

Puisque les parents étudiants sont souvent en manque de temps et ont diverses motivations liées aux choix alimentaires, ceci aura certainement un effet sur des stratégies utilisées pour faciliter l'alimentation et sauver du temps.

Les stratégies les plus utilisées par les mères sont le choix de recettes très simples et l'usage des équipements de cuisine. Le choix de recettes simples est aussi mentionné par certaines mères lors des entrevues. Il est possible que les mères en entrevues n'aient pas pensé à cette stratégie, mais qu'elles y adhèrent sans penser de la nommer. C'est en effet une façon facile de sauver du temps.

La préparation à l'avance et la planification des repas sont aussi des stratégies qui ont été nommées. En effet, ces stratégies, en plus de permettre de favoriser la cuisine maison et de diminuer le temps nécessaire, permettent aussi de diminuer la charge mentale durant la semaine et de ne plus avoir besoin de penser aux nécessités alimentaires. Ainsi, durant la semaine, il est possible de se concentrer sur autre chose, comme les occupations liées aux études et à la famille. Quelques mères en entrevue ont essayé d'expliquer la charge que cela enlève pour les jours de semaine ou les jours plus chargés. C'est prévoir pour rentabiliser son temps. La diminution de la fréquence d'achat, qui a été nommée quelquefois dans les entrevues, est aussi une façon de

rentabiliser son temps et de prévoir efficacement. De plus, dans les entrevues, il a été possible d'observer que parfois les mères connaissent les stratégies pour faciliter les repas et sauver du temps, mais qu'elles manquent de temps pour le faire. En effet, les stratégies mentionnées pour planifier ou préparer à l'avance nécessitent tout de même du temps à l'avance.

Les boîtes de prêts-à-cuisiner sont parmi les stratégies les moins utilisées. Ce service est souvent plus cher. Ainsi, si les parents étudiants n'ont pas beaucoup de moyens financiers, comme c'est souvent le cas, ce n'est pas vers cela qu'ils seront tentés de se diriger. De plus, les boîtes de prêts-à-cuisiner ne permettent que de sauver du temps sur la planification et l'achat d'aliments. Il faut toujours prendre du temps pour cuisiner ce qui est reçu. Ainsi, il est probable que les mères ayant les ressources financières et le désir de réduire le temps des repas se tournent davantage vers des repas déjà préparés pour maximiser le temps sauvé. Des préférences culturelles ou de goût pourraient aussi être impliquées dans le choix d'utiliser cette stratégie.

Il est pertinent de constater que les aliments prêts-à-manger (dont des aliments ultra-transformés) et la restauration rapide sont parfois utilisés par les mères. Les aliments ultra-transformés ont souvent une moins bonne qualité nutritionnelle et une augmentation de leur consommation est associée à une hausse de problèmes de santé comme le diabète, l'obésité, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires (Monteiro et al., 2018; Moubarac et Batal, 2016; Nardocci et al., 2018). Ces stratégies sont utilisées par plusieurs mères, mais pas la totalité. Il est possible que les mères connaissent les effets sur la santé de l'utilisation au quotidien de ces aliments. Il est aussi possible que le coût monétaire plus élevé engendré par certains des aliments ultra-transformés soit un frein pour les nombreuses mères étudiantes avec un budget plus serré. Une mère mentionne cela dans les entrevues : elle ne peut se permettre ces produits, car ils sont trop chers, mais trouve cela intéressant. Il faudrait donc renforcer d'autres stratégies que celles-ci : qui sont favorables pour la santé, pour le portefeuille et pour sauver du temps. Il faut tout de même rappeler qu'aucun effet du choix de stratégies alimentaires n'a eu un lien statistiquement significatif avec la situation financière des ménages. De plus, selon une étude, un peu moins de la moitié de près de 4000 parents québécois ne sauraient pas ce qu'ils allaient manger vers 17 h, plus de trois fois par semaine, et se tourneraient ensuite vers des repas préparés de l'extérieur ou surgelés la majorité du temps pour le quart d'entre eux (Marquis, Jobin et al. 2018). Les mères

aux études peuvent aussi être dans cette situation. Certaines mères des entrevues ont indiqué vivre cette situation d'aller chercher des repas le soir parce qu'elles n'ont pas le temps de faire autre chose. De plus, des corrélations sont aussi observées entre trois stratégies : l'utilisation de prêt-à-servir, de restauration rapide et d'aliments précoupés, prélavés et prérâpés. Avec ces stratégies commerciales, les mères essaient d'acheter du temps. Ainsi, les mères qui utilisent une des stratégies ont plus de chance d'en utiliser d'autres semblables.

L'importance de l'aide de l'entourage pour réduire le poids lié aux tâches alimentaires n'était pas présente dans les questions du sondage sur les stratégies utilisées par les parents. Toutefois, ceci était présent dans la section concernant la répartition des tâches (présence de l'exécution de la tâche par quelqu'un de l'entourage dans les choix possibles de réponses). Cependant, la question concerne l'exécuteur majoritaire de la tâche. Si l'aide d'une personne de l'entourage est utilisée, mais cette personne n'est pas majoritairement l'exécuteur de la tâche, ceci ne peut pas paraître dans nos résultats. Dans la littérature, il est mentionné qu'un soutien de l'entourage peut faire partie des facteurs influençant la conciliation travail-famille (Agrawal et al., 2018; St-Amour et al., 2005). Avoir de l'aide permet de réduire la charge mentale et le temps nécessaire pour faire des tâches. Dans certains cas, ceci peut même réduire la charge financière si c'est en donnant des plats déjà préparés ou effectuant les achats alimentaires par exemple. C'est en effet un aspect non négligeable d'aide supplémentaire que les parents pourraient recevoir pour sauver du temps et de l'argent. Cependant, ce n'est pas accessible à tous. Cela dépend du réseau social de chaque personne.

Aucun effet n'a été observé entre les stratégies et les indicateurs de conflit études-famille, sauf un. En effet, les mères qui utilisent les prêts-à-servir sont en grande majorité à ressentir que les exigences de leurs études et de leurs familles se répercutent souvent ou toujours sur les tâches alimentaires à exécuter. Les prêts-à-manger sont une façon de sauver du temps en cuisine, parfois au détriment de la qualité nutritionnelle, des coûts monétaires et/ou du goût (dépendamment de quel prêt-à-manger est choisi). Ainsi, ces mères ressentent être obligées d'avoir recours à cette stratégie pour pouvoir réussir à nourrir leur famille. Il est intéressant d'observer que toutes les mères n'ont pas les mêmes stratégies en réaction à la conciliation études-famille. Il est probable que cela fait en sorte qu'aucune corrélation ne soit observée entre ces deux éléments. En effet,

comme mentionné plus haut, plusieurs façons de faire existent qui sauvent du temps : planification à l'avance, repas simple, aliments prêts-à-manger, etc. Dépendamment de divers facteurs, chaque mère aura tendance à aller vers une stratégie ou une autre. Ainsi, il est possible que le niveau de conflit études-famille n'affecte pas de la même façon l'alimentation des mères. Il serait donc intéressant de les exposer à un répertoire de ressources permettant diverses stratégies possibles.

#### **6.4 Répercussions des choix alimentaires**

Dans le cadre conceptuel proposé concernant l'effet de la conciliation études-famille sur l'alimentation des mères étudiantes, les répercussions des choix alimentaires y sont présentes. En effet, suite aux choix alimentaires, les mères peuvent avoir un degré d'appréciation positif ou négatif concernant la situation globale. Il est aussi possible que des effets aient lieu concernant la performance académique et la santé des mères. Puis, des émotions peuvent habiter les mères. L'aspect temporaire des choix est aussi développé. Tous ces éléments seront discutés dans cette section.

##### Appréciation

Une grande partie des mères ont indiqué être satisfaites des décisions alimentaires prises pour leur famille. Dans les entrevues, certaines mères ont mentionné que ce ne sont potentiellement pas les meilleurs choix, mais que c'est ce qu'elles sont capables de faire pour le moment et que cela leur convient. On ressent donc qu'elles sont conscientes de l'effet des choix qu'elles effectuent, mais qu'elles choisissent de les accepter : le compromis est un élément qui ressort des éléments mentionnés. L'idéal n'est pas toujours atteint pour les mères en termes de résultats et de processus, mais c'est ce qui est faisable pour elles à cet instant. Une mère mentionne même être en mode « survie ». Elle fait ce qui est possible à l'instant présent pour réussir à faire tout ce qui est nécessaire dans toutes ses sphères de vie.

Il est intéressant aussi de voir que certaines mères des entrevues ne ressentent pas du tout de défi au niveau alimentaire, cette partie de leur vie se fait bien. Ces mères ont réussi à trouver des stratégies qui fonctionnent pour elles et ont identifié leurs priorités.

Ainsi, le fait d'être satisfait des choix alimentaires permet de les maintenir et de réussir à avoir une balance de vie entre différentes sphères (Blake et al., 2009). L'insatisfaction peut mener au désir de changer la situation, soit en trouvant de nouvelles stratégies alimentaires ou en changeant la situation de vie à plus long terme (changement du nombre d'heures d'emploi, façon de faire, etc.) (Blake et al., 2009). Les mères insatisfaites risquent donc d'être ouvertes à des propositions nouvelles leur étant proposées pour améliorer leur gestion de choix alimentaires.

### Émotions

Concernant le fait de cuisiner un repas à la maison, un sentiment de dualité entre le plaisir de cuisiner et le devoir ressort des entrevues. Le plaisir de cuisiner semble perdu dû aux nombreuses attentes et dû au stress engendré par les différentes sphères vécues par les mères. En diminuant le plaisir, il est possible que l'intérêt diminue et que la mère soit plus portée à se tourner vers des aliments prêts-à-manger.

Le compromis semble aussi présent chez les mères en entrevue concernant leurs besoins face à ceux de leur famille : que ce soit en mangeant les restants de leurs enfants, en mangeant plus tard que les autres ou en mangeant le repas de la veille alors que la mère prépare un nouveau repas pour la famille. Leurs alimentations passent après les besoins de la famille. Elles vont se sacrifier pour leurs enfants et partenaires, elles passent en dernier.

Une charge mentale est vécue par les mères pour réussir à effectuer l'effort mental et physique de cuisiner et planifier, en plus de toutes les autres sphères. De plus, un sentiment de culpabilité par rapport aux choix alimentaires ressort chez certaines mères lors des entrevues et une bonne portion de mères du sondage dit aussi en ressentir. Les mères vivent une dualité entre réussir à faire le meilleur choix et réussir à concilier les sphères de leur vie. Il est aussi intéressant d'observer que chez les mères n'utilisant pas les services de restaurations, une proportion plus grande de celles-ci dit ne pas ressentir de culpabilité comparativement à celles qui en ressentent. Il est possible que le type de stratégies utilisées crée différents niveaux de culpabilité,

dépendamment aussi des valeurs et croyances des mères. En effet, comme vu précédemment, la restauration peut souvent être de qualité nutritionnelle plus faible que la cuisine maison (Wolfson et al., 2020). Ceci peut amener plus de culpabilité si les mères en sont conscientes, mais ne peuvent pas effectuer d'autres choix dû au manque de temps. La dualité entre les valeurs et désirs pour leurs enfants est accentuée. Dans le cas où elles réussissent à moins les utiliser, la culpabilité pourrait être plus faible, comme cela semble être le cas dans notre échantillon de mères.

Les mères ressentent de manière partagée que les décisions alimentaires permettent une bonne gestion de leurs budgets. Chez celles qui ont indiqué que leurs choix permettent de maintenir leur budget, une plus grande proportion indique ne pas utiliser les services de restauration. Ceux-ci étant souvent plus chers que d'acheter des aliments à cuisiner, c'est en effet une stratégie qui peut être plus coûteuse. Il est intéressant de constater que les mères semblent conscientes de cela.

### Santé et performance académique

La majorité des mères indiquent que leurs décisions alimentaires permettent une alimentation équilibrée et variée. Ainsi, que la motivation liée à faire des choix santé soit très présente pour beaucoup de mères et que celles-ci indiquent que leur alimentation est saine indique qu'une bonne portion d'entre elles réussissent tout de même à atteindre leur but.

Lors de l'utilisation d'aliments ultra-transformés, les mères partageant leurs expériences lors des entrevues sont conscientes de l'utilisation de ces produits sur la santé. La question n'était pas posée dans le sondage en ligne. C'est la limite du temps qui semble inciter certaines mères à utiliser ces produits plutôt que la cuisine maison. Si c'est le cas, il serait donc plus pertinent d'axer les interventions pour les mères étudiantes sur des trucs et astuces concrets pour favoriser les plats simples, rapides et sains au quotidien.

Les mères ont répondu de manière partagée concernant l'effet des décisions alimentaires sur la contribution à la réussite de leurs études. Dans les entrevues, les mères ont mentionné que de sauver du temps avec les tâches alimentaires permettait d'avoir plus de temps pour les études. Il est difficile de dire qu'une relation existe entre les deux, mais il est toujours probable si un gain de temps est présent.

### Aspect temporaire

Il est intéressant de constater l'aspect temporaire de certains choix des mères étudiantes nommés dans les entrevues, soit dans le choix de stratégies ou dans la répartition des tâches du ménage. Le nombre d'années aux études universitaires est souvent de quelques années seulement et peut varier dépendamment du type de programme, du statut et du niveau d'étude atteint. Comparativement, le travail salarié est souvent à plus long terme. Ainsi, il est plus facile de ressentir que les choix faits pour l'alimentation dans cette période de vie pourraient être différents une fois cette période terminée. De plus, on peut se questionner si le fait de mentionner qu'un choix est temporaire est aussi une façon de se déculpabiliser de faire ce choix. Il est intéressant de voir que ces aspects temporaires sont nommés concernant divers éléments : le choix de stratégies alimentaires qui sont faits, le changement de répartition des tâches où le conjoint en fait davantage pour aider sa conjointe durant ses études ou autres. L'aspect temporaire des choix n'était pas prévu dans le cadre conceptuel, puisqu'on s'inspirait de la situation des mères salariés et non étudiantes, qui vivent peu ou même nullement cet aspect. Il serait pertinent de réfléchir à sa pertinence dans le cadre conceptuel actuel.

## **6.5 Connaissance, utilisation et besoins de services en nutrition offerts à l'Université de Montréal en lien avec l'alimentation**

Peu de mères utilisent les services offerts par l'université en lien avec l'alimentation. Une grande partie ne connaît pas les services. Des articles décrivant la réalité des parents étudiants expliquent déjà ce phénomène : cette clientèle est moins présente sur le campus et risque d'être moins en contact avec les informations (Bélanger, 2019; Mercier et al., 2021). Il est donc plus difficile de rejoindre les parents étudiants. Avoir une offre de services diversifiée permet de répondre aux différents besoins d'une clientèle variée seulement si cette offre est connue. Il serait pertinent de favoriser un moyen de communication adéquat pour que les mères connaissent les services, et puissent les utiliser si elles en ont besoin. En effet, certains services souhaités par les mères sont déjà accessibles à l'université, il serait donc pertinent d'augmenter la visibilité des services.

Les principales barrières aux différents services nommées par les mères est la difficulté d'accès physique aux services et le manque de temps. Les services se donnent souvent à un seul endroit sur le vaste campus de l'Université de Montréal, et ceci peut être plus difficile pour certaines mères qui n'ont pas le temps de se déplacer pour utiliser le service. Il faudrait donc favoriser des services majoritairement en ligne ou qui peuvent être faits à différents endroits et plages horaires.

Un grand intérêt a eu lieu concernant les messages publiés sur la page Facebook « Parents-étudiants de l'UdeM » et d'avoir accès à des idées de repas faciles, rapides, saines, peu coûteux et adaptés aux familles. Ce service permet en effet de rejoindre un grand nombre de personnes en contrant les barrières d'accès physique et aide à réduire le manque de temps. Il aide principalement concernant la planification des repas.

Un intérêt est aussi porté concernant les achats et dons de nourriture. En effet, ce type de services permet de réduire considérablement le temps nécessaire à la préparation ou l'achat de repas. Chez certaines mères ayant un accès financier plus élevé, le gain de temps est un motivateur en priorité à beaucoup d'autres, parfois même à la qualité alimentaire. De rendre accessible des repas sains pour emporter directement à l'université permettrait de favoriser une alimentation saine et équilibrée chez cette partie de mères qui utilisent beaucoup la restauration pour sauver du temps et qui sont parfois prêtes à déboursier davantage. Vu l'aspect financier plus précaire de beaucoup d'autres mères, les services de dons alimentaires comme les paniers de Noël ou la banque alimentaire sont des services qui ne sont pas à négliger pour favoriser une aide à certaines mères.

Certaines mères ont aussi démontré un intérêt concernant l'aide à la préparation de repas et des conseils liés à l'alimentation, mais l'effectif est plus faible que les autres types de services nommés plus haut. Ceci peut être sous forme d'ateliers de nutrition (virtuels ou en présentiel) ou à l'aide de l'implantation d'une cuisine collective. Ils peuvent faire partie d'une offre diversifiée pour répondre aux différents besoins des étudiants dont certaines sont mères.

Ainsi, des services variés peuvent répondre aux besoins de différentes mères, mais ceux à favoriser restent l'aide à la planification de repas, notamment en donnant accès à une banque



d'idées de repas simples et abordables, et à l'aide de repas déjà préparés nutritifs ou de don de nourriture.

## 7 Limites et pistes de recherches futures

Tout d'abord, concernant le volet quantitatif, l'échantillon en est un de convenance. Ainsi, il est probable que celui-ci ne soit pas représentatif de toutes les mères étudiantes du campus. De plus, il est difficile de prédire ce qu'est un échantillon de convenance lorsqu'aucun chiffre exact n'existe concernant le nombre de mères étudiantes présentes à l'Université de Montréal. En outre, le chiffre déterminé n'a pas été atteint. Les explications plausibles pour expliquer cette difficulté à recruter sont le contexte de pandémie et la difficulté de rejoindre les mères étudiantes : peu de mères ont été recrutées via les affiches sur le campus puisqu'encore une majorité de cours se donnent en ligne et que les mères étudiantes sont plus rarement à rester sur le campus (Bélanger, 2019). De plus, les mères étudiantes manquent déjà de temps et peuvent donc avoir un faible intérêt à participer à une activité supplémentaire. Le volet qualitatif étant plus exploratoire, le nombre de participantes est aussi assez faible, mais a permis d'atteindre les objectifs visés compte tenu aussi des critères de faisabilité.

La taille des échantillons a ajouté des difficultés à l'analyse. Certains tableaux croisés n'ont pas pu être effectués, puisque la taille des échantillons par cellule était trop faible pour pouvoir observer une association significative.

De plus, il importe de mentionner que pour nos deux volets, les individus qui ont participé ont sûrement un intérêt pour la nourriture et la nutrition et/ou ont plus de temps. Les mères qui sont les plus dépassées par la conciliation études-travail et le manque de temps ne sont pas nécessairement celles qui ont participé. C'est le cas justement pour deux mères qui ont participé au sondage en ligne, mais qui ont par la suite refusé l'entrevue individuelle pour cette raison. Ceci peut avoir un effet sur nos résultats, par exemple, en ayant une plus faible représentation de mères ayant plus de difficultés ou un plus faible intérêt face à l'alimentation de leur ménage ou qui manque davantage de temps.

L'effet de désirabilité est aussi un biais possible à ne pas oublier. Lors des réponses, il est possible que des mères aient répondu en souhaitant bien paraître et donc n'aient possiblement pas répondu selon la réalité de leurs situations. Concernant le sondage en ligne spécifiquement, la formulation des questions pourrait avoir influencé les réponses. Certaines questions

demandaient d'indiquer le niveau d'accord avec des énoncés. Il est possible que certains choix aient été faits pour correspondre à la désirabilité en étant en accord avec l'énoncé malgré une faible adhésion réelle. Il est plus facile d'être en accord avec quelque chose déjà énoncé. Des questions ouvertes permettraient d'avoir une autre perspective, mais ceci présente des défis supplémentaires, comme une augmentation du temps nécessaire pour la complétion du sondage par les mères.

Une autre limite possible de l'étude est le choix de l'échantillon de mères. Pour un souci de protection des données, les mères devaient indiquer leur intérêt pour participer aux entrevues individuelles à un autre endroit que le sondage en ligne après celui-ci. Peu de données étaient donc disponibles pour choisir l'échantillon. Ainsi, l'âge des mères en entrevues est souvent plus élevé que la moyenne de celles du sondage. Il aurait été intéressant d'aller questionner des mères plus jeunes pour voir si des défis différents sont vécus. De plus, beaucoup des mères avaient un pays d'origine différent du Canada : ceci était souhaité, pour aller observer si des aspects sont vécus différemment par ces mères. Cependant, certaines rencontraient des difficultés de communication liées à la langue, et ceci pourrait avoir nui à la communication lors des entrevues. Certains aspects ont pu ne pas être bien interprétés d'un interlocuteur à l'autre. Les autres caractéristiques comme le nombre d'enfants ou la faculté étaient plus variées.

En outre, il importe de mentionner que c'est la perception des mères qui a été mesurée. Ainsi, ce que les mères rapportent ressentir peut être différent de la réalité. Par exemple, il est possible que la répartition des tâches avec le conjoint soit différente de ce qui est ressenti ou que de certaines stratégies soit plus ou moins utilisées que ce qui a été nommé. Une fréquence d'utilisation élevée de la restauration n'est pas la même pour tous, par exemple.

Une autre limite importante à mentionner de cette recherche est l'effet de la pandémie de COVID-19 sur la situation des mères et sur les prises de données. La pandémie ayant commencé à l'hiver 2020, certains éléments étaient toujours perturbés lors de la collecte de données à l'automne 2021 et l'hiver 2022. Tout d'abord, certains cours se donnaient toujours en virtuel. La charge est différente que de devoir se déplacer à l'université tous les jours. Par exemple, une mère a mentionné que c'était plus facile de cette façon et que cela lui sauvait beaucoup de temps.

D'autres effets de la présence à la maison pourraient affecter la gestion des choix alimentaires du ménage. De plus, la situation de la pandémie de COVID-19 est aussi à prendre en considération pour expliquer le manque de connaissance ou d'utilisation de certains services et ressources de l'université. Certains n'étaient pas disponibles durant l'année de la prise de données et certaines mères ayant uniquement des cours en virtuel ont moins intérêt à se déplacer à l'université. La répartition des tâches a aussi été touchée, selon certaines entrevues.

### Forces

Cette étude est la première concernant l'alimentation des mères étudiantes au Québec. De plus, la présence d'un volet qualitatif, en plus de celui quantitatif, a permis d'approfondir certains éléments qui n'auraient pas pu être faits seulement avec un sondage. Les mères ont pu mettre des mots sur des aspects qui n'étaient pas nécessairement abordés dans le questionnaire en ligne. Elles ont pu s'exprimer et développer sur leurs expériences personnelles pour qu'il soit plus facile de comprendre leur situation. Leurs témoignages nous ont permis de découvrir des pistes de réflexion pour des recherches futures. À l'inverse, seules des entrevues n'auraient pas pu apporter autant de poids aux données recueillies. Les deux parties sont donc complémentaires et aident à mieux cerner la situation alimentaire des mères étudiantes.

### Pistes de recherches futures

Pour compléter le fait que seule la perception des mères ait été mesurée lors de cette étude, d'autres techniques pourraient être explorées : par exemple, à l'aide d'un journal qui comptabilise les stratégies utilisées ou la répartition des tâches durant une semaine. Un journal alimentaire par photo pourrait quant à lui permettre d'approfondir l'aspect santé ou de variété de ce qui est consommé. Cependant, ceci pourrait être moins réalisable vu l'effort et le temps que cela exigerait pour les mères. Questionner les partenaires pourrait aussi permettre d'avoir une autre perception de différents éléments demandés, comme la répartition des tâches ou le choix de stratégies.

Il est certain que d'avoir un plus grand échantillon serait bénéfique. Il aurait aussi été intéressant d'effectuer un volet longitudinal en suivant les mères dans quelques années pour voir si l'aspect

temporaire des choix alimentaires mentionné par certaines mères en entrevues est réellement présent et si effectivement des changements ont lieu lors du passage des études vers une autre période de leur vie, comme le marché du travail. Il est possible que les habitudes prises, même en ayant l'intention de les changer plus tard, restent les mêmes puisqu'elles deviennent ancrées dans le quotidien. Ainsi, il est possible qu'aucun changement n'ait effectivement lieu plus tard sur le marché du travail. Il serait aussi intéressant de remarquer si ce phénomène favorise un type de stratégies alimentaires ou de répartition entre les partenaires précis. Par exemple, certaines mères ont nommé que le conjoint aidait davantage avec les tâches alimentaires depuis qu'elles étaient aux études, mais que ceci est temporaire. L'implication du partenaire était donc davantage présente pour ces participantes. Un autre exemple serait les mères indiquant avoir changé leurs stratégies alimentaires depuis le début des études. Une mère mentionne avoir arrêté la planification à l'avance par manque de temps, alors qu'une autre a débuté à en faire depuis le début de ses études. Ainsi, il serait intéressant d'aller observer quel type de changement est plus favorisé qu'un autre.

De plus, des échantillons provenant de différentes universités pourraient permettre d'avoir un plus grand fragment de la population de mères étudiantes et de mieux représenter les différentes réalités de celles-ci. Une université en région peut amener différents défis aux mères. Une étude ultérieure pourrait aussi faire des liens avec les étudiants n'ayant pas d'enfant : s'occuper de quelqu'un nécessite du temps, de l'argent et une charge mentale de pourvoir à tous ses besoins. La gestion des études avec les autres sphères de vie est différente et pourrait être pertinente à observer.

Ensuite, certaines questions auraient pu être ajoutées au sondage en ligne. Tout d'abord, lors de l'utilisation d'aliments ultra-transformés, les mères sont conscientes de l'utilisation de ces produits sur la santé lors des entrevues. La question n'était pas demandée dans le sondage en ligne. C'est la limite du temps qui semble inciter certaines mères à utiliser ces produits plutôt que la cuisine maison. De plus amples questionnements seraient nécessaires pour questionner les motivations alimentaires spécifiques à l'utilisation de produits ultra-transformés. De plus, il est aussi pertinent de soulever que lors de l'entrevue d'une mère, celle-ci a mentionné que les tâches alimentaires étaient aussi partagées en tenant compte du temps à s'occuper des tâches liées aux

enfants. Il n'y a pas eu de questions de sondage concernant la prise en charge de tâches ménagères ou de tâches liées aux enfants, mais ceci aurait pu permettre d'avoir des informations complémentaires concernant la répartition des tâches domestiques complètes. En effet, dans la littérature, certaines tâches sont perçues comme plus intéressantes que d'autres, par exemple le soin aux enfants (Mannino and Deutsch 2007, Sullivan 2013, Houle 2017, Seery 2020). Ainsi, la répartition des tâches domestiques et des soins aux enfants pourrait être différente de la répartition des tâches strictement liées à l'alimentation. Ensuite, la présence de l'entourage dans l'aide aux tâches alimentaires semble être non négligeable pour certaines mères des entrevues. Il aurait été pertinent d'orienter des questions concernant cet élément lors du sondage en ligne. Pour terminer, il aurait été intéressant d'axer davantage certaines approches concernant la culture d'origine. Par exemple, cela pourrait avoir lieu en distinguant davantage la motivation religieuse de celle liée à la culture lors des choix alimentaires des mères. Ce facteur pourrait être analysé seul et cela pourrait diminuer la confusion possible. Aussi, une analyse plus précise distinguant les mères nées au Québec de celles qui ne le sont pas ou qui n'ont pas de citoyenneté canadienne permettrait d'explorer davantage le rôle de l'immigration dans une future recherche.

## 8 Conclusion

L'objectif principal de cette étude était de mettre en évidence les difficultés auxquelles les mères étudiantes sont confrontées dans leur tentative de concilier leurs études et leur vie de famille, ainsi que leur perception des effets de ces difficultés sur l'alimentation de leur ménage. Plusieurs résultats sont ressortis de l'étude. Tout d'abord, au sein de leur conciliation études-familles, plusieurs mères étudiantes ressentent des éléments de conflits entre les études et la famille. En première place se trouve le manque de temps, qui est définitivement un élément vécu par la majorité des mères. Comparativement au travail salarié traditionnel, l'horaire n'est pas circonscrit dans le temps pour les études et donc empiète plus facilement sur la vie familiale. Les sphères de vie peuvent avoir un effet l'une sur l'autre, par exemple en ajoutant du stress. Les études présentent aussi un aspect temporaire qui diffère du travail : le fait que c'est une période délimitée dans la vie diffère d'un travail salarié et pourrait peut-être impliquer des choix dans l'alimentation plus temporaires.

De plus, la présente étude a pu observer une répartition des tâches dans le ménage qui ressemble à celle des mères salariées : celles-ci sont les principales responsables de l'alimentation, avec une aide variable du partenaire.

Les stratégies alimentaires des mères pour réussir à avoir plus de temps pour les études et leur famille sont variées. L'utilisation de recettes simples, de la planification et de la préparation à l'avance sont des stratégies utilisées par les mères qui permettent de favoriser la cuisine maison. Certaines mères vont se tourner vers des aliments prêts-à-manger ou de la restauration rapide pour sauver du temps. Concernant les motivations alimentaires des mères, celles-ci varient d'une personne à l'autre, mais la pression du manque de temps reste prédominante. L'aspect nutritif, monétaire et du plaisir sont ensuite d'autres facteurs influençant les choix des mères pour leurs ménages. Des stratégies alimentaires adéquates permettraient d'être saines, faciles, peu dispendieuses et adéquates pour sauver le plus de temps possible pour d'autres aspects de leur vie.

Avec l'augmentation fulgurante des prix des aliments dû à l'inflation des dernières années (Statistique Canada, 2022), s'attarder aux défis de l'alimentation des populations plus vulnérables

comme les mères étudiantes est d'actualité. Une partie non négligeable de mères perçoivent leur situation financière comme très précaire. En effet, sans la présence de bourses ou de travail adjacent, aucun revenu ne provient des études et ceci peut donc augmenter les difficultés de s'occuper des besoins d'une famille. L'aspect monétaire n'est donc pas négligeable.

Ainsi, cette étude permet d'avoir des informations particulières aux mères étudiantes. Il est possible d'observer une similitude avec les résultats obtenus dans la littérature concernant la conciliation études-famille de parents étudiants québécois : ils vivent des conflits entre les différentes sphères (surtout liés au manque de temps), ressentent des difficultés financières et ont souvent des parcours scolaires atypiques (Bélanger, 2019; Bonin, 2021; Boutet-Dorval et Grenier, 2015; Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia, 2011; Corbeil et al., 2011). Au niveau alimentaire, aucune étude n'a traité directement de l'alimentation des mères étudiantes québécoises. Les résultats de cette étude viennent donc compléter les connaissances sur le sujet. En comprenant mieux les défis et besoins rapportés par cette population, il sera possible de mieux les outiller dans le milieu scolaire, par exemple à l'aide de services et ressources pertinents pour elles.



## Références bibliographiques

- Agrawal, T., Farrell, T. J., Wethington, E. et Devine, C. M. (2018). "Doing our best to keep a routine:" How low-income mothers manage child feeding with unpredictable work and family schedules. *Appetite*, 120, 57-66.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.010>
- Aubé, J. (2009). *Attitudes et habitudes de Canadiens relativement à la préparation des aliments à la maison et au repas en famille* [mémoire de maîtrise, Université de Montréal].  
[https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/3049/Aube\\_Julie\\_2009\\_memoire.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/3049/Aube_Julie_2009_memoire.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bauer, K. W., Hearst, M. O., Escoto, K., Berge, J. M. et Neumark-Sztainer, D. (2012). Parental employment and work-family stress: Associations with family food environments. *Social Science and Medicine*, 75(3), 496-504.
- Bélanger, C. (2019). *Conciliation Famille-Travail-Études- Soutien Institutionnel et associatif*. Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal.  
<http://www.faecum.qc.ca/ressources/documentation/avis-memoires-recherches-et-positions-1/conciliation-famille-travail-etudes>
- Bernier, M.-J. (2020). *Favoriser la réussite des parents étudiants à l'Université : Situation actuelle et pistes d'action*. Union étudiante du Québec.
- Blake, C. E., Devine, C. M., Wethington, E., Jastran, M., Farrell, T. J. et Bisogni, C. A. (2009). Employed parents' satisfaction with food-choice coping strategies. Influence of gender and structure. *Appetite*, 52(3), 711-719. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.03.011>
- Bonin, S. (2014). *Être parent aux études universitaires: conséquences pour le projet de formation et la poursuite des études*. Université du Québec, Direction de la recherche institutionnelle.
- Bonin, S. (2021). *Quel est l'impact des responsabilités parentales sur la poursuite d'études universitaires ?* Université du Québec.  
[http://uquebec.ca/dri/publications/analyses\\_de\\_donnees/Note\\_%C3%A9tudiants\\_parents\\_VF.pdf](http://uquebec.ca/dri/publications/analyses_de_donnees/Note_%C3%A9tudiants_parents_VF.pdf)
- Bonin, S. et Girard, S. (2016). *Enquête ICOPE*. Direction de la recherche institutionnelle; Université du Québec.  
[http://www.uquebec.ca/dri/publications/rapports\\_de\\_recherche/rapport\\_enquete\\_icope\\_2016\\_vf.pdf](http://www.uquebec.ca/dri/publications/rapports_de_recherche/rapport_enquete_icope_2016_vf.pdf)
- Boulet, M. (2013). *Les pratiques de conciliation travail et vie personnelle : un outil pour atténuer la détresse psychologique des salariés du Québec*. Institut de la Statistique du Québec.  
[https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01681FR\\_conciliation\\_travail\\_vie2013H00F00.pdf](https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01681FR_conciliation_travail_vie2013H00F00.pdf)
- Boulet, M. et Lacroix, C. (2013). La répartition du temps des parents québécois et la conciliation de leurs responsabilités familiales et professionnelles. *Données sociodémographiques en bref: Institut de la Statistique du Québec* 18(1), 14-19.  
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/la-repartition-du-temps-des-parents-quebecois-et-la-conciliation-de-leurs-responsabilites-familiales-et-professionnelles.pdf>

- Boulet, M. et Le Bourdais, C. (2016). Pratiques de conciliation travail-famille et détresse psychologique des salariés québécois: une comparaison selon le genre. *Relations industrielles / Industrial Relations*, 71(3), 442-467.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1037660ar>
- Boutet-Dorval, A. et Grenier, J. (2015). *Mémoire sur la situation des étudiants-parents*. Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (ÆLIÉS).
- Bozon, M. (2009). Comment le travail empiète et la famille déborde: différences sociales dans l'arrangement des sexes. *Entre famille et travail*, 29-54.  
<https://doi.org/0.3917/dec.pailh.2009.01.0029>
- Centre des parents-étudiants de l'Université Concordia. (2011). *Student parents and their children: How can we help them? An analysis of the student parent experience at Concordia University*. <https://csu.qc.ca/wp-content/uploads/2017/11/CUSP-Student-Parents-and-Their-Children.pdf>
- Cerrato, J. et Cifre, E. (2018). Gender inequality in household chores and work-family conflict. *Frontiers in Psychology*, 9, 1330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01330>
- Chenhall, C. (2010). *Amélioration des compétences culinaires : synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Gouvernement du Canada. [https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt\\_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf)
- Conseil de gestion de l'assurance parentale. (2020). *Profil des prestataires du régime québécois d'assurance parentale 2018*. Gouvernement du Québec.  
<http://www.cgap.gouv.qc.ca/publications/pdf/Rapport-Profil-Prestataires-RQAP-2018.pdf>
- Corbeil, C., Descarries, F., Guernier, G. et Gariépy, G. (2011). *Parents-étudiants de l'UQAM. Réalités, besoins et ressources*. Montréal: Institut de recherches en études féministes (IREF). [https://iref.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/56/2020/02/Collection\\_Agora\\_no\\_1\\_23\\_fevrier\\_2011-en\\_ligne.pdf](https://iref.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/56/2020/02/Collection_Agora_no_1_23_fevrier_2011-en_ligne.pdf)
- Crespo, S. (2018). L'emploi du temps professionnel et domestique des personnes âgées de 15 ans et plus. *Coup d'oeil sociodémographique : Institut de la Statistique du Québec*, (62).  
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/lemploi-du-temps-professionnel-et-domestique-des-personnes-agees-de-15-ans-et-plus.pdf>
- Dandurand, R. (2020). La politique québécoise "Les enfants du coeur de nos choix" : un pari audacieux néanmoins gagnant. *Enfances, familles, générations* 35.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1077678>
- Daniel, J. (2012). *Sampling Essentials: Practical Guidelines for Making Sampling Choices*. Dans. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452272047>
- Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J. et van Tienoven, T. P. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050-1056.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.040>
- Datar, A., Nicosia, N. et Shier, V. (2014). Maternal work and children's diet, activity, and obesity. *Social Science and Medicine*, 107, 196-204.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.12.022>

- Devine, C. M., Jastran, M., Jabs, J., Wethington, E., Farell, T. J. et Bisogni, C. A. (2006). "A lot of sacrifices:" Work–family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. *Social Science and Medicine*, 63(10), 2591-2603.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.06.029>
- Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021). *Rapport d'enquête Derrière ton écran*  
[https://docs.fecq.org/FECQ/Recherches/2020-2021/Rapport-final-DTE\\_109eCo\\_Zoom.pdf](https://docs.fecq.org/FECQ/Recherches/2020-2021/Rapport-final-DTE_109eCo_Zoom.pdf)
- Ferguson, S. J. (2016). *Les femmes et l'éducation : qualifications, compétences et technologies*. Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-503-x/2015001/article/14640-fra.htm>
- Fontaine, A. M., Andrade, C., Matias, M., Gato, J. et Mendonça, M. (2007). Culture, normes et rôles de genre: l'articulation famille/travail dans le couple. Dans *Couple conjugal, couple parental: vers de nouveaux modèles* (p. 129-152). Édition Érès.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3917/rief.019.0031>
- Fontaine, M. M. (2022). Revenu et faible revenu au Québec en 2019 : les plus récentes données et les tendances depuis 25 ans. *Zoom Société, Institut de la Statistique du Québec, février*(2). <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/revenu-faible-revenu-quebec-2019-donnees-tendances-depuis-25-ans.pdf>
- Fortin, P., Godbout, L. et St-Cerny, S. (2013). L'impact des services de garde à contribution réduite du Québec sur le taux d'activité féminin, le revenu intérieur et les budgets gouvernementaux. *Revue Interventions économiques. Papers in Political Economy*, (47).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.4000/interventionseconomiques.1858>
- Gouvernement du Canada. (2022). *Guide alimentaire en bref*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/>
- Gouvernement du Québec. (2020). *Régime québécois d'assurance parentale : En évolution avec les parents d'aujourd'hui!* <https://www.rgap.gouv.qc.ca/fr/accueil>
- Gouvernement du Québec. (2021). *Portrait des services de garde*.  
<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/portrait/Pages/index.aspx>
- Grau, M. I. H. M., Mireia; et Riley Bowles, H. (2021). *Engaged Fatherhood for Men, Families and Gender Equality*. Édition Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-75645-1>
- Greenhaus, J. H. et Beutell, N. J. (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *The Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Hook, J. L. (2010). Gender inequality in the welfare state: Sex segregation in housework, 1965–2003. *American journal of sociology*, 115(5), 1480-1523.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1086/651384>
- Houle, P. T., Martin; Wendt, Michael (2017). *Évolution de la participation des parents aux tâches domestiques et aux soins des enfants de 1986 à 2015* (publication n° No 89-652-X2017001). Division de la Statistique Sociale et Autochtone.  
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/89-652-x/89-652-x2017001-fra.pdf?st=1vyLplul>
- Institut de la statistique du Québec. (2017). *Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants âgés de 0 à 5 ans (EQEPE) 2015*.

- <https://statistique.quebec.ca/fr/enquetes/realisees/enquete-quebecoise-sur-l'experience-des-parents-denfants-ages-de-0-a-5-ans>
- Institut de la Statistique du Québec. (2021a). *État du marché du travail au Québec : Bilan de l'année 2020*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/etat-du-marche-du-travail-au-quebec-bilan-de-lannee-2020.pdf>
- Institut de la statistique du Québec. (2021b). *Le bilan démographique du Québec*. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/bilan-demographique-du-quebec-edition-2021.pdf>
- Institut de la statistique du Québec. (2022a). *Couples selon le type de revenu et la présence d'enfant, 1976-2021, Québec, Ontario et Canada*. [https://statistique.quebec.ca/fr/document/responsabilites-familiales-et-travail/tableau/couples-selon-le-type-de-revenu-et-la-presence-denfant-quebec-ontario-et-canada#tri\\_regn=17637](https://statistique.quebec.ca/fr/document/responsabilites-familiales-et-travail/tableau/couples-selon-le-type-de-revenu-et-la-presence-denfant-quebec-ontario-et-canada#tri_regn=17637)
- Institut de la Statistique du Québec. (2022b). *Indicateurs du marché du travail, résultats selon la situation familiale et le sexe, 25-54 ans, 1976-2021, Québec, Ontario, Canada*. [https://statistique.quebec.ca/fr/document/responsabilites-familiales-et-travail/tableau/indicateurs-du-marche-du-travail-resultats-selon-la-situation-familiale-et-le-sexe-25-54-ans-quebec-ontario-canada#tri\\_regn=2&tri\\_sexe=10](https://statistique.quebec.ca/fr/document/responsabilites-familiales-et-travail/tableau/indicateurs-du-marche-du-travail-resultats-selon-la-situation-familiale-et-le-sexe-25-54-ans-quebec-ontario-canada#tri_regn=2&tri_sexe=10)
- Jabs, J. et Devine, C. M. (2006). Time scarcity and food choices: an overview. *Appetite*, 47(2), 196-204. <https://doi.org/doi:10.1016/j.appet.2006.02.014>
- Jarboe, M. Y. (2021). Experiences of Low-Income Student-Parents at a Community College During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic. <https://doi.org/10.25777/m56t-8c92>
- Julien, M. et Gosselin, L. (2013). *Parce que les façons de réaliser un projet d'études universitaires ont changé...* Conseil supérieur de l'Éducation. <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2013/06/50-0480-AV-projet-detudes-universitaires.pdf>
- Julien, M. et Gosselin, L. (2015). Les études à temps partiel, les retours aux études et la parentalité étudiante: entre avantages et risques pour les femmes. *Recherches féministes*, 28(1), 169-189. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1031058ar>
- Kaufmann, J. (2005). *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire* (vol. 9). Édition Armand Colin. <https://doi.org/https://doi.org/10.4000/questionsdecommunication.7988>
- Lachance-Grzela, M. et Bouchard, G. (2010). Why do women do the lion's share of housework? A decade of research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(11-12), 767-780. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9797-z>
- Lamalice, O. C., H. (2015). *Avis pour un partage équitable du congé parental*. Conseil du statut des femmes. [https://www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/avis\\_partage\\_conge\\_parental.pdf](https://www.csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/avis_partage_conge_parental.pdf)
- Larivière, D. et Lepage, M. (2010). *Portrait de la réalité des parents étudiants dans les établissements d'enseignement supérieur et des pratiques prometteuses susceptibles de favoriser leur intégration et leur réussite scolaires*. Université Laval. <https://www.fss.ulaval.ca/sites/fss.ulaval.ca/files/fss/sociologie/lariviere-20lepage.pdf>
- Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. et Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2001-2007. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.008>

- Lavoie, A. (2015). *Le partage des tâches familiales : coup d'oeil sur la satisfaction des mères et des pères ayant de jeunes enfants au Québec*. Institut de la Statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/le-partage-des-taches-familiales-coup-doeil-sur-la-satisfaction-des-meres-et-des-peres-ayant-de-jeunes-enfants-au-quebec.pdf>
- Lavoie, A. (2016). *Les défis de la conciliation travail-famille chez les parents salariés: un portrait à partir de l'enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015* (publication n° 2550770625). Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/les-defis-de-la-conciliation-travail-famille-chez-les-parents-salaries.pdf>
- Lessard, I., Brassard, A., Lussier, Y. et Longpré, P. (2020). Relations entre les conflits travail-famille, le nombre d'enfants, le nombre d'heures de travail et le soutien du conjoint. Dans *Carrières, leadership et conflits* (p. 249-260).
- Mannino, C. A. et Deutsch, F. M. (2007). Changing the division of household labor: A negotiated process between partners. *Sex Roles*, 56(5), 309-324. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11199-006-9181-1>
- Marquis, M., Jobin, N., Aubé, J., Côté, S. et Soucy, M. D. (2018). Comportements, préoccupations et priorités liés à l'utilisation du temps entourant les repas familiaux au Québec. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 53(3), 151-160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cnd.2018.03.004>
- McConnon, A., Midgette, A. J. et Conry-Murray, C. (2022). Mother Like Mothers and Work Like Fathers: US Heterosexual College Students' Assumptions About Who Should Meet Childcare and Housework Demands. *Sex Roles*, 86(1), 49-66. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11199-021-01252-3>
- Mercier, J.-P., Brossard, L., Parent-Poisson, N. et Dalle, C. (2021). *Besoins des mères-étudiantes et stratégies institutionnelles en matière d'articulation études-famille-emploi*. Service aux collectivités de l'Université du Québec à Montréal/Institut de coopération en éducation des adultes. [https://icea.qc.ca/sites/icea.qc.ca/files/ARTI\\_Rapport2021-11-03\\_D%C3%A9finitive.pdf](https://icea.qc.ca/sites/icea.qc.ca/files/ARTI_Rapport2021-11-03_D%C3%A9finitive.pdf)
- Ministère de la Famille. (2015). L'évolution des difficultés de conciliation travail-famille. *Quelle famille?*, 3(2). <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/quelle-famille-ete-2015.pdf>
- Ministère de la Famille. (2017). Les mères et leur contribution au revenu d'emploi des familles. *Quelle famille?*, 5(1). <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/quelle-famille-vol5no1-hiver-2017.pdf>
- Ministère de la Famille. (2021). La participation au marché du travail des parents de jeunes enfants au Québec en 2016. *Quelle famille?*, 8(1). [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/304-03\\_QuelleFamille-vol8n1\\_v6.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/304-03_QuelleFamille-vol8n1_v6.pdf)
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Moubarac, J.-C., Levy, R. B., Louzada, M. L. C. et Jaime, P. C. (2018). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, 21(1), 5-17. <https://doi.org/doi:10.1017/S1368980017000234>
- Morin, P., Demers, K., Turcotte, S. et Mongeau, L. (2013). Association between perceived self-efficacy related to meal management and food coping strategies among working parents



- with preschool children. *Appetite*, 65, 43-50.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.012>
- Moubarac, J.-C. (2017). *Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications*. TRANSNUT: Université de Montréal.  
<https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/media-centre/hs-report-upp-moubarac-dec-5-2017.ashx>
- Moubarac, J.-C., Batal, M., Martins, A. P. B., Claro, R., Levy, R. B., Cannon, G. et Monteiro, C. (2014). Processed and ultra-processed food products: consumption trends in Canada from 1938 to 2011. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 75(1), 15-21.  
<https://doi.org/10.3148/75.1.2014.15>
- Moubarac, J. et Batal, M. (2016). *La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec*. Q. U. d. M. Rapport soumis au Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). Montréal. [https://www.rccq.org/wp-content/uploads/Qu%C3%A9bec-MSSS-consommation-daliments-ultra-transform%C3%A9s-et-qualit%C3%A9-de-l'alimentation\\_Moubarac-et-Batal-2016.pdf](https://www.rccq.org/wp-content/uploads/Qu%C3%A9bec-MSSS-consommation-daliments-ultra-transform%C3%A9s-et-qualit%C3%A9-de-l'alimentation_Moubarac-et-Batal-2016.pdf)
- Nardocci, M., Leclerc, B.-S., Louzada, M. L., Monteiro, C., Batal, M. et Moubarac, J.-C. (2018). Consumption of ultra-processed foods and obesity in Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 110. <https://doi.org/10.17269/s41997-018-0130-x>
- Nardocci, M., Polsky, J. et Moubarac, J.-C. (2020). Consumption of ultra-processed foods is associated with obesity, diabetes and hypertension in Canadian adults. *Canadian Journal of Public Health*, 112. <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00429-9>
- Neumark-Sztainer, D., MacLehose, R., Loth, K., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E. et Berge, J. (2014). What's for dinner? Types of food served at family dinner differ across parent and family characteristics. *Public Health Nutrition*, 17(1), 145-155.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980012004594>
- OCDE. (2011). Cuisiner, s'occuper des enfants, construire ou réparer : Le travail non rémunéré à travers le monde. *Panorama de la société : Les Indicateurs sociaux de l'OCDE*.  
<https://www.oecd.org/fr/els/soc/48448172.pdf>
- Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M., Bonaccio, M., Iacoviello, L. et Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308-318.  
<https://doi.org/doi:10.1017/S0007114520002688>
- Plamondon, L., Durette, G., Paquette, M.-C., Dubé, M. et Robitaille, É. (2018). *L'achat d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec*. Institut National de Santé publique du Québec. . [www.inspq.gc.ca/publications/2487](http://www.inspq.gc.ca/publications/2487)
- Prince Cooke, L. et Baxter, J. (2010). "Families" in International Context: Comparing Institutional Effects Across Western Societies. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 516-536.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00716.x>
- Provençal, M.-H. (2020). *Portrait des Québécoise : Femmes et économie*. Conseil du statut de la femme. <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/portrait-quebecoises-2020-economie.pdf>
- Régnier-Loilier, A. (2009). L'arrivée d'un enfant modifie-t-elle la répartition des tâches domestiques au sein du couple? *Population Societes*, 461(10), 1-4.  
[https://www.ined.fr/fichier/s\\_rubrique/19129/popetsoc\\_461.fr.pdf](https://www.ined.fr/fichier/s_rubrique/19129/popetsoc_461.fr.pdf)

- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S. et Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*, 59(1), 117-128.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.004>
- Rigaud, M.-C. e. C., Alexandre. (2020). *Pour l'équité et l'inclusion - Plan d'action 2020-2023*. Université de Montréal.  
[https://www.umontreal.ca/public/www/images/diversite/documents/UdeM\\_PlanDAction EDI final.pdf](https://www.umontreal.ca/public/www/images/diversite/documents/UdeM_PlanDAction EDI final.pdf)
- Roos, E., Sarlio-Lähteenkorva, S., Lallukka, T. et Lahelma, E. (2007). Associations of work–family conflicts with food habits and physical activity. *Public Health Nutrition*, 10(3), 222-229.  
<https://doi.org/10.1017/S1368980007248487>
- Rose, R. (2016). *Les femmes et le marché du travail au Québec: portrait statistique* (2e<sup>e</sup> éd.). Comité consultatif Femmes en développement de la main-d'œuvre.  
<https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/portrait-quebecoises-2020-economie.pdf>
- Roy, N. (2018). *Portrait des Québécoises*. Le conseil du statut de la femme Québec.  
[https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Portrait\\_quebecoises.pdf](https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Portrait_quebecoises.pdf)
- Roy, N. e. J., M. (2019). *Quelques constats sur la monoparentalité au Québec*. Le conseil du statut de la femme Québec. <https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/constats-monoparentalite-qc.pdf>
- Seery, A. (2014). Les travailleuses pauvres et la conciliation famille-travail : Quelles réalités temporelles? *Département de sociologie, Université de Montréal; Cahiers du GIREPS* (5), 33 p. [http://www.gireps.org/wp-content/uploads/2014/12/2017\\_Cahier-de-recherche-Annabelle-Seery.output.pdf](http://www.gireps.org/wp-content/uploads/2014/12/2017_Cahier-de-recherche-Annabelle-Seery.output.pdf)
- Seery, A. (2020a). *La travail, l'argent et l'amour: les arrangements de couples de parents québécois à revenus modestes* [Thèse de doctorat, Université de Montréal].  
[https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/23505/Seery\\_Annabelle\\_2019\\_these.pdf?sequence=2](https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/23505/Seery_Annabelle_2019_these.pdf?sequence=2)
- Seery, A. (2020b). Une politique familiale visant une meilleure articulation famille-travail. Enjeux pour des parents québécois de milieu socioéconomique modeste. *Enfances Familles Générations. Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine*, 35. <http://journals.openedition.org/efg/10331>
- Smith, L. P., Ng, S. W. et Popkin, B. M. (2013). Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008. *Nutrition Journal*, 12(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-45>
- St-Amour, N. et Bourque, M. (2013). *Conciliation travail-famille et santé : Le Québec peut-il s'inspirer des politiques gouvernementales mises en place dans d'autres pays?* Institut National de la Santé Publique du Québec.  
[https://www.inspq.gc.ca/pdf/publications/1718\\_ConcilTravFamSante\\_QcPeutInspirPolGouvAutresPays.pdf](https://www.inspq.gc.ca/pdf/publications/1718_ConcilTravFamSante_QcPeutInspirPolGouvAutresPays.pdf)
- St-Amour, N., Laverdure, J., Devault, A. et Manseau, S. (2005). *La difficulté de concilier travail-famille: ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises*. Institut National de la Santé Publique du Québec.  
<https://www.inspq.gc.ca/pdf/publications/375-ConciliationTravail-Famille.pdf>

- St-Onge, S. R., S.; Guérin, G. et Caussignac É. (2002). Vérification d'un modèle structurel à l'égard du conflit travail-famille. *Relations industrielles / Industrial Relations*, 57(3), 491-516. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/006887ar>
- Statistique Canada. (2009). *Indice synthétique de fécondité des femmes*. [https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var\\_f.pl?Function=DEC&Id=45197](https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=45197)
- Statistique Canada. (2017a). *Évolution de la participation des parents aux tâches domestiques et aux soins des enfants de 1986 à 2015*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2017001-fra.htm#a16>
- Statistique Canada. (2017b). *Les couples de même sexe au Canada en 2016*. <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/as-sa/98-200-x/2016007/98-200-x2016007-fra.cfm>
- Statistique Canada. (2022). *Indice des prix à la consommation, octobre 2022*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/221116/dq221116a-fra.htm>
- Sullivan, O. (2013). What Do We Learn About Gender by Analyzing Housework Separately From Child Care? Some Considerations From Time-Use Evidence. *Journal of Family Theory & Review*, 5(2), 72-84. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jftr.12007>
- Tate, A., Telke, S., Trofholz, A., Miner, M. et Berge, J. M. (2020). Stressed Out! Examining family meal decisions in response to daily stressors via ecological momentary assessment in a racially/ethnically diverse population. *Preventive medicine reports*, 20, 101251. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101251>
- Tremblay, D.-G. (2019). *Conciliation emploi-famille et temps sociaux, 4e édition*. Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/j.ctv10qqxm1>
- UQAM. (2021). *Pour une conciliation famille-travail-études harmonieuse*. <https://vie-etudiante.uqam.ca/nouvelles/nouvelles-conseils-soutien/33-conseils-et-soutien/nouvelles/852-conciliation-famille-etudes.html>
- Valiquette-Tessier, S.-C. et Gosselin, J. (2013). L'expérience de mères étudiantes monoparentales de minorités visibles fréquentant l'université: facteurs liés à l'adaptation psychosociale et à la persistance académique. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 32(3), 89-107. <https://doi.org/https://doi.org/10.7870/cjcmh-2013-026>
- van Rhijn, T., Smit Quosai, T. et Lero, D. S. (2011). A profile of undergraduate student parents in Canada. *Canadian Journal of Higher Education*, 41(3), 80. <https://doi.org/https://doi.org/10.47678/cjhe.v41i3.2490>
- Wolfson, J. A., Leung, C. W. et Richardson, C. R. (2020). More frequent cooking at home is associated with higher Healthy Eating Index-2015 score. *Public Health Nutrition*, 23(13), 2384-2394. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003549>
- Ziol-Guest, K. M., Dunifon, R. E. et Kalil, A. (2013). Parental employment and children's body weight: Mothers, others, and mechanisms. *Social Science and Medicine*, 95, 52-59. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.09.004>



## Annexes

### Annexe 1 : Définitions de termes liés aux activités du ménage telles qu'utilisées dans l'Enquête sociale générale 2015 de Statistique Canada

#### « Travail rémunéré :

- Travail rémunéré
- Recherche d'un emploi
- Autres activités générant des revenus
- Formation rémunérée
- Vente de biens ou de services

#### Préparation des repas :

- Préparation des repas, goûter ou collation
- Conserver la nourriture (cuisson, congélation, emballage des aliments)

#### Tâches domestiques:

- Faire le ménage, faire la vaisselle, ranger
- Lavage, repassage, plier, faire de la couture, repriser, soin des chaussures
- Sortir les poubelles, le recyclage, le compost, déballer des biens
- Réparation, peinture ou rénovation
- Entretien extérieur (réparation d'un véhicule, entretien de la cour, pelleter la neige, tondre le gazon)

#### Autre travail non rémunéré relié au ménage :

- Organiser, planifier, payer les comptes
- Défaire l'épicerie, faire et défaire les bagages pour un voyage et les boîtes en vue d'un déménagement
- Planter (récolter)/entretien, nettoyage des plates-bandes et/ou du potager, entretien des plantes intérieures
- Soins aux animaux (nourrir, promener, toiletter, jouer)

#### Soins aux enfants :

- Soins à un enfant du ménage de moins de 15 ans ; Soins personnels, préparer pour l'école, aide aux devoirs, lire, jouer, réprimander, aide à l'apprentissage, soins émotionnels, accompagner à l'école, arrêt d'autobus, sports, activités, rencontre scolaire ou rendez-vous
- Soins à un adolescent du ménage de 15 à 17 ans ; Aide aux devoirs, jouer, réprimander, aide à l'apprentissage, soins personnels, préparation pour l'école, soins émotionnels, accompagner à l'école, arrêt d'autobus, sports, activités, rencontre scolaire ou rendez-vous.»

(Statistique Canada, 2017a)

**Ajout à ces définitions qui est utilisé pour ce mémoire :**

Tâches liées à l'alimentation:

- Préparation de repas ou collations
- Ramassage et nettoyage de la vaisselle, des comptoirs et de l'espace pour manger
- Planification liée à l'alimentation
- Achats alimentaires

## **Annexe 2 : Questions du sondage en ligne et des entrevues individuelles**

### **A ) Questionnaire en ligne**

#### **CONSENTEMENT**

La participation à ce sondage est volontaire et comporte peu de risque. Il ne sera pas possible de vous identifier dans les données de recherche. Toutes les données seront conservées par la directrice, Mme Marie Marquis, pendant au moins sept ans après la fin de l'étude. Vous pouvez décider de ne pas répondre à une ou plusieurs questions. Aussi, à tout moment vous pouvez décider que vous ne voulez plus participer. Nous vous remercions de prendre le temps de le compléter. Vos informations sont anonymes. Vous comprenez qu'en envoyant vos réponses, vous consentez à prendre part au projet de recherche et que vous ne pourrez pas retirer vos réponses. Pour toute question sur la nature du projet, vous pouvez communiquer avec l'étudiante Julie Delorme (julie.delorme.3@umontreal.ca) ou madame Marie Marquis (marie.marquis@umontreal.ca). Cette recherche a reçu une approbation éthique du comité d'éthique de la recherche en santé de l'Université de Montréal. Les participantes le désirant peuvent écrire à l'étudiante pour lui demander de recevoir les résultats du sondage. Pour toutes préoccupations sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le conseiller en éthique du Comité d'éthique de la recherche en santé : [ceres@umontreal.ca](mailto:ceres@umontreal.ca) ou au (514) 343-6111 poste 2604.

1. Je confirme être une mère et être actuellement étudiante à l'Université de Montréal.  
Oui/non.
2. Je consens avoir lu les implications de ce questionnaire et accepte que mes réponses soient utilisées de manière anonyme.  
Oui/non.

## **SECTION 1: CONCILIATION ÉTUDES-FAMILLE<sup>8</sup>**

Nous savons que la conciliation études-famille présente plusieurs défis. Les questions qui suivent permettront d'évaluer votre perception de l'intensité de ces défis dans votre ménage.

| Dans mon quotidien :   | Souvent /<br>toujours    | Parfois                  | Rarement /<br>jamais     | Sans<br>réponse                     |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. J'ai l'impression que je dois courir toute la journée pour faire ce que j'ai à faire.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 2. J'ai l'impression d'avoir suffisamment de temps libre pour moi.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 3. J'ai l'impression de ne pas avoir assez de temps à consacrer à mes enfants.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 4. Lorsqu'arrive l'heure du souper, je suis physiquement épuisée.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 5. Les exigences de mes études se répercutent sur ma vie familiale.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 6. Les exigences de mes études & de ma famille se répercutent sur l'ensemble des tâches alimentaires à exécuter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

## **SECTION 2 : RÉPARTITION DES TÂCHES**

Les questions qui suivent permettront de dresser un portrait sur la répartition des tâches entourant le repas au sein de votre famille durant les jours de semaine.

---

<sup>8</sup> Les cinq premières questions sont tirées du document Lavoie, A. (2016). *Les défis de la conciliation travail-famille chez les parents salariés: un portrait à partir de l'enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015* (publication n° 2550770625). Institut de la statistique du Québec.  
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/les-defis-de-la-conciliation-travail-famille-chez-les-parents-salaries.pdf>

| <b>Les jours de semaine<sup>9</sup></b>                                  | Presque toujours moi     | Souvent moi              | Autant moi que mon (ma) conjoint(e) | Plus souvent mon (ma) conjoint(e) que moi | Presque toujours mon (ma) conjoint(e) | J'ai de l'aide d'une personne de l'extérieur (entourage) | Ne s'applique pas        |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|--|--------------------------|
| 1. Qui planifie les repas de la famille (lunch et souper de la semaine)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>                                 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Qui s'occupe de faire les achats en lien avec l'alimentation ?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>                                 | <input type="checkbox"/> |
| 3. Qui s'occupe de l'organisation du petit-déjeuner ?                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>                                 | <input type="checkbox"/> |
| 4. Qui s'occupe de faire les lunchs des enfants ?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>                                 | <input type="checkbox"/> |
| 5. Qui s'occupe de faire les lunchs des adultes ?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>                                 | <input type="checkbox"/> |
| 6. Qui s'occupe de la préparation du souper ?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>                                 | <input type="checkbox"/> |
| 7. Qui s'occupe de faire la vaisselle après le souper ?                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/>                                 | <input type="checkbox"/> |

<sup>9</sup> Inspiré et adapté de Corbeil, C., Descarries, F., Guernier, G. et Gariépy, G. (2011). *Parents-étudiants de l'UQAM. Réalités, besoins et ressources*. Montréal: Institut de recherches en études féministes (IREF). [https://iref.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/56/2020/02/Collection\\_Agora\\_no\\_1\\_23\\_fevrier\\_2011-en\\_ligne.pdf](https://iref.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/56/2020/02/Collection_Agora_no_1_23_fevrier_2011-en_ligne.pdf)

### **SECTION 3 : MOTIVATIONS ALIMENTAIRES**<sup>10</sup>

La question qui suit nous permettra d'identifier ce qui motive les décisions alimentaires prises pour votre famille.

| Il est important pour moi que les décisions que nous prenons pour notre famille tiennent compte | Très important           | Important                | Plus ou moins Important  | Peu important            | Pas important du tout    | Sans réponse             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Des préférences alimentaires des enfants   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Des préférences alimentaires des adultes de mon ménage                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. De la familiarité avec les aliments que nous offrons (connu par les enfants + adultes)       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. De la capacité des aliments à donner de l'énergie  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. De critères de santé   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Du temps disponible pour cuisiner  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Du plaisir de manger   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. De ma religion, culture d'appartenance   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Du contenu naturel des aliments  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. De la possibilité de manger ensemble  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Du prix des aliments  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. De l'apparence visuelle des aliments  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Des attentes de notre entourage social  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. De la variété des repas   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

<sup>10</sup> Inspiré, traduit et adapté de Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S. et Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*, 59(1), 117-128. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.004>

## SECTION 4 : STRATÉGIES

Les questions qui suivent permettront d'identifier les stratégies qui facilitent la préparation des repas. Que pensez-vous des affirmations suivantes ?

|  | Tout à fait en désaccord | En désaccord             | Plus ou moins en accord  | En accord                | Tout à fait en accord    | Sans réponse             |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Pour sauver du temps, nous choisissons des mets préparés prêts à servir (ex : service de traiteur, mets préparés de l'épicerie, etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Pour sauver du temps, nous utilisons les services des restaurants   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Pour sauver du temps, nous achetons des boites prêtes à cuisiner (ex. : Cook it ,Marché Goodfood, Missfresh, etc)                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pour sauver du temps, nous achetons des aliments précoupés, prélavés, prérâpés.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Pour sauver du temps, nous cuisinons la fin de semaine en prévision de la semaine   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Pour sauver du temps, nous privilégions des recettes très simples.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Pour sauver du temps, nous faisons un bon usage des équipements en cuisine (Ex. :mijoteuse, robot culinaire).                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## **SECTION 5: EFFETS DE LA CONCILIATION SUR L'ALIMENTATION**

**Les questions qui suivent abordent des effets de la conciliation études-famille sur l'alimentation. Que pensez-vous des affirmations suivantes ?**

|   | Tout à fait en désaccord | En désaccord             | Plus ou moins en accord  | En accord                | Tout à fait en accord    | Sans réponse             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je ressens quelques fois de la culpabilité par rapport à la répartition des tâches alimentaires qui concernent ma famille. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je suis satisfaite de la répartition des tâches entourant le repas au sein de ma famille.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je ressens quelques fois de la culpabilité par rapport aux choix alimentaires que je fais pour notre famille.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Je suis satisfaite des décisions alimentaires que je prends pour ma famille.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je me sens valorisée dans mon rôle de mère par mes tâches alimentaires qui concernent ma famille.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Les décisions alimentaires prises pour ma famille permettent une alimentation équilibrée.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Les décisions alimentaires prises pour ma famille permettent une alimentation variée.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Les décisions alimentaires prises pour ma famille permettent une bonne gestion du budget alimentaire.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Les décisions alimentaires prises pour ma famille contribuent aussi à la réussite de mes études.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## SECTION 6 : HABILITÉS ET SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE

Les questions qui suivent portent sur vos habiletés et celle de votre partenaire (selon le cas).  
Que pensez-vous des affirmations suivantes ?

|   | Tout à fait<br>en<br>désaccord | En<br>désaccord          | Plus ou<br>moins<br>en accord | En accord                | Tout à fait<br>en accord | Ne<br>s'applique<br>Pas /<br>préfère ne<br>pas<br>répondre |
|---|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| 1. Je suis efficace dans la gestion de mes responsabilités entourant l'alimentation de la famille.      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                   |
| 2. J'ai les compétences culinaires nécessaires pour préparer les repas de ma famille.                   | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                   |
| 3. Mon partenaire est efficace dans la gestion de ses responsabilités entourant les repas.              | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                   |
| 4. Mon partenaire détient les compétences culinaires nécessaires pour préparer les repas de la famille. | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                   |

**La société québécoise évolue à l'égard de la division des rôles au sein des ménages. Que pensez-vous des affirmations suivantes ?**

|   | Tout à fait en désaccord | En désaccord             | Plus ou moins en accord  | En accord                | Tout à fait en accord    | Sans réponse             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Au Québec, l'alimentation de la famille est encore une responsabilité qui revient principalement aux mères.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Au Québec, l'alimentation de la famille est une responsabilité qui est de plus en plus partagée entre les partenaires. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## SECTION 7 : RESSOURCES UNIVERSITAIRES

À l'Université de Montréal, avez-vous déjà bénéficié de l'un ou l'autre de ces services ?

|  | OUI                      | NON                      | Je ne connais pas ce service | Sans réponse             |
|--|--------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1. Service de nutrition du Centre de santé et de consultation psychologique  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 2. Clinique universitaire de nutrition   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 3. Kiwi-club du département de nutrition (repas servis à la session d'hiver)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 4. Popote-étudiante (cuisine collective sur le campus)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 5. Groupe d'achats sur le campus (panier de fruits & légumes)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 6. Dépannage alimentaire et/ou aide d'urgence  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 7. Paniers de Noël   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 8. Banque alimentaire de l'Université de Montréal  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 9. Magasin <i>En vrac</i> au local 1103 du pavillon Marguerite d'Youville  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 10. Halte-garderie <i>Le Baluchon</i>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 11. Le Centre de la Petite Enfance de l'Université de Montréal   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 12. Livre électronique : <i>Viens manger! Trucs et recettes rusés Et Viens manger! : s'initier au végétarisme en douceur</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |
| 13. Livre électronique : <i>Un trio gagnant pour l'alimentation de l'enfant : parent, éducatrice, enfant</i>                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> |

Auriez-vous un intérêt pour un ou des services suivants :

|  | OUI                      | INCERTAIN                | NON                      | Sans réponse             |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Activités culinaires en salle sur le campus   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Activités culinaires virtuelles   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Abonnement à une infolettre contenant des informations nutritionnelles sur l'alimentation de ma famille   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Message publié sur la page Facebook « Parents-étudiants de l'UdeM » contenant des informations nutritionnelles sur l'alimentation de ma famille | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Quel service lié à l'alimentation de votre famille et répondant à vos besoins spécifiques pourrions-nous développer ?

---

---

---

**Les dernières questions abordent votre profil et celui de votre ménage. Merci de prendre 2-3 minutes pour les compléter.**

**SECTION 8 : Caractéristiques des parents**

1. Quel âge avez-vous ?
  
2. Quelle est votre citoyenneté ?
  - Canadienne
  - Résident permanent
  - Non résident
  
3. Quel est votre lieu de naissance? (Possibilité de ne pas répondre à la question)
  - Québec
  - Canada Excluant Québec
  - États-Unis
  - Mexique
  - Amérique Centrale
  - Amérique du Sud
  - Afrique du Nord
  - Afrique du Sud
  - Afrique de l'Ouest
  - Antilles
  - Asie
  - Europe
  - Moyen-Orient
  - Océanie
  - Je préfère ne pas répondre à cette question

### **SECTION 9 : Caractéristiques de votre ménage**

1. Combien d'enfants vivent avec vous ?
2. Quel est l'âge de votre premier enfant ?
3. Quel est l'âge de votre deuxième enfant ?
4. Quel est l'âge de votre troisième enfant ?
5. Avez-vous un (une) conjoint(e) vivant avec vous? OUI NON
6. Si oui, est-ce que votre conjoint(e) est également étudiant(e)? OUI NON

### **SECTION 10 : Caractéristiques scolaires**

1. À quel niveau d'études êtes-vous ?
  - Programmes de 1<sup>er</sup> cycle
  - Maîtrise
  - Doctorat
  - Étudiant libre
2. Quel est votre statut d'étudiante ?
  - Temps complet
  - Temps partiel
3. Quelle est votre faculté ?
  - Aménagement
  - Arts & sciences
  - Droit
  - Éducation permanente
  - Médecine
  - Médecine dentaire
  - Médecine vétérinaire
  - Musique
  - Pharmacie
  - Sciences de l'éducation
  - Sciences infirmières
  - École d'optométrie
  - École de santé publique
  - Programmes multifacultaires

## **SECTION 11 : Caractéristiques socioéconomiques**

1. Comment qualifiez-vous la situation financière de votre ménage?
  - Très aisée
  - Plutôt aisée
  - Satisfaisante
  - Plutôt précaire
  - Précaire
  - Sans réponse
  
2. Occupez-vous un emploi durant vos études ?  Oui  Non

## **B) Questionnaire des entrevues individuelles**

### **SECTION 1 : Caractéristiques du participant**

1. Quel âge avez-vous ?
2. Quelle est votre citoyenneté ?
  - Canadienne
  - Résident permanent
  - Non résident
3. Si vous le voulez bien, pourriez-vous m'indiquer votre lieu de naissance?

### **SECTION 2 : Caractéristiques de votre ménage**

1. Combien d'enfants vivent avec vous ?
2. Quel est l'âge de votre premier enfant ?
3. Quel est l'âge de votre deuxième enfant ?
4. Quel est l'âge de votre troisième enfant ?
5. Avez-vous un (une) conjoint(e) vivant avec vous?
6. Si oui, est-ce que votre conjoint(e) est également étudiant(e)?

### **SECTION 3 : Caractéristiques scolaires**

1. À quel niveau d'études êtes-vous ?
  - Programmes de 1<sup>er</sup> cycle
  - Maîtrise
  - Doctorat
  - Étudiant libre
2. Quel est votre statut d'étudiante ?
  - Temps complet
  - Temps partiel
3. Quelle est votre faculté ?
  - Aménagement
  - Arts & sciences
  - Droit
  - Éducation permanente
  - Médecine

- Médecine dentaire
- Médecine vétérinaire
- Musique
- Pharmacie
- Sciences de l'éducation
- Sciences infirmières
- École d'optométrie
- École de santé publique
- Programmes multifacultaires

#### **SECTION 4 : Caractéristiques socioéconomiques**

1. Comment qualifiez-vous la situation financière de votre ménage?

- Très aisée
- Plutôt aisée
- Satisfaisante
- Plutôt précaire
- Précaire
- Préfère ne pas répondre

2. Occupez-vous un emploi durant vos études ?  Oui  Non

#### **SECTION 5 : QUESTIONS OUVERTES**

1. Décrivez-moi une journée type du lever au coucher en insistant sur les tâches que vous accomplissez et qui sont reliées à l'alimentation de votre famille.
2. Décrivez-moi une journée type du lever au coucher en insistant sur les tâches de votre partenaire reliées à l'alimentation de votre famille.
3. Selon le cas, décrivez-moi une journée type du lever au coucher en insistant sur les tâches de votre/vos enfants reliées à l'alimentation.
4. Que pensez-vous de la façon dont les tâches entourant la planification et la préparation des repas sont réparties dans votre ménage ?
5. Avez-vous des stratégies ou des raccourcis pour que l'une ou l'autre des tâches entourant les repas exige moins de temps ?
6. Que pensez-vous de ces stratégies en lien avec la qualité de l'alimentation de votre famille ?  
Au niveau de la variété ?



7. Que pensez-vous de l'efficacité de ces stratégies pour faciliter la conciliation études-famille?
8. Au Québec, on met de plus en plus d'emphasis sur l'importance de cuisiner à la maison plutôt que d'acheter des aliments prêts-à-servir. Entendez-vous ceci autour de vous et qu'en pensez-vous ?
9. À l'Université de Montréal, y a-t-il des services en lien avec l'alimentation que vous utilisez et qui facilitent la conciliation études-famille ?
10. Si l'on pouvait développer un service lié à l'alimentation de votre famille, quel serait-il ?

### Annexe 3 : Relation entre les questions du sondage en ligne et celles des entrevues avec les variables du cadre conceptuel proposé

Tableau 17. – Relation entre les questions du sondage en ligne et celles des entrevues et les variables du cadre conceptuel proposé

|  | VARIABLES  | ENTREVUE                    | QUESTIONNAIRE                              |
|--|--|-----------------------------|--|
| <b>Caractéristiques personnelles</b>             | Âge  | Section 1 – Question 1      | Section 8 – Question 1                     |
|  | Citoyenneté  | Section 1 – Question 2      | Section 8 – Question 2                     |
|  | Lieu de naissance                                  | Section 1 – Question 3      | Section 8 – Question 3                     |
|  | Influence des normes sociales                      | Section 5 Question 8        | Section 6 – Sous-section 2 questions 1 à 2 |
|  | Efficacité personnelle dans les différentes tâches | Section 5 Questions 4 et 7  | Section 6 – sous-section 1 questions 1 à 4 |
| <b>Caractéristiques familiales</b>               | Nombre d'enfants                                   | Section 2 – question 1      | Section 9 – question 1                     |
|  | Âge des enfants                                    | Section 2 – questions 2 à 4 | Section 9 – questions 2 à 4                |
|  | Présence du conjoint                               | Section 2 – question 5      | Section 9 – question 5                     |
|  | Situation du conjoint                              | Section 2 – question 6      | Section 9 – question 6                     |
| <b>Caractéristiques scolaires</b>                | Niveau d'études                                    | Section 3 – question 1      | Section 10 – question 1                    |
|  | Statut   | Section 3 – question 2      | Section 10 – question 2                    |
|  | Faculté  | Section 3 – question 3      | Section 10 – question 3                    |
| <b>Caractéristiques socioéconomiques</b>         | Situation financière                               | Section 4 – question 1      | Section 11 – question 1                    |
|  | Occupe un emploi                                   | Section 4 – question 2      | Section 11 – question 2                    |
| <b>Conflit études-famille</b>                    | Sévérité du conflit                                | Section 5 Questions 1 à 7   | Section 1 Questions 1 à 6                  |
| <b>Répartition des tâches entourant le repas</b> |  | Section 5 Questions 1 à 4   | Section 2 Questions 1 à 7                  |

|  |                               |   |
|--|-------------------------------|---|
| <b>Motivations liées aux choix alimentaires</b>  | Section 5 Questions 6, 7 et 8 | Section 3 Questions 1 à 14  |
| <b>Stratégies utilisées</b>  | Section 5 Question 5          | Section 4 Questions 1 à 7   |
| <b>Répercussions</b>   | Section 5 Questions 6 et 7    | Section 5 Questions 1 à 9   |
| <b>Services et ressources de l'Université de Montréal<br/>(non présent dans le cadre conceptuel)</b> | Section 5 questions 9 et 10   | Section 7 sous-section 1 questions 1 à 13, sous-section 2 questions 1 à 4 et sous-section 3 |

## Annexe 4 : Approbation éthique



CERSES-21-050-D

### Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES)

#### CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES), selon les procédures en vigueur, en vertu des documents qui lui ont été fournis, a examiné le projet de recherche suivant et conclu qu'il respecte les règles d'éthique énoncées dans la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'Université de Montréal.

| Projet                       |   |
|------------------------------|---|
| <b>Titre du projet</b>       | <b>Qui s'occupe des repas ? la conciliation études-famille et son influence sur l'alimentation des ménages des mères-étudiantes</b> |
| <b>Étudiante requérante</b>  | Julle Delorme, candidate à la maîtrise, Faculté de médecine - Département de nutrition;   |
| <b>Sous la direction de:</b> | Marie Marquis, professeur titulaire, Faculté de médecine - Département de nutrition, Université de Montréal                         |
| Financement                  |   |
| <b>Organisme</b>             | Non financé   |

#### MODALITÉS D'APPLICATION

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au Comité qui en évaluera l'impact au chapitre de l'éthique.

Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave doit être immédiatement signalé au Comité.

Selon les règles universitaires en vigueur, un suivi annuel est minimalement exigé pour maintenir la validité de la présente approbation éthique, et ce, jusqu'à la fin du projet. Le questionnaire de suivi est disponible sur la page web du Comité.



Christine Grou, présidente  
Comité d'éthique de la recherche en sciences  
et en santé (CERSES)  
Université de Montréal

**31 mars 2021**  
Date de délivrance

**1er avril 2022**  
Date de fin de validité

**1er avril 2022**  
Date du prochain suivi

adresse postale  
C.P. 6128, succ. Centre-ville  
Montréal QC H3C 3J7

adresse civique  
3333, Queen Mary  
Local 220-3  
Montréal QC H3V 1A2

Téléphone : 514-343-6111 poste 2604  
cerses@umontreal.ca  
www.cerses.umontreal.ca

**Comité d'éthique de la recherche  
en sciences et en santé (CERSES)**

Bureau de la conduite  
responsable en recherche



17 mars 2022

Marie Marquis,  
Professeure titulaire,  
Faculté de médecine - Département de nutrition,  
Université de Montréal

|         |   |
|---------|---|
| OBJET : | Projet # 2021-1080 - Renouvellement de l'approbation éthique<br>Qui s'occupe des repas ? la conciliation études-famille et son influence sur l'alimentation des<br>ménages des mères-étudiantes |
|---------|---|

Mme Marquis,

Vous avez soumis au Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES) de l'Université de Montréal, en date du 17 mars 2022, une demande de renouvellement pour votre projet cité en rubrique.

Votre demande de renouvellement a fait l'objet d'une évaluation. Suite à celle-ci, le tout étant jugé satisfaisant, j'ai le plaisir de vous informer que votre demande de renouvellement a été approuvée par le CERSES.

Ainsi, vous pouvez poursuivre votre projet de recherche pour un an, et ce, à compter du 01 avril 2022 jusqu'au 01 avril 2023.

Il est de votre responsabilité de compléter le prochain formulaire de renouvellement (formulaire F9) que nous vous ferons parvenir annuellement via Nagano 1 mois avant l'échéance de la présente approbation, à défaut de quoi l'approbation éthique délivrée par le CERSES sera suspendue.

Dans le cadre du suivi éthique continu, le Comité vous demande de vous conformer aux exigences suivantes en utilisant les formulaires Nagano prévus à cet effet :

- Soumettre, pour approbation préalable, toute demande de **modification** au projet de recherche ou à tout autre document approuvé par le Comité pour la réalisation du projet (formulaire F1).
- Soumettre, dès que cela est porté à votre connaissance, toutes **informations supplémentaires, nouveau renseignement et/ou correspondances diverses** (formulaire F2).
- Soumettre, dès que cela est porté à votre connaissance, tout **incident ou accident** lié à la réalisation du projet de recherche (formulaire F5).
- Soumettre, dès que cela est porté à votre connaissance, l'**interruption prématurée** du projet de recherche, qu'elle soit temporaire ou permanente (formulaire F6).
- Soumettre, dès que cela est porté à votre connaissance, toute **déviaton** au projet de recherche susceptible de remettre en cause le caractère éthique du projet (formulaire F8).
- Soumettre une demande de **renouvellement** un mois avant l'échéance de la date d'approbation afin de renouveler l'approbation éthique (formulaire F9).
- Soumettre le rapport de la **fin du projet de recherche** (formulaire F10).

Finalement, nous vous rappelons que la présente décision vaut pour une année et peut être suspendue ou révoquée en cas de non-respect de ces exigences.

Le CERSES de l'Université de Montréal est désigné par le ministre de la Santé et des Services Sociaux aux fins de l'application de l'article 21 du Code civil du Québec. Il exerce ses activités en conformité avec la *Politique sur la recherche avec des êtres humains* (60.1) de l'Université de Montréal ainsi que l'*Énoncé de politique des trois conseils* (EPTC). Il suit également les normes et règlements applicables au Québec et au Canada.

Cordialement,

Pour la présidente du CERSES, Christine Grou,

Julie Allard  
Conseillère en éthique de la recherche  
Bureau de la conduite responsable en recherche  
Université de Montréal  
3333, chemin Queen-Mary, bureau 220  
Montréal (Québec) H3V 1A2  
Tél. 514 343-6111, poste 2604  
[cerses@umontreal.ca](mailto:cerses@umontreal.ca)

Envoyé par :

Camille Roberge

## **Annexe 5 : Description des différents services et ressources disponibles à l'Université de Montréal en lien avec l'alimentation ou pour les parents étudiants**

Service de nutrition du Centre de santé et de consultation psychologique : Services de consultations nutritionnelles avec tarifs préférentiels pour les étudiants de l'Université de Montréal

Clinique universitaire de nutrition : Services de consultations nutritionnelles effectués par des étudiants en Nutrition et assistés par des nutritionnistes

Kiwi-club du département de nutrition (repas servis à la session d'hiver) : repas cuisinés par des étudiants en Nutrition. Distribution via le dépannage alimentaire depuis la pandémie de COVID-19

Popote-étudiante (cuisine collective sur le campus) : Cuisine collective avec d'autres étudiants. Arrêt dû la pandémie de COVID-19, retour graduel aux activités

Groupe d'achats sur le campus (panier de fruits & légumes) : Le service de paniers de fruits et légumes fourni par l'Action Humanitaire et Communautaire n'est plus disponible depuis la pandémie de COVID-19. D'autres initiatives d'associations étudiantes peuvent avoir lieu

Dépannage alimentaire et/ou aide d'urgence : distribution de nourriture gratuite aux étudiants de l'Université de Montréal en situation financière précaire

Paniers de Noël (Banque alimentaire de l'Université de Montréal) : paniers de denrées non périssables et un bon d'achat dans une épicerie disponibles pour les étudiants de l'Université de Montréal en situation financière précaire

Magasin En vrac au local 1103 du pavillon Marguerite d'Youville : initiative étudiante permettant d'acheter des aliments en vrac

Halte-garderie Le Baluchon : milieu de garde pour enfants avec horaire flexible

Le Centre de la Petite Enfance de l'Université de Montréal : milieu de garde pour enfants

Livre électronique : Viens manger! Trucs et recettes rusés Et Viens manger! : s'initier au végétarisme en douceur : livres gratuits produits pour les étudiants par le Département de Nutrition

Livre électronique : Un trio gagnant pour l'alimentation de l'enfant : parent, éducatrice, enfant : livre concernant l'alimentation des enfants : livre concernant l'alimentation de l'enfant