

Université de Montréal

Les déterminants du comportement alimentaire de jeunes hommes gais

Par
Bernard Lavallée

Département de Nutrition, Université de Montréal
Faculté de Médecine

Mémoire présenté à la faculté de Médecine
en vue de l'obtention du grade de M. Sc.
en Nutrition

Novembre 2013
© Bernard Lavallée, 2013

Université de Montréal
Faculté des études supérieures et postdoctorales

Ce mémoire intitulé :

Les déterminants du comportement alimentaire de jeunes hommes gais

présenté par :

Bernard Lavallée

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Geneviève Maillhot, Ph.D., présidente-rapporteur
Marie-Claude Paquette, Ph.D., membre du jury
Marie Marquis, Ph.D., directrice de recherche

Résumé

Introduction : Cette étude visait à explorer les déterminants des choix alimentaires de jeunes hommes gais. L'objectif secondaire était d'explorer la perception des hommes gais à l'égard du comportement alimentaire des hommes hétérosexuels.

Méthode : Une méthode qualitative s'appuyant sur la prise de photographies et d'entrevues individuelles semi-dirigées a été utilisée.

Résultats : Onze hommes gais de 21 à 25 ans et habitant en appartement dans la région de Montréal ont participé à l'étude. L'apparence corporelle, la santé et la nutrition sont des facteurs très influents de leur comportement alimentaire. Les hommes de la cohorte soutiennent la perception que ces facteurs n'influencent pas aussi fortement le comportement alimentaire des hommes hétérosexuels. Ils sont de grands consommateurs de cuisine hors domicile. Plusieurs d'entre eux limitent leur consommation de viande, un aliment qu'ils considèrent masculin et fortement lié aux hommes hétérosexuels.

Conclusion : Le comportement alimentaire des jeunes hommes de cette cohorte est influencé par plusieurs facteurs qui ne sont habituellement pas associés aux hommes, dont l'apparence corporelle, la santé et la nutrition. Ils sont au fait de cette dichotomie en se comparant à leurs proches hétérosexuels. Si les professionnels de la santé négligent ces facteurs, ils risquent de passer à côté de leviers d'intervention efficaces.

Mots clés : choix alimentaires, alimentation, homosexuel, masculinité, genre, santé des hommes, image corporelle

Abstract

Introduction: This study aimed to explore the determinants of food choices amongst young gay men. The secondary objective was to explore gay men's perception towards heterosexual men's food choices.

Method: A qualitative method based on picture taking and individual semi-structured interviews was used.

Results: Eleven gay men from 21 to 25 years old and living in apartments in the Montreal area participated in the study. Physical appearance, health and nutrition are very influential factors of their eating behavior. Men in the cohort support the perception that these factors do not influence as strongly heterosexual men's eating behavior. These men, in general, enjoy cooking, but do not all invest the same amount of time. They are big consumers of food outside home.. Many of them limit their consumption of meat, a food they consider masculine and strongly linked to heterosexual men.

Conclusion: The eating behavior of the young men in this cohort is influenced by many factors that are not usually associated with men, like physical appearance, health and nutrition. They are aware of this dichotomy by comparing themselves with their heterosexual friends. If healthcare professionals neglect these factors, they may miss effective intervention points.

Keywords: food choices, diet, homosexual, masculinity, gender, men's health, body image

Table des matières

| | |
|--|-----|
| Résumé..... | iii |
| Abstract..... | iv |
| Table des matières..... | v |
| Liste des graphiques..... | vii |
| Liste des figures de l'article à soumettre..... | vii |
| Liste des figures du mémoire..... | vii |
| Remerciements..... | ix |
| | |
| 1. Introduction..... | 1 |
| 2. État des connaissances..... | 2 |
| 2.1 Homosexualité et genre..... | 2 |
| 2.2 Inégalités de santé chez les hommes homosexuels..... | 4 |
| 2.3 Santé nutritionnelle des hommes..... | 7 |
| 2.3.1 Insatisfaction corporelle, troubles alimentaires et homosexualité..... | 10 |
| 2.4 Déterminants du comportement alimentaire des hommes..... | 13 |
| 2.4.1 Facteurs individuels..... | 15 |
| 2.4.2 Facteurs interpersonnels..... | 18 |
| 2.4.3 Facteurs environnementaux (microsystème)..... | 20 |
| 2.4.4 Facteurs sociétaux (macrosystème)..... | 21 |
| 3. Problématique..... | 23 |
| 3.1 Objectifs..... | 24 |
| 4. Méthodologie..... | 25 |
| 4.1 Population cible..... | 25 |
| 4.2 Recrutement..... | 26 |
| 4.3 Méthode de collecte des données..... | 28 |
| 4.4 Analyse des données..... | 29 |
| 4.5 Éthique..... | 31 |
| 5. Article et résultats..... | 32 |
| 5.1 Article à soumettre..... | 32 |
| 5.2 Résultats complémentaires..... | 62 |
| 5.2.1 Facteurs individuels..... | 62 |
| 5.2.2 Facteurs interpersonnels..... | 74 |

| | | |
|-------|---|--------|
| 5.2.3 | Facteurs environnementaux | 84 |
| 5.2.4 | Facteurs sociétaux | 94 |
| 5.3 | Discussion des résultats complémentaires | 101 |
| 5.3.1 | Facteurs individuels | 101 |
| 5.3.2 | Facteurs interpersonnels, environnementaux et sociétaux | 104 |
| 6. | Conclusion | 111 |
| 7. | Limites, forces, pistes de recherche et implications pour la pratique | 113 |
| 8. | Bibliographie..... | 116 |
| | | |
| | Annexe I – Annonce web et affichée pour le recrutement..... | xi |
| | Annexe II – Annonce diffusée aux étudiants en urbanisme pour le recrutement | xii |
| | Annexe III – Petite-annonce dans la revue Fugues pour le recrutement..... | xiii |
| | Annexe IV – Guide du participant | xiv |
| | Annexe VI – Grille d’animation des entrevues..... | xxiii |
| | Annexe VII – Liste des codes utilisés pour la codification..... | xxv |
| | Annexe VIII – Certificat d’approbation éthique | xxviii |
| | Annexe IX – Formulaire de consentement..... | xxix |

Liste des graphiques

Graphique 1. Facteurs d'influence des comportements alimentaires des jeunes hommes gais

Liste des figures de l'article à soumettre

Figure 1. Déjeuner typique d'un jour de semaine. (Benoît)

Figure 2. Supplément de protéines de type « shake » (François)

Figure 3. Aliment préféré (Carl)

Figure 4. Déjeuner typique de semaine (Kevin)

Figure 5. Souper typique d'un jour de semaine (Carl)

Figure 6. Souper typique entre amis (François)

Liste des figures du mémoire

Figure 1. Repas typique de semaine (Antoine)

Figure 2. Déjeuner typique de semaine (François)

Figure 3. Souper typique de semaine (Carl)

Figure 4. Repas avec un ami gai (François)

Figure 5. Lieu habituel de consommation alimentaire – Chambre à coucher (Guillaume)

Figure 6. Comptoir de cuisine (Benoît)

Figure 7. Réfrigérateur (Ian)

Figure 8. Intérieur du congélateur (Guillaume)

Figure 9. Intérieur du congélateur (Ian)

Figure 10. Restaurant préféré (Éric)

Figure 11. Poubelle et compost (Éric)

Figure 12. Intérieur du réfrigérateur (Hugo)

Figure 13. Source de recettes (Benoît)

Figure 14. Source de recettes (Hugo)

À mon père qui m'a transmis sa curiosité scientifique.

À ma mère qui m'a appris ce qu'était l'entrepreneurship.

Remerciements

J'aimerais d'abord remercier les participants de mon étude. Les jeunes hommes que j'ai rencontrés ont été une mine d'or d'informations. Ils ont gardé auprès d'eux un appareil photo pendant près de deux semaines (!), ce qui m'a permis d'entrer un peu dans leur quotidien. Cette proximité est tellement importante lorsque l'on étudie le comportement alimentaire de quelqu'un. Je ne les remercierai jamais assez.

J'aimerais également remercier mon conjoint, Simon. Vous verrez un peu de son savoir-faire visuel à travers ce mémoire. S'il n'avait pas éclairci certaines photos sous-exposées, je serais probablement passé à côté de données importantes!

Deux nutritionnistes, sans le savoir, ont eu un impact important sur ce mémoire : Marilyn Manceau et Gerald Kasten. Bien qu'ils n'aient pas participé à la rédaction, je me suis beaucoup inspiré de leurs travaux respectifs. Le protocole de recherche du travail de maîtrise de Marilyn Manceau a été la base de mon mémoire. Gerald Kasten a été le premier nutritionniste à s'intéresser au comportement alimentaire des hommes gais. Son mémoire, qui présente des résultats similaires aux miens, explore toutefois d'autres perspectives. Je dirais que mon travail, bien que complet en lui-même, représente également un parfait complément à celui de M. Kasten.

Je me dois de remercier mes collègues d'Extenso avec qui j'ai, depuis plus de deux ans, des conversations enrichissantes qui me poussent à réfléchir davantage à propos de la nutrition et des comportements alimentaires. Ils sont certainement une part de ce mémoire.

Finalement, la personne qui a eu la plus grande influence non seulement sur ce mémoire, mais également sur mon parcours académique, professionnel et personnel est certainement ma directrice de maîtrise, Marie Marquis. Je me considère extrêmement privilégié de travailler quotidiennement avec elle. Elle est une source inépuisable de conseils précieux.

1. Introduction

Le protocole de ce mémoire s'est inspiré du travail dirigé mené par Marilyn Manceau sous la direction de Marie Marquis dans le cadre d'études supérieures en nutrition : *Étude exploratoire des comportements alimentaires des hommes de 18 à 24 ans utilisant l'entrevue individuelle et des photographies* (2005). Au moment de sa parution, les hommes représentaient un segment de la population peu étudié par la recherche en nutrition. Toutefois, de plus en plus d'études s'intéressent maintenant à eux et le portrait dressé est peu reluisant. Les hommes homosexuels représentent un sous-segment de cette population qui semble connaître une santé nutritionnelle encore plus déficiente d'après le peu d'études sur le sujet.

Ce projet de maîtrise a permis d'explorer, à l'aide de photographies et d'entrevues individuelles, les déterminants du comportement alimentaire des hommes homosexuels. Perçoivent-ils des différences par rapport aux hommes hétérosexuels? Certains déterminants sont-ils davantage influents chez cette population? Les données recueillies permettront d'éclaircir ces questions et d'enrichir les connaissances des professionnels de la santé travaillant avec la population homosexuelle. Ces données pourront aussi être retenues pour inspirer la création de campagnes de santé publique visant cette population.

2. État des connaissances

La recension des écrits abordera les connaissances liées à la santé nutritionnelle des hommes et aux déterminants de leurs choix alimentaires. Lorsque disponibles, des écrits scientifiques spécifiques à la clientèle d'hommes homosexuels seront exposés. Notons qu'au sein de cette population, la recherche dans ce domaine se sépare principalement en deux branches : la satisfaction/insatisfaction à propos de l'image corporelle et les troubles alimentaires. La plupart des études en nutrition qui se sont penchées sur des groupes d'hommes homosexuels ont évalué des groupes souffrant d'une maladie pouvant influencer leur comportement alimentaire, comme le SIDA, ou ont étudié la prévalence de comportements alimentaires pathologiques (Conner, Johnson et coll. 2004).

Par ailleurs, en préambule, il est important de s'attarder à la définition de l'homosexualité et du genre, car il s'agit de termes ubiquitaires à travers ce mémoire. Bien qu'ils fassent partie du vocabulaire courant, ces termes portent fréquemment des sens différents, ce qui peut facilement mener à la confusion. Suivra ensuite une mise en contexte des inégalités de santé concernant les hommes homosexuels.

2.1 Homosexualité et genre

Le Larousse propose cette définition de l'homosexualité : « (nom fém.) Attirance sexuelle pour les personnes de son sexe (par opposition à hétérosexualité) » (Larousse 2013). Bien que vraie, cette définition est incomplète et ne représente pas le large spectre et les différentes formes que peut prendre la sexualité.

L'orientation sexuelle, dans ce cas-ci l'homosexualité, se définit selon trois aspects : l'attirance sexuelle, le comportement sexuel et l'identité sexuelle (Wolitski, Stall et coll. 2008, Meezan et Martin 2009).

L'attirance sexuelle se caractérise par la composante psychologique de l'orientation sexuelle. Il s'agit de la composante reconnue par la science depuis le plus longtemps. Elle

est définie comme les sentiments ou le désir sexuel qu'ont les homosexuels envers d'autres personnes du même sexe (Sell 2007).

Le comportement sexuel se caractérise par la composante comportementale de l'orientation sexuelle. Bien que ce terme semble plus clair, les définitions évoluent également dans le temps et selon les études. Par exemple, quels sont les actes sexuels « nécessaires » pour qualifier une relation sexuelle d'homosexuelle? Est-ce qu'un simple contact sexuel est suffisant? Est-ce qu'une relation sexuelle avec pénétration est nécessaire? Sell (2007) caractérise le comportement sexuel homosexuel comme étant : « Le contact entre le corps de l'homme et le corps d'un autre homme dans le but d'une excitation ou d'une gratification sexuelle. »

L'identité sexuelle correspond quant à elle à la représentation que se fait un individu de sa sexualité. Bien qu'on limite souvent les individus à une seule de ces catégories : hétérosexuel, homosexuel ou bisexuel, le spectre des sexualités est beaucoup plus large. C'est l'échelle de Kinsey proposée au milieu du dernier siècle qui a eu un rôle déterminant dans la mesure de l'identité sexuelle (Sell 2007). L'échelle est un continuum d'identités sexuelles allant de « exclusivement hétérosexuel » à « exclusivement homosexuel ».

Ces différentes facettes de l'orientation sexuelle, lorsqu'elles sont utilisées séparément pour définir l'homosexualité, décrivent des populations très différentes. Par exemple, lors d'une étude américaine, les chercheurs ont évalué la prévalence d'hommes homosexuels dans un échantillon obtenu lors du « National Health and Social Life Survey ». Parmi les 10,1 % d'hommes qui ont rapporté un certain degré d'homosexualité, 75 % ont rapporté avoir un désir sexuel envers d'autres hommes, 52 % ont déclaré avoir eu des rapports sexuels avec d'autres hommes et 27 % d'entre eux se sont déclarés homosexuels (Laumann 1994).

Il est à noter que les termes gai et homosexuel sont utilisés comme synonymes à travers ce mémoire et correspondent aux hommes s'identifiant comme tel, sauf lorsque spécifié autrement. À ceux-ci s'opposent les termes hétérosexuel et hétéro.

Concernant le genre, le terme est souvent associé au sexe biologique, féminin ou masculin. Pourtant, cette notion ne permet pas de représenter toutes les formes que les genres peuvent prendre chez les hommes et les femmes.

La perspective constructiviste établit que les genres sont des rôles joués par les individus qui se basent sur des concepts de féminité et de masculinité provenant de leur culture. Ainsi, puisque le genre ne se situe pas dans la personne, mais plutôt dans les actions qu'elle porte, les manifestations de féminité et de masculinité sont multiples et dynamiques, c'est-à-dire qu'elles évoluent dans le temps et dans les sociétés (Courtenay 2000a).

Pourtant, bien qu'il existe plusieurs types de masculinités, ces dernières ne sont pas toutes équivalentes. La masculinité hégémonique réfère à l'idéal de masculinité dominant auquel se subordonnent la féminité et les masculinités alternatives, dont sont acteurs, par exemple, les hommes homosexuels ou les minorités ethniques. Cette masculinité hégémonique existe seulement en théorie. Elle est un construit de la culture (Connell 1992). C'est toutefois cet idéal qui est émulé par la société.

Les hommes subissent une pression beaucoup plus forte que les femmes à adhérer à des comportements considérés par la société comme masculins. Les comportements associés à la santé sont une des façons que les hommes utilisent pour établir leur identité masculine. Les hommes qui adoptent des comportements liés à la santé qui réfèrent à une masculinité plus traditionnelle ou tendant vers l'hégémonie souffrent de plus grands risques de santé que ceux qui adoptent des comportements de santé associés à des masculinités alternatives ou à la féminité (Courtenay 2000b).

2.2 Inégalités de santé chez les hommes homosexuels

Les minorités sexuelles, notamment les hommes homosexuels, ont souffert et souffrent encore de stigmatisation et de discrimination (Lévy, Dumas et coll. 2011). Ce n'est que relativement récemment dans l'histoire du monde que les communautés gaies ont décidé de sortir de l'ombre afin de vaincre cette stigmatisation et cette discrimination, du moins dans la plupart des pays développés. Afin de comprendre un peu le contexte social dans lequel

ces gens ont dû vivre leur homosexualité, il faut se rappeler que jusqu'en 2003, certains états américains considéraient toujours comme illégales les relations sexuelles avec partenaires de même sexe (Wolitski, Stall et coll. 2008).

Les hommes homosexuels se différencient des autres minorités. En effet, contrairement à ces dernières, leur statut leur est conféré par un comportement et non par des traits génétiques ou d'autres caractéristiques considérées comme inchangeables. Ils ne subissent pas d'influence intergénérationnelle puisque leurs parents ne font pas partie de leur groupe minoritaire, ce qui explique pourquoi il existe tant de disparités entre les familles. Les hommes homosexuels, contrairement aux autres minorités, acquièrent leur statut plus tard dans la vie et non à la naissance. Ils peuvent tout aussi bien décider de cacher leur statut de minorité (Wolitski, Stall et coll. 2008).

Or, lorsqu'une population stigmatisée fait tout en son pouvoir pour rester cachée, il est ardu pour la communauté scientifique d'étudier cette population. Puisque l'homosexualité était considérée comme une maladie mentale dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 2^e édition* (DSM-II), la majeure partie des premières études réalisées sur le sujet ne cherchaient à la comprendre qu'afin d'y trouver un remède.

Ce n'est qu'en 1973 que le paradigme entourant l'homosexualité a été revu, lorsque cette dernière a été retirée de la liste des maladies mentales du DSM-II (Meezan et Martin 2009). À la suite de ce changement de cap de la part de la communauté scientifique, les opportunités de recherche se mirent à proliférer dans tous les domaines et les populations homosexuelles furent ainsi étudiées avec de nouveaux objectifs de recherche.

C'est dans les années 1980, au début de l'épidémie de SIDA, que la première inégalité de santé fut observée chez les hommes homosexuels. L'ampleur de cette inégalité se chiffre maintenant. En effet, en 2005, on estimait que sur près de 500 000 décès attribuables à la maladie, aux États-Unis, plus de 300 000 hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH) étaient décédés (Wolitski, Stall et coll. 2008). Au Canada, on estime que près de 40 % des cas diagnostiqués de SIDA sont chez des HARSAH (Agence de la santé publique du Canada 2009).

Le large corpus de recherches effectuées sur les inégalités de santé des hommes homosexuels pointe vers cinq facteurs principaux affectant leur état de santé soit : le statut socioéconomique, la discrimination, les lois et politiques, le comportement individuel et les normes de la communauté, tel que présentés par Wolitski, Valdiserri et Stall R dans l'ouvrage *Unequal opportunity – Health disparities affecting gay and bisexual men in the United States* (2008).

En ce qui concerne le statut socioéconomique, cette population détient en général des niveaux d'éducation comparables ou plus élevés que les autres hommes (Wolitski, Stall et coll. 2008). Pourtant, ils gagnent moins d'argent que les hommes hétérosexuels. Au Québec, en 2008, on estimait que les membres de la communauté gaie gagnaient en moyenne 28 615 \$¹ alors que la moyenne provinciale était de 37 000 \$ (Chambre internationale de commerce gaie et lesbienne 2008, Statistiques Canada 2011). Cependant, les hommes gais ne gagneraient pas un salaire horaire moins élevé, mais seraient plus enclins à travailler à temps partiel et fourniraient moins d'heures de travail par semaine que les hommes hétérosexuels célibataires et mariés (Tebaldi et Elmslie 2006).

Comme toutes les minorités, les hommes homosexuels souffrent de discrimination à leur égard. Au Canada, les gais, lesbiennes et bisexuels rapportent trois fois plus être victimes de discrimination que les hétérosexuels. Cela n'est pas étonnant lorsque l'on sait que 13 % des crimes haineux sont motivés par l'orientation sexuelle et que plus de la moitié de ceux-ci sont considérés comme particulièrement violents (Statistiques Canada 2011). Ces crimes affectent ainsi leur niveau de stress et leur santé mentale. Plusieurs études ont d'ailleurs observé une prévalence accrue de morbidité en santé mentale chez les hommes gais et bisexuels, notamment en ce qui concerne la dépression, les troubles bipolaires et les troubles anxieux. Cette population a également plus de risques de tentatives de suicides et de suicides (Wolitski, Stall et coll. 2008).

¹ Il est à noter que les revenus qui étaient exprimés en Euros (€) dans le rapport ont été convertis en dollars canadiens selon le taux en vigueur le 28 juillet 2013, soit 1 EUR = 1,3652 CAD

Les lois et politiques affectent également l'état de santé des hommes gais qui ne profitent pas de la même protection que les autres minorités. Toutefois, au Canada, contrairement à d'autres pays développés, les couples de même sexe peuvent se marier au civil. De plus, depuis 1996, la loi canadienne sur les droits de la personne a inclus explicitement l'orientation sexuelle comme motif de distinction illicite (Patrimoine canadien 2009). Le fait de créer des lois et politiques protégeant les droits des minorités sexuelles a un impact positif sur la santé de ces groupes (Wolitski, Stall et coll. 2008). Par exemple, une étude américaine a observé que dans les états américains où des lois rendent illégale la discrimination pour des motifs d'orientation sexuelle, le taux de suicide chez les jeunes hommes adolescents est diminué de 29,1 suicides par million d'individus, comparativement aux états qui n'adoptent pas des lois similaires (Jesdale et Zierler 2002).

Il ne faut pas non plus oublier l'impact du comportement individuel, et c'est l'objet de la présente étude, et des normes de la communauté qui affectent l'état de santé des hommes gais. En effet, certains comportements individuels comme l'alimentation ou la pratique d'activité physique ont un impact sur la santé et sur le développement de maladies comme le cancer (World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research 2007).

Plus précisément, une étude canadienne a observé que le taux de tabagisme était plus élevé chez les hommes gais (26,2 %) que chez les hommes hétérosexuels (21,1 %) (Brennan, Ross et coll. 2010). De même, les HARSAH démontrent des taux plus élevés de consommation pour presque tous les types de drogues (Wolitski, Stall et coll. 2008).

2.3 Santé nutritionnelle des hommes

Examinons maintenant l'état des connaissances sur la santé nutritionnelle des hommes, principalement à partir de données québécoises portant sur les apports alimentaires et le poids. Les données spécifiques aux hommes homosexuels font l'objet d'une sous-section notamment à l'égard de leur insatisfaction corporelle et des troubles alimentaires les rejoignant.

Apports alimentaires

À l'égard des apports alimentaires, le portrait dressé par le rapport de *l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) (2009)* dresse un portrait peu reluisant des habitudes alimentaires des hommes de 19 à 30 ans. En effet, bien qu'ils remplissent généralement les recommandations du Guide alimentaire canadien (GAC) en ce qui concerne les produits céréaliers (91,9 %) ainsi que le groupe des viandes et leurs substituts (92,2 %), ils consomment toutefois en moins grande quantité les fruits, légumes et produits laitiers. En effet, seulement un homme sur deux (52,2 %) consomme les portions de fruits et légumes recommandées par le GAC. Seuls 43,9 % d'entre eux consomment les portions recommandées pour le groupe du lait et substituts. Un homme de 19 à 30 ans sur deux (51,1 %) ne consomme pas suffisamment de produits laitiers (Institut National de Santé Publique du Québec 2009).

Le rapport de l'INSPQ énonce que les hommes consomment significativement plus de boissons gazeuses que les femmes et ce sont les hommes de 19 ans à 30 ans qui en consomment le plus. Chez ce groupe d'âge, les consommateurs boiraient 663 mL par jour, soit près de deux cannettes quotidiennement. Les hommes de 19 à 30 ans qui consomment des boissons alcoolisées boiraient plus d'un litre (1034 mL) de boissons alcoolisées chaque jour (Institut National de Santé Publique du Québec 2009).

Les hommes de 19 à 30 ans sont aussi les moins susceptibles de consommer trois repas par jour. En effet, dans le rapport de l'INSPQ, 62 % d'entre eux affirmaient avoir pris trois repas la veille de l'entrevue alors que 85 % des femmes du même groupe d'âge avaient consommé trois repas. Il n'est donc pas étonnant de constater qu'un quart (25,3 %) des calories ingérées par les hommes de 19 à 30 ans le soient sous forme de collations qui sont constituées principalement « d'autres aliments » (Institut National de Santé Publique du Québec 2009).

Les hommes de cette tranche d'âge sont également ceux qui consomment le moins de suppléments de vitamines et minéraux avec 22 % d'entre eux qui ont déclaré en avoir consommé durant le mois précédant l'enquête (Institut National de Santé Publique du Québec 2009).

Poids

Concernant leur poids, les hommes québécois de 15 à 24 ans sont plus lourds que les femmes de la même tranche d'âge. En effet, 21,7 % d'entre eux souffrent d'embonpoint (17,5 % pour les femmes) et 8,3 % d'entre eux sont obèses (6,8 % pour les femmes). Toutefois, quatre hommes de ce groupe d'âge sur cinq (78,5 %) estiment avoir un poids normal alors que seulement 60 % des femmes du même âge pensent qu'elles ont un poids normal. Seulement un homme sur deux (47 %) faisant de l'embonpoint estime qu'il a un excès de poids alors que 61 % des hommes qui ont un poids insuffisant estiment correctement leur statut pondéral (Institut de la statistique du Québec 2008).

Toujours dans l'enquête de l'Institut de la statistique du Québec, parmi les hommes québécois de 15 à 24 ans, 10,8 % d'entre eux ont affirmé avoir essayé de perdre du poids dans les six mois précédant l'enquête et 9,5 % ont répondu avoir tenté de le maintenir, ce qui est moins que les femmes (18,5 % et 16 % respectivement). Fait intéressant, les hommes de cette tranche d'âge ont significativement plus déclaré avoir tenté d'augmenter leur poids que les hommes des autres tranches d'âge et les femmes (13,6 % c. 4,1 % c. 3 %). Les hommes obèses et ceux faisant de l'embonpoint ont également déclaré plus que les femmes ayant un statut pondéral similaire n'avoir rien fait pour tenter de modifier ce statut pondéral (61 % c. 45 % chez les personnes faisant de l'embonpoint et 44 % c. 34 % chez les personnes obèses).

Parmi les hommes ayant tenté de perdre du poids dans les six mois précédant l'enquête, les méthodes utilisées étaient les diètes ou les régimes amaigrissants de type commerciaux (19 %), la consultation auprès d'un professionnel de la santé (11 %), des méthodes comportant un risque pour la santé (ex : sauter un repas ou ne pas manger durant toute la journée) (7 %) ou des méthodes saines pour perdre du poids (94,6 %), comme manger plus de fruits et de légumes ou pratiquer au moins 30 minutes d'exercice par jour (Institut de la statistique du Québec 2008).

Même si les femmes sont plus nombreuses (38,8 %) à avoir utilisé des méthodes dangereuses pour perdre ou maintenir du poids, un homme sur trois (33,8 %) de 15 à 24 ans

a également déclaré avoir eu recours à ces méthodes dans les six mois précédant l'enquête (Institut de la statistique du Québec 2011).

2.3.1 Insatisfaction corporelle, troubles alimentaires et homosexualité

Insatisfaction corporelle

Selon une revue de littérature s'intéressant aux troubles alimentaires chez les hommes, parmi les raisons énoncées par ces derniers pour modifier leur apparence corporelle, certaines sont différentes de leur pendant féminin : éviter les moqueries relatives à l'obésité, augmenter les performances sportives, éviter des complications médicales liées à l'obésité et l'amélioration des relations amoureuses (Jones et Morgan 2010).

Les hommes homosexuels sont moins satisfaits par leur apparence corporelle que les hommes hétérosexuels, (Conner, Johnson et coll. 2004, Morrison, Morrison et coll. 2004, Kaminsky, Chapman et coll. 2005, Blashill 2011) et ce, même s'ils possèdent généralement un indice de masse corporelle (IMC) plus bas que les hommes hétérosexuels (Conner, Johnson et coll. 2004, Kaminsky, Chapman et coll. 2005, Kipke, Kubicek et coll. 2007, Deputy et Boehmer 2010). Deputy et Boehmer (2010), ont d'ailleurs observé des prévalences d'obésité et d'embonpoint moins élevées chez les HARSAH (34 % et 16 %) que chez les autres hommes (44 % et 23 %).

Yelland et Tiggemann (2003) ont rapporté que les hommes homosexuels étaient moins satisfaits par leur masse musculaire que les hommes hétérosexuels et qu'ils désiraient l'augmenter davantage que ces derniers. Ils ont également un plus fort désir que les hommes hétérosexuels d'être plus minces. Dans le même sens, les hommes gais sont plus enclins à rapporter des inquiétudes quant à l'idée d'être gros et sont plus susceptibles que les hommes hétérosexuels d'être stressés par le développement de leur masse musculaire. Ils pourraient également être plus à risque de surestimer l'impact de petites quantités de nourriture sur la composition de leur corps et plus préoccupés par de faibles fluctuations de poids (Kaminsky, Chapman et coll. 2005).

Les études s'entendent généralement pour dire que l'idéal de beauté des hommes homosexuels est un corps à la fois musclé et mince (Yelland et Tiggemann 2003). Ils

seraient d'ailleurs plus inquiets par rapport à la composition et l'apparence de leur corps plutôt que leur poids (Kaminsky, Chapman et coll. 2005). En ce sens, la notion de corps proportionné, défini comme un corps s'éloignant des extrêmes de minceur ou de musculature, pourrait représenter l'idéal du corps masculin, autant pour les hommes homosexuels qu'hétérosexuels (Morgan et Arcelus 2009).

Troubles alimentaires

Cette insatisfaction corporelle joue un rôle important dans le développement des troubles alimentaires. Peu importe leur orientation sexuelle, les hommes représentent entre 10 % et 20 % des cas d'anorexie nerveuse et de boulimie nerveuse et jusqu'à 40 % des cas d'hyperphagie. Le cadre de référence sur lequel se base la recherche actuelle sous-tend une croyance selon laquelle les troubles alimentaires retrouvés chez les hommes sont associés à l'homosexualité (Jones et Morgan 2010). En effet, plusieurs études déclarent que les hommes homosexuels sont plus à risque que les hommes hétérosexuels de souffrir de troubles alimentaires tels que l'anorexie et la boulimie alors que d'autres disent plutôt que cette population présente des traits sous-cliniques des troubles alimentaires plus fréquemment, sans nécessairement être atteints des troubles (Boroughs et Thompson 2002, Yelland et Tiggemann 2003, Wolitski, Stall et coll. 2008).

Blashill, en 2011, a effectué une méta-analyse afin d'étudier les rôles associés aux genres, la féminité et la masculinité comme déterminants de l'insatisfaction corporelle et des troubles alimentaires chez les hommes. L'auteur conclut que le fait de présenter plusieurs comportements typiquement associés au sexe féminin chez des hommes n'a pas d'influence sur l'insatisfaction corporelle ou la survenue de troubles alimentaires, mais que la masculinité offre une protection à l'égard de ces problématiques. L'auteur note que ces résultats contredisent d'autres revues de littérature émises auparavant, mais l'explique principalement par les sujets des études sélectionnées dans ces revues précédentes qui étaient majoritairement de sexe féminin (Blashill 2011).

Déterminants de l'insatisfaction corporelle et des troubles alimentaires

Plusieurs raisons ont été avancées afin d'expliquer pourquoi les hommes homosexuels souffrent de taux plus élevés d'insatisfaction corporelle et de troubles alimentaires.

Tout d'abord, la culture gaie tend à accorder une importance à la beauté, notamment démontrée par des hommes aux corps mésomorphes, soit minces et musclés (Conner, Johnson et coll. 2004). Cette culture, qui se traduit dans les médias, semble être perçue de façon plus importante par les hommes gais. En effet, dans le cadre d'une étude anglaise portant sur l'image corporelle chez les hommes hétérosexuels et gais, ces derniers étaient plus conscients de l'influence des médias sur leur image corporelle comparativement aux hommes hétérosexuels (Morgan et Arcelus 2009).

De plus, les hommes gais qui déclarent consulter plus de magazines dont le contenu aborde les sujets de masse musculaire, d'entraînement ou de santé et qui sont destinés aux hommes démontrent des niveaux plus élevés d'anxiété sociale par rapport à leur physique, désirent plus que les autres augmenter leur masse musculaire et veulent être plus minces (Duggan et McCreary 2004).

En plus des médias traditionnels, la pornographie pourrait également jouer un rôle important dans le culte du corps. En effet, les corps des acteurs pornographiques sont calqués sur le modèle mésomorphe. Les hommes gais, qui sont plus enclins à déclarer consommer de la pornographie que les hommes hétérosexuels, pourraient être amenés à croire qu'ils doivent posséder ce genre de corps pour obtenir une gratification sexuelle. De plus, les hommes homosexuels déclarant consommer plus de pornographie démontrent des niveaux d'anxiété sociale plus élevés lorsqu'ils doivent montrer leur corps en public (Duggan et McCreary 2004).

La communauté gaie pourrait également être une source de pression sur les hommes gais. Les boîtes de nuit et bars sont considérés par plusieurs hommes comme des environnements malsains à cause du haut niveau de rivalité entre les gens (Morgan et Arcelus 2009). Les hommes gais seraient plus enclins à se comparer avec leurs pairs et considèrent davantage que les hommes hétérosexuels que les gens les entourant font des commentaires négatifs routiniers par rapport à leur apparence corporelle et leur style vestimentaire (Kaminsky, Chapman et coll. 2005, Morgan et Arcelus 2009). Ils ressentent plus fortement que les hommes hétérosexuels que leur apparence corporelle et que leur niveau de masse musculaire sont importants pour les autres (Yelland et Tiggemann 2003).

La pression perçue de la part du partenaire à avoir un physique correspondant aux critères de beauté pourrait également peser dans la balance. En effet, dans le cadre de l'étude de Boroughs et Tompson (2002), les auteurs ont présenté aux participants des corps masculins croissant en poids sur une échelle de 1 à 9. Ils ont demandé à des hommes gais et hétérosexuels de montrer quel type de corps leur partenaire préférerait. Les hommes gais ont significativement pointé des corps plus minces que les hommes hétérosexuels. Avec ce même genre d'exercice où les hommes devaient pointer quelle silhouette représentait leur corps et laquelle ils aimeraient posséder, les hommes gais pointaient des silhouettes significativement plus éloignées sur l'échelle que les hommes hétérosexuels (Kaminsky, Chapman et coll. 2005).

Ces influences et inégalités de santé qui ont été abondamment étudiées nuisent à l'estime corporelle des hommes gais et leur désir d'atteindre certains idéaux de beauté. Toutefois, puisque le corpus de recherche plus spécifique à leurs comportements alimentaires est hautement limité, il est aussi pertinent de revenir aux déterminants du comportement alimentaire des hommes en général. Lorsque disponibles, en complément de ce qui fut présenté à la section précédente, les écrits abordant ces mêmes déterminants pour une clientèle d'hommes homosexuels sont aussi rapportés.

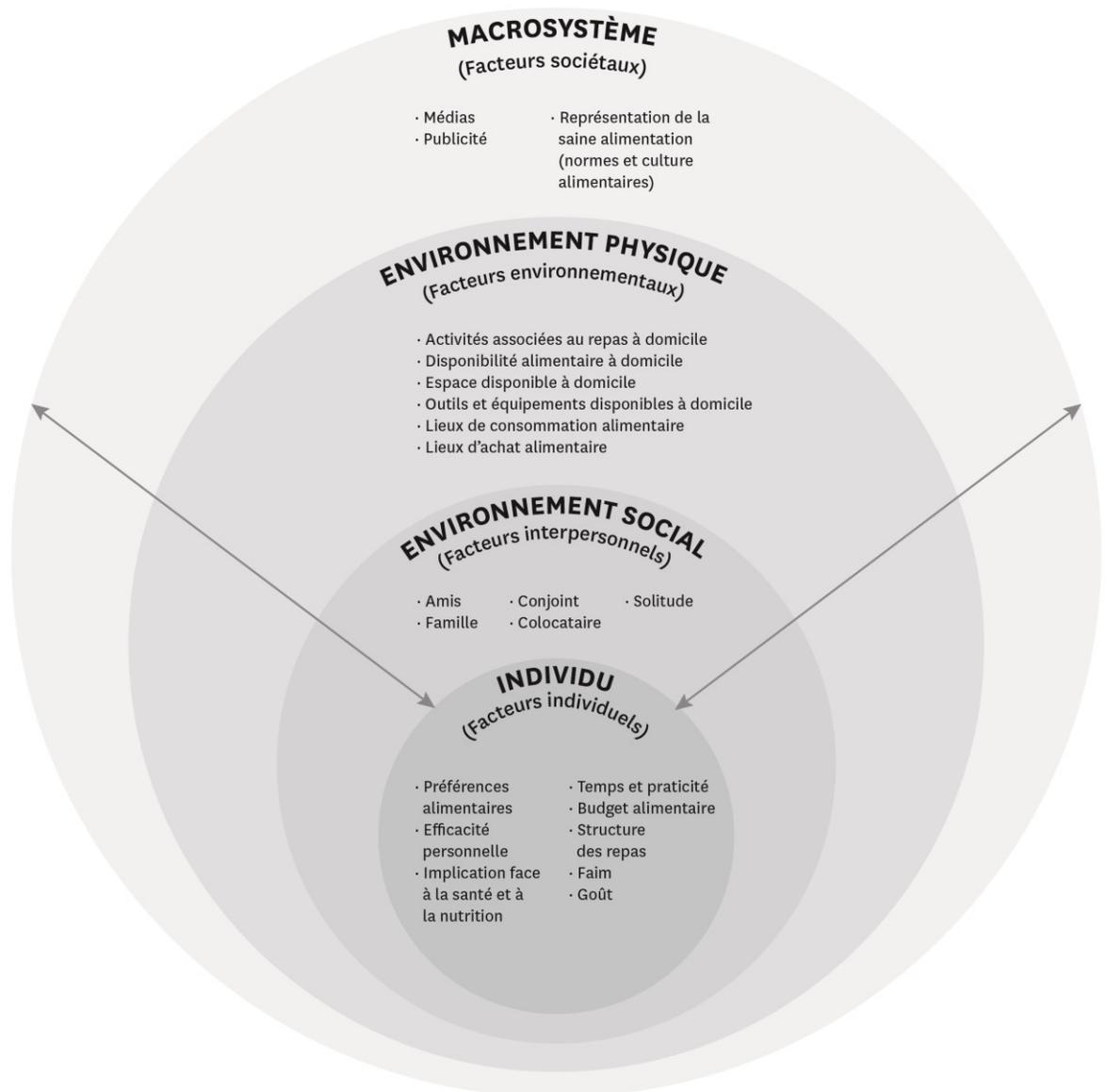
2.4 Déterminants du comportement alimentaire des hommes

La recherche qualitative en santé publique est particulièrement efficace pour déceler des subtilités là où la recherche quantitative n'en est pas capable (Dowsett 2007). La santé publique s'intéresse à l'individu et à ses comportements, mais il ne faut pas oublier que ces comportements sont l'œuvre d'un ensemble de déterminants qui sont beaucoup plus vastes que l'individu.

Le cadre conceptuel de cette étude s'inspire du modèle écologique de Story et coll. (2002) adapté par Manceau et Marquis (2007) décrivant les déterminants du comportement alimentaire des jeunes hommes. Ce cadre adapté déclare que les déterminants du comportement alimentaire des jeunes hommes font partie de quatre niveaux d'influences : influence individuelle (facteurs individuels), influence de l'environnement social (facteurs interpersonnels), influence de l'environnement physique (facteurs environnementaux) et

influence du macrosystème (facteurs sociétaux). L'étude de Manceau et Marquis (2007) s'est attardée aux déterminants du comportement alimentaire de jeunes hommes âgés de 18 à 25 ans vivant en appartement sans s'attarder à leur orientation sexuelle. Le graphique suivant présente le cadre conceptuel des déterminants du comportement alimentaire découlant de ces deux études et utilisé le cadre de cette étude.

Graphique 1. Facteurs d'influence des comportements alimentaires des jeunes hommes gais (Cadre conceptuel inspiré du modèle théorique de Story et coll. (2002) et des ajouts de Manceau et Marquis (2007))



Dans les quatre prochaines sous sections présentant les facteurs selon les différents niveaux d'influence, les données sont présentées selon l'ordre suivant : facteurs tels que décrits par le modèle de Story et coll. (2002), données disponibles décrivant le comportement alimentaire des hommes, données disponibles décrivant le comportement alimentaire des hommes vivant seuls et données disponibles décrivant le comportement alimentaire des hommes homosexuels.

2.4.1 Facteurs individuels

Les facteurs individuels comprennent des facteurs psychosociaux tels que les connaissances et les croyances, les attitudes par rapport aux aliments, l'efficacité personnelle, le goût et les perceptions sensorielles ainsi que les préférences alimentaires. Le mode de vie affecte également le comportement alimentaire, notamment en élevant certaines barrières comme le coût des aliments, le temps disponible pour la préparation et la consommation ou la praticité. Les composantes comportementales des facteurs individuels sont la structure des repas et des collations et les comportements liés au contrôle du poids. La faim représente la composante biologique des facteurs individuels (Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002).

Les connaissances et les croyances par rapport à l'alimentation ont un impact certain sur les choix alimentaires, notamment dans le but d'améliorer la santé. Cependant, lors d'une étude portant sur les comportements alimentaires d'étudiants universitaires (n=19298) menée dans 23 pays, il a été observé que les jeunes hommes, peu importe leur pays d'origine, plaçaient l'alimentation à un niveau moindre d'importance que les femmes et croyaient moins qu'elles que les choix alimentaires pouvaient modifier leur santé (Wardle, Haase et coll. 2004). Ils adoptaient ainsi moins de comportements alimentaires dans le but d'améliorer leur santé puisqu'ils sous-estimaient l'impact de ces choix.

L'efficacité personnelle à cuisiner et la perception de cette efficacité influencent positivement le comportement alimentaire des jeunes hommes en les encourageant à cuisiner eux-mêmes leur nourriture. Ces derniers apprennent à cuisiner par essais et erreurs, tout en s'inspirant de leurs amis, de leur famille ou des restaurants (Marquis et Manceau 2007). Toutefois, même lorsque les hommes vivant seuls se considèrent comme de bons

cuisiniers, ils trouvent inutile de ne cuisiner que pour eux-mêmes. La cuisine à domicile est donc une activité rare chez cette population (Sellaeg et Chapman 2008).

Les préférences alimentaires, bien que nommées comme étant prédictives du comportement alimentaire (Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002), ne représentent pas nécessairement les aliments disponibles à domicile chez les jeunes hommes. Ils placeraient ainsi d'autres facteurs, comme le coût ou la rapidité de préparation au-dessus de leurs préférences (Marquis et Manceau 2007).

Le goût des aliments est un des facteurs dominant dans les choix alimentaires des hommes (Newcombe, McCarthy et coll. 2012). En ce sens, cela semble une barrière importante à l'adoption d'une saine alimentation chez les hommes. En effet, ces derniers considèrent que les aliments « santé » ont moins bon goût que les « mauvais » aliments (Gough et Conner 2006). Pour les hommes gais, en plus du goût, les autres perceptions sensorielles, reliées à la nourriture, soit l'aspect visuel, la présentation, la texture et l'odeur, sont priorisées dans leurs choix alimentaires (Kasten 2009).

La perception de la saine alimentation chez les hommes canadiens est calquée sur les messages véhiculés par les programmes gouvernementaux : manger plus de fruits et de légumes ou consommer moins d'aliments camelotes (Marquis et Manceau 2007, Sellaeg et Chapman 2008). Toutefois, une connaissance de la saine alimentation n'est pas corrélée avec une application de ces connaissances (Sellaeg et Chapman 2008) et l'implication par rapport à la nutrition et la santé n'est pas un facteur important chez les jeunes hommes (Marquis et Manceau 2007). Des hommes anglais étant questionnés sur l'importance d'une alimentation saine décrivaient d'ailleurs leurs amis qui mangeaient de façon saine comme étant extrêmes et obsédés par les ingrédients et la fraîcheur des aliments (Gough et Conner 2006).

Le mode de vie des hommes influence également leurs choix alimentaires. Par exemple, Sellaeg et Chapman (2008) ont trouvé que les hommes participant à leur étude consommaient beaucoup d'aliments à l'extérieur du domicile et que même lorsqu'ils mangeaient à la maison, ils privilégiaient les aliments qui se préparaient facilement et

rapidement. En effet, beaucoup d'hommes considèrent être trop occupés et ne pas avoir le temps d'acheter les aliments et de les préparer à cause de contraintes reliées au travail ou à des activités sociales (Gough et Conner 2006). Pour cette raison, la praticité des aliments est un facteur considéré par les hommes au moment de l'achat (Marquis et Manceau 2007).

Que ce soit à cause de revenus insuffisants ou d'un manque d'expérience quant à la gestion d'un budget, les jeunes hommes en appartement ont de la difficulté à faire de bons choix alimentaires tout en respectant leur budget (Marquis et Manceau 2007). Le coût des aliments représente ainsi une barrière à la saine alimentation chez les jeunes hommes (Gough et Conner 2006).

La structure des repas et des collations est influencée par les horaires de travail, le manque de temps et la faim. Sauter un repas a une influence négative sur la qualité de l'alimentation. Au Québec, 38 % des hommes de 19 à 30 ans déclarent sauter au moins un repas par jour (Institut National de Santé Publique du Québec 2009). En concordance avec ces observations, les jeunes hommes en appartement déclarent sauter fréquemment au moins un repas par jour, soit le déjeuner ou le dîner (Marquis et Manceau 2007).

Alors que certains hommes nient utiliser l'alimentation comme un moyen de modifier leur apparence corporelle (Newcombe, McCarthy et coll. 2012), au Québec, 12 % des hommes déclarent avoir tenté de contrôler leur poids à l'aide d'un régime dans les cinq dernières années (ÉquiLibre 2012). À l'égard de leur corps, si les hommes homosexuels sont plus enclins à déclarer s'entraîner afin d'augmenter leur masse musculaire que les hétérosexuels, ils consomment également plus de préparations alimentaires afin d'atteindre cet objectif, comparativement aux hommes hétérosexuels (Yelland et Tiggemann 2003).

Certains mécanismes ont d'ailleurs été observés chez les hommes homosexuels dans le but de modifier leur apparence corporelle et d'atteindre une satisfaction de leur image corporelle. Les hommes homosexuels considèrent l'alimentation comme quelque chose d'important (Summerbell 1993). Bien que l'alimentation ait généralement une forte connotation de santé dans la population, la soumission à des régimes alimentaires semble plutôt motivée par le contrôle du poids (Morgan et Arcelus 2009). Plusieurs études ont

observé des taux plus élevés de restrictions alimentaires chez les hommes homosexuels comparativement aux hommes hétérosexuels (Conner, Johnson et coll. 2004, Kaminsky, Chapman et coll. 2005).

En ce sens, Duggan et McCreary (2004) ont relevé que 26 % des hommes homosexuels de leur échantillon (n = 67) suivaient présentement un régime pour perdre du poids alors qu'aucun homme hétérosexuel (n = 29) n'a déclaré suivre un régime. Une étude anglaise a observé un taux similaire (31 %) chez les hommes homosexuels. Ces derniers rapportaient plus fréquemment suivre un régime présentement que les hommes hétérosexuels, mais également que les femmes (Conner, Johnson et coll. 2004). Une cohorte d'hommes gais de Vancouver déclarait d'ailleurs limiter ou éviter les aliments trop riches en calories afin de ne pas prendre de poids et d'atteindre un idéal corporel (Kasten 2009).

Finalement, chez les jeunes hommes, la faim semble dicter le moment de manger, ce qui influence le choix des aliments qui doivent être rapides à préparer afin de calmer la faim le plus rapidement possible (Marquis et Manceau 2007). Pour cette raison, les aliments considérés comme « santé » par les hommes, comme les fruits et les légumes, leur apparaissent moins séduisants parce que ces derniers possèdent une capacité à satisfaire leur appétit inférieure aux aliments qui ne sont pas « santé » (Gough et Conner 2006).

2.4.2 Facteurs interpersonnels

Les facteurs interpersonnels sont constitués de l'environnement social des hommes. Ainsi, la famille, les amis et les pairs sont des influences du comportement alimentaire. (Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002) En effet, afin d'asseoir leur identité, les hommes vont consommer certains aliments en présence de certaines personnes seulement. (Newcombe, McCarthy et coll. 2012) De même, vivre seul sans interaction avec ces influences a un impact sur les choix alimentaires des jeunes hommes (Marquis et Manceau 2009).

La famille influence grandement les comportements alimentaires dès le début de la vie. Même si leur influence diminue avec le temps, les parents exercent tout de même un rôle en

ce qui concerne les attitudes, les préférences et les valeurs qui affecteront le comportement alimentaire des jeunes, tout au long de leur vie (Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002).

De plus, comme énoncé précédemment, les hommes homosexuels constituent une minorité différente des autres minorités. Puisque leurs parents ne possèdent habituellement pas le même statut minoritaire qu'eux, l'influence intergénérationnelle est moindre (Wolitski, Stall et coll. 2008). Toutefois, comme les hommes gais décident du moment où ils exposent leur statut minoritaire, il est permis de croire que les habitudes acquises en jeune âge sont influencées par les parents, comme n'importe quel enfant. En ce sens, les hommes homosexuels considèrent les membres féminins de leur famille (mère, grand-mère, tante), comme étant les modèles les plus importants concernant la préparation des aliments (Kasten 2009).

En s'associant à un réseau social, les hommes peuvent percevoir les comportements alimentaires de leurs amis comme des points de comparaison leur permettant de renforcer leur identité d'homme. Les hommes hétérosexuels de la cohorte de Newcombe et coll. (2012) déclaraient d'ailleurs que leurs amis avaient les mêmes attitudes envers l'alimentation et consommaient les mêmes types et quantités d'aliments qu'eux et affirmaient que manger « santé » n'est pas un comportement qui serait acceptable en compagnie de leurs amis. Bien que les amis jouent un rôle important dans les choix alimentaires, les hommes étudiés par Sellaeg et Chapman (2008) ne reçoivent pas leurs amis à la maison en cuisinant et préfèrent plutôt aller manger au restaurant avec ces derniers, ce qui représente une activité importante de leur vie sociale.

Chez les hommes gais, l'appartenance à un groupe ou à une communauté influence les choix alimentaires d'une autre façon. En effet, les hommes homosexuels accorderaient plus d'attention à la présentation des mets lorsqu'ils servent la nourriture à d'autres hommes gais et s'enorgueillissent de présenter de nouveaux aliments à leurs amis homosexuels (Kasten 2009).

Dans une étude des jeunes hommes hétérosexuels de 23 à 26 ans, le conjoint ou la conjointe était l'influence la plus importante par rapport aux amis, collègues de travail ou la famille

(Oygaard et Klepp 1996). D'ailleurs, les hommes qui vivent seuls croient que d'avoir un conjoint ou une conjointe à la maison les motiverait à avoir de meilleurs comportements alimentaires et les découragerait à faire de « mauvais » choix (Sellaeg et Chapman 2008). Le conjoint est perçu comme la personne avec qui il est agréable de préparer la nourriture (Marquis et Manceau 2009). Les hommes gais en couple déclarent d'ailleurs choisir la nourriture en fonction des préférences de leur conjoint (Kasten 2009). Par contre, la situation entre colocataires est différente. Ainsi lorsque les jeunes hommes partagent un appartement avec un colocataire masculin, ces derniers semblent indépendants relativement aux activités liées au repas, autant pour l'achat que pour la préparation. Les colocataires n'auraient donc pas un effet, ni positif ni négatif, sur l'alimentation des jeunes hommes célibataires (Marquis et Manceau 2009).

Chez les hommes célibataires, la solitude semble être une barrière importante à la saine alimentation. En effet, le regard d'une autre personne dicterait des comportements alimentaires considérés comme plus acceptables (Marquis et Manceau 2009). Comme décrit auparavant, le fait d'être seul diminue la motivation à cuisiner des repas élaborés puisque le temps et les efforts mis dans la préparation sont considérés comme inutiles s'ils ne servent qu'à nourrir soi-même (Sellaeg et Chapman 2008).

2.4.3 Facteurs environnementaux (microsystème)

Tout endroit où il est possible d'acheter ou de consommer de la nourriture fait partie de l'environnement alimentaire des hommes et aura un impact sur leurs choix de consommation. Ainsi, le domicile, le lieu de travail, l'école, les épiceries, les dépanneurs, les marchés et les restaurants font partie de l'environnement alimentaire des hommes (Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002).

Au Québec, les hommes de 19-30 ans sont plus enclins à déclarer consommer des aliments à l'extérieur du domicile comparativement aux hommes des autres tranches d'âge et aux femmes. En effet, 25 % d'entre eux avaient consommé des aliments de restauration rapide la veille de l'entrevue comparativement à 21 % des hommes et 15 % des femmes. Sachant que les aliments de restauration rapide sont habituellement plus gras et plus salés que les

aliments préparés à la maison, il n'est pas étonnant, mais tout de même alarmant, de constater que les hommes de 19 à 30 ans aient un apport médian en sodium de 4716 mg quotidiennement, ce qui est plus du double de l'apport maximal tolérable (AMT) de 2300 mg. La quasi-totalité des hommes de ce groupe d'âge (99,7 %) dépasse l'AMT (Institut National de Santé Publique du Québec 2009). Dans le même sens, Sellaeg et Chapman (2008) ont observé dans une cohorte d'hommes vivant seuls à Vancouver que ces derniers mangent fréquemment hors domicile. De plus, même s'ils associent l'alimentation au restaurant comme mauvaise pour la santé, lorsque questionnés sur les stéréotypes de l'homme vivant seul, ces hommes le décrivent comme un homme mangeant constamment au restaurant et choisissant fréquemment des aliments issus de la restauration rapide (Sellaeg et Chapman 2008).

L'environnement à domicile a également une influence sur le comportement alimentaire. Les jeunes hommes célibataires relatent l'importance de la décoration et l'aménagement des endroits où ils mangent. Toutefois, ces idéaux ne se reflétant pas dans la réalité de plusieurs d'entre eux, l'acte alimentaire est rapide et limité par envie de diminuer le temps passé dans ces lieux (Marquis et Manceau 2009).

Dans ce contexte, les jeunes hommes seuls sont moins portés à manger assis à table au profit d'autres lieux de consommation associés à des activités diverses et simultanées à la prise alimentaire : télévision, lecture, travaux à l'ordinateur ou jeux vidéo (Marquis et Manceau 2009).

2.4.4. Facteurs sociétaux (macrosystème)

Les facteurs sociétaux influencent le comportement alimentaire des hommes d'une façon indirecte. La publicité alimentaire, les sources d'informations sur la saine alimentation, la représentation qu'ils se font d'une saine alimentation ainsi que l'influence des médias sur les préoccupations à l'égard de l'alimentation et de l'apparence corporelle sont parmi les sources pouvant influencer les hommes (Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002).

Les hommes homosexuels n'ont pas été un segment très exploité par l'industrie alimentaire. Toutefois, des études récentes ont démontré leur haut pouvoir d'achat. Au Québec seulement, la communauté lesbienne, gaie, bisexuelle et transsexuelle (LGBT) posséderait un pouvoir d'achat annuel de l'ordre de 13 milliards de dollars (Chambre de commerce gaie du Québec 2010). L'industrie alimentaire y voit certainement une manne à exploiter et plusieurs compagnies ciblent de plus en plus ce marché (Oakenfull 2013).

Les sources d'informations sur la nutrition sont multiples. Les sources les plus consultées par les Canadiens sont les étiquettes des produits (68 %), internet (51 %), les médias imprimés (magazines, journaux, livres) (46 %), le bouche à oreille (amis, connaissances, collègues) (41 %), médecin de famille ou autres professionnels de la santé (40 %), et nutritionnistes (19 %) qui arrivent en avant-dernière place. Les gens de moins de 25 ans obtiennent plus leurs informations par le bouche à oreille que les autres groupes d'âge. Les jeunes hommes déclarent quant à eux utiliser principalement les médias imprimés, la télévision et le bouche à oreille (Canadian Council of Food and Nutrition 2008).

Il a été observé chez les hommes qu'un cynisme à l'égard des messages gouvernementaux promouvant la saine alimentation pouvait constituer une barrière à la saine alimentation. La cohorte de Gough et Conner (2006) recevait les messages gouvernementaux avec mépris, car les messages étaient perçus comme étant trompeurs et idéologiques. De plus, la confusion entourant ces messages était fortement énoncée.

Plusieurs études déclarent de plus que les hommes gais sont plus sensibles aux médias qui les visent et sont plus influencés par ces derniers que les hommes hétérosexuels. Par exemple, les participants homosexuels d'une étude anglaise ont déclaré que les médias, notamment les magazines pour hommes, présentaient des corps masculins qui pouvaient influencer les critères de beauté populaires. Toutefois, lorsque les chercheurs ont posé la même question aux hommes hétérosexuels, ces derniers sentaient que les magazines visaient principalement les femmes et ne pouvaient donc pas influencer leurs idéaux de beauté masculine (Morgan et Arcelus 2009).

3. Problématique

Alors que beaucoup de données sur l'image corporelle et sur les troubles alimentaires ont été colligées et analysées, il n'y a pratiquement rien concernant le comportement alimentaire des hommes homosexuels. Certains modèles théoriques (Poulain 2002, Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002) décrivent les déterminants du comportement alimentaire, mais il est difficile pour le moment d'établir si ces modèles s'appliquent aux choix alimentaires des hommes gais.

À notre connaissance, une seule étude s'est intéressée au comportement alimentaire des hommes gais auparavant (Kasten 2009). Cette dernière s'est déroulée à Vancouver avec une cohorte de 13 hommes gais d'âge variés (20-59 ans). Étant donné que le portrait dressé du comportement alimentaire des hommes québécois est peu reluisant, il s'avère encore plus important de mieux comprendre les facteurs qui influencent le comportement alimentaire des jeunes hommes gais, car ces derniers semblent subir davantage de pression concernant leur image corporelle se traduisant notamment par plus de restrictions alimentaires.

3.1 Objectifs

L'objectif principal de cette étude est d'identifier les déterminants du comportement alimentaire de jeunes hommes gais et d'en dresser un premier portrait en se basant sur le modèle théorique de Story et coll. (2002) comprenant les ajouts adaptés par Manceau et Marquis (2007).

Le modèle présente quatre niveaux d'influence des comportements alimentaires masculins lesquels sont retenus dans les objectifs spécifiques.

Les objectifs spécifiques sont :

- d'explorer le rôle exercé par les déterminants d'ordre individuel sur les comportements alimentaires de jeunes hommes gais de Montréal
- d'explorer le rôle exercé par les déterminants d'ordre interpersonnel sur les comportements alimentaires de jeunes hommes gais de Montréal
- d'explorer le rôle exercé par les déterminants environnementaux sur les comportements alimentaires de jeunes hommes gais de Montréal
- d'explorer le rôle exercé par les déterminants sociétaux sur les comportements alimentaires de jeunes hommes gais de Montréal

Un objectif secondaire est d'explorer comment les hommes homosexuels perçoivent les hommes hétérosexuels à l'égard de leur comportement alimentaire.

4. Méthodologie

Cette étude est de nature qualitative et cherche à explorer le rôle exercé par les déterminants individuels, interpersonnels, environnementaux et sociétaux sur le comportement alimentaire de ces hommes. Elle se base sur des données générées par des entrevues semi-dirigées avec support photographique avec de jeunes hommes homosexuels vivant en appartement.

Les réponses et les discours de ces hommes ont été analysés afin d'extraire les déterminants jouant un rôle prédominant sur leur comportement alimentaire et de mieux comprendre en quoi chacun d'eux l'influence. La population ciblée, la méthode de recrutement, de collecte et d'analyse sont présentées dans cette section.

4.1 Population cible

Une étude sur les hommes homosexuels doit nécessairement établir la définition de l'homosexualité qui est utilisée.

Il n'existe pas encore de consensus entre les chercheurs afin d'établir quelle composante de l'orientation sexuelle (attirance sexuelle, comportement sexuel et identité sexuelle) est à retenir selon le sujet de la recherche (Sell 2007). Il s'avère ardu d'opter pour un aspect plutôt qu'un autre lorsque l'on veut étudier le comportement alimentaire des hommes homosexuels alors que la mesure des trois amène un défi méthodologique peu pertinent dans le cadre de notre recherche.

Tout d'abord, il a été établi que l'identité sexuelle utilisée comme définition de l'orientation sexuelle fournissait des différences plus significatives pour les questions concernant la consommation de substances, dont l'alcool, chez les jeunes. De plus, l'utilisation de l'identité sexuelle est plus pertinente lorsque l'on s'intéresse à un comportement affecté par le contexte social (Meezan et Martin 2009). En effet, si un individu s'affiche comme étant homosexuel, il est nécessairement soumis aux pressions sociales qui entourent ce choix d'affirmation. Bien qu'il augmente les risques de subir une certaine stigmatisation sociale,

il aura probablement également plus de facilité à avoir accès à des ressources qui lui permettront de s'outiller envers le stress causé par l'homophobie. De plus, le fait de porter une identité stigmatisée, la pression exercée par la communauté gaie, ainsi que la culture gaie en tant que telle ont tous été nommés comme des déterminants expliquant la plus forte prévalence d'insatisfaction corporelle chez les hommes homosexuels (Kane 2010). Ainsi, il est permis de croire que seul un homme homosexuel affichant ouvertement son orientation sexuelle et étant près de la communauté gaie sera affecté par ces déterminants sociaux.

De plus, dans la recherche sur l'image corporelle, l'aspect le plus souvent utilisé est l'identité sexuelle (Filiault et Drummond 2009). Bien qu'il faille évidemment faire une distinction entre les facteurs affectant l'image corporelle et ceux affectant le comportement alimentaire, l'alimentation est toutefois un des moyens les plus fréquemment utilisés par les hommes homosexuels pour modifier leur apparence corporelle (Morgan et Arcelus 2009). S'il est erroné de croire que les déterminants environnementaux sont les seuls influençant la perception de l'image corporelle et le comportement alimentaire, il ne faut pas négliger l'impact potentiel qu'ils peuvent avoir. Un homme qui ne se considère pas comme homosexuel ne subira pas les mêmes pressions environnementales.

Il a été décidé de définir l'orientation sexuelle d'après l'identité sexuelle. Les messages véhiculés pour le recrutement, présentés en annexe I, témoignent de ce choix en déclarant chercher des hommes gais. Les hommes qui ont répondu à l'appel se considéraient comme gais et correspondaient ainsi à la définition de l'orientation sexuelle établie pour cette étude.

4.2 Recrutement

Les participants visés étaient 15 hommes puisqu'il s'agit d'une taille d'échantillon utilisée par d'autres projets de maîtrise utilisant un protocole semblable (Marquis et Manceau 2007, Kasten 2009). De plus, comme l'échantillon visé était très homogène, il était attendu que la saturation des données serait atteinte plus rapidement que pour un échantillon hétérogène (Guest, Bunce et coll. 2006). Les critères d'inclusion des participants étaient : être un homme né au Québec, être âgé entre 18 et 25 ans, être homosexuel, être responsable de son

alimentation et être en bonne santé. Les critères d'exclusion étaient : habiter au domicile familial ou y retourner régulièrement les fins de semaine.

L'âge visé des participants était le même que pour l'étude de Manceau et Marquis (2007) d'après laquelle le cadre de référence portant sur les déterminants du comportement alimentaire des jeunes hommes a été développé.

Plusieurs stratégies de recrutement ont été retenues pour en arriver à un échantillon pertinent à la recherche qualitative et non à un échantillon permettant une généralisation des résultats. Le recrutement a d'abord été effectué par l'entremise d'annonces diffusées par courriel à des étudiants en urbanisme de l'Université de Montréal via leur département (annexe II), par des petites annonces classées dans la revue *Fugues* (annexe III) qui vise la communauté gaie, et via le site internet du chercheur principal (www.gaynutrition.ca). À l'exception de la petite annonce qui ne donnait que le profil des participants recherchés et un numéro de contact, les autres publicités offraient une description plus exhaustive du projet de recherche.

La publicité diffusée sur le site web a circulé abondamment dans les médias sociaux, récoltant près de 400 visiteurs uniques sur la publicité dans les quatre mois qu'a duré le recrutement. Par ce moyen, 14 hommes se sont manifestés pour obtenir plus de renseignements sur l'étude. Parmi eux, 8 satisfaisaient les critères et souhaitaient y participer.

La petite annonce diffusée dans le *Fugues* pendant un mois n'a récolté qu'un appel d'un homme qui souhaitait obtenir plus d'informations, mais qui n'a pas désiré participer.

Le courriel diffusé aux étudiants en urbanisme de l'Université de Montréal n'a généré aucun appel.

Finalement, c'est par le biais d'un bouche à oreille de la part des participants à leurs connaissances ainsi que par des gens ayant vu l'annonce sur le réseau social *Facebook* (facebook.com), mais ne pouvant participer au projet que 4 participants furent recrutés.

Lorsque les participants potentiels contactaient le chercheur principal via courriel, un résumé du projet ainsi que les détails de leur participation potentielle étaient envoyés. Plusieurs plages horaires étaient ensuite offertes aux participants pour la première rencontre.

4.3 Méthode de collecte des données

Les données ont été collectées par la prise de photographies par les participants et complétées par des entrevues individuelles semi-dirigées avec supports photographiques.

En recherche qualitative, l'utilisation de photographies s'est révélée efficace dans l'étude du comportement alimentaire. Ses principaux avantages sont que les photographies facilitent l'interaction avec les participants et les aident à se rappeler les aliments qu'ils consomment habituellement. De plus, les photos sont une source quasi inépuisable d'informations qui peuvent être réutilisées dans différents contextes (Marquis et Manceau 2007, Leipert, Martin et coll. 2010).

Les participants étaient invités à une première rencontre où ils recevaient deux appareils photo jetables de 27 poses ainsi qu'un « Guide du participant » (annexe IV) qui leur expliquait comment utiliser les caméras et quelles photos devaient être prises. Ils devaient également remplir une grille d'identification du participant pour fournir plus d'informations sur leur profil. (Annexe V)

Le sujet des photos visait à refléter les déterminants du comportement alimentaire du cadre théorique de Story (2002) et des ajouts de Marquis et Manceau (2007). Ainsi, les participants devaient prendre en photo tout ce qu'ils mangeaient pendant 3 jours (deux jours de semaine et un de fin de semaine). Ils devaient également prendre des photos de l'intérieur de leur garde-manger, de leur réfrigérateur, de leur congélateur, de leur poubelle après les repas, du bac de recyclage, de leurs restaurants préférés, des endroits où ils achètent leur nourriture, des endroits où ils consomment habituellement leurs repas, de

repas pris en présence d'autres personnes, de la préparation de certains repas et de leurs aliments préférés.

Une fois les photos prises, les participants étaient invités à retourner les appareils et étaient convoqués à une entrevue individuelle une semaine plus tard, lorsque les photos avaient été développées. Les entrevues se déroulaient dans une salle de réunion privée au département de nutrition de l'Université de Montréal et duraient de 45 à 90 minutes. Les entrevues suivaient l'ordre établi tel que présenté dans la grille d'animation des entrevues se retrouvant à l'annexe VI. Toutes les entrevues furent menées par le chercheur principal, candidat à la maîtrise en nutrition.

L'entrevue était séparée en quatre parties, chacune portant sur l'une des catégories des déterminants du comportement alimentaire évoquées dans le modèle théorique. Deux questions ne portaient pas sur les déterminants du comportement alimentaire, mais visaient à explorer comment les participants percevaient le comportement alimentaire des hommes hétérosexuels. Cette stratégie amène les participants à réfléchir aux caractéristiques distinctives de leur propre comportement alimentaire. À l'exception de ces deux questions, les questions de l'entrevue étaient tirées de l'étude de Marquis et Manceau (2007). Avant chacun des blocs de questions, les participants étaient appelés à commenter les photos qu'ils avaient prises, ce qui aidait à nourrir la discussion. Ces dernières étaient séparées en quatre catégories par le chercheur principal, représentant chacun des facteurs du modèle.

Le chercheur a fait deux entrevues d'essai pour s'assurer d'une bonne compréhension des questions ainsi que pour peaufiner le déroulement de l'entrevue. À la suite de ces rencontres, quelques corrections ont été apportées au niveau des questions et les entrevues réalisées furent retenues dans le matériel de la recherche.

4.4 Analyse des données

Puisque le chercheur s'avère être « l'outil de collecte de données », il semble important de le décrire adéquatement. Le chercheur est un nutritionniste qui était âgé de 24 ans au moment de la collecte des données. Il est un homme gai ayant été élevé dans une famille

multiculturelle en banlieue de Montréal, mais vivant en appartement avec son conjoint au moment de l'étude.

Sur les 12 participants recrutés, 11 ont complété l'étude. Aucune compensation financière n'était offerte aux participants. Bien que le nombre de participants visés au départ n'ait pas été atteint, il a été estimé que la saturation des données a tout de même été obtenue après la dixième entrevue (Strauss et Corbin 2007). En effet, le chercheur principal a obtenu peu de nouvelles informations auprès du onzième participant qui a tout de même offert des réponses confirmant les données récoltées auprès des autres participants.

Les entrevues furent enregistrées, générant près de 13 heures de matériel audio. Les verbatims furent retranscrits par le chercheur principal générant plus de 300 pages. L'enregistrement et la transcription des entrevues ont créé des archives permanentes. Les entrevues furent anonymisées en donnant un surnom aux participants. Le matériel fut relu intégralement par la directrice de maîtrise du chercheur.

Les transcriptions furent codées à l'aide du logiciel NVivo (version 9) par le chercheur principal à l'aide du modèle écologique des déterminants du comportement alimentaire de Story (2002) et des ajouts de Marquis et Manceau (2007).

Un codage mixte du matériel a été effectué. En effet, plusieurs codes ont été fixés dès le départ avec le cadre conceptuel de la recherche (codage fermé). Toutefois, les discours des hommes ont enrichi la liste des codes par induction, c'est-à-dire que de nouveaux codes s'ajoutaient au fur et à mesure que les verbatims étaient codés. Parmi les codes ajoutés par induction, certains dépassaient les déterminants du comportement alimentaire établis par le cadre conceptuel, car les questions posées couvraient davantage de sujets et la richesse du matériel en a généré d'autres.

Les codes furent présentés à la directrice de maîtrise du chercheur principal afin de les valider et d'en faire émerger de nouveaux. Une fois les nouveaux codes validés, les données déjà codées furent revues pour vérifier si elles s'appliquaient aux nouveaux codes.

La liste des codes utilisés et leur définition se retrouve en annexe VII.

Une fois le matériel codé il fut synthétisé et les synthèses générées ont aussi fait l'objet d'échanges entre les deux chercheurs pour en valider le sens.

4.5 Éthique

Le protocole de recherche de ce projet fut approuvé par le comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) de l'Université de Montréal. Le formulaire d'approbation éthique se trouve en annexe VIII.

Un formulaire de consentement, à l'annexe IX, fut remis lors de la première rencontre et le temps nécessaire à sa compréhension fut alloué aux participants afin de permettre un consentement éclairé. Il y était clairement stipulé que tous les efforts seraient mis en place pour garantir l'anonymat des participants et que ces derniers pouvaient se retirer de l'étude à tout moment sans justification.

5. Article et résultats

Cette section des résultats présente un article qui sera traduit puis soumis au journal *Social Science & Medecine* en hiver 2014. Les résultats complémentaires portant sur les déterminants ne faisant pas l'objet de l'article sont présentés et discutés à la suite de l'article.

L'objectif principal de l'article est d'explorer le rôle exercé par deux déterminants individuels des choix alimentaires, soit l'apparence corporelle et l'implication par rapport à la santé et la nutrition, sur les comportements alimentaires de jeunes hommes gais. Un objectif secondaire est d'explorer la perception que les hommes homosexuels ont des hommes hétérosexuels à l'égard de leur comportement alimentaire.

5.1 Article à soumettre

Perception de jeunes hommes gais de la nutrition, de la santé et de l'apparence corporelle comme déterminants du comportement alimentaire

Bernard Lavallée & Marie Marquis

Résumé

Objectif : Bien que l'on s'intéresse de plus en plus à l'alimentation des hommes, on en sait très peu sur ce qui influence les choix alimentaires des hommes homosexuels. Cette étude visait à explorer le rôle exercé par deux déterminants individuels des choix alimentaires soit l'apparence corporelle et l'implication par rapport à la santé et la nutrition sur les comportements alimentaires de jeunes hommes gais.

Méthode : Une méthode qualitative s'appuyant sur la prise de photographies et d'entrevues individuelles semi-dirigées a été utilisée.

Résultats : Onze hommes gais de 21 à 25 ans et habitant en appartement dans la région de Montréal ont participé à l'étude. L'apparence corporelle, la santé et la nutrition sont des facteurs très influents du comportement alimentaire des jeunes hommes gais. Les hommes de la cohorte soutiennent la perception que ces facteurs n'influencent pas aussi fortement le comportement alimentaire des hommes hétérosexuels. L'environnement social, notamment la communauté gaie et les amis gais semblent influencer l'importance que portent les participants à ces facteurs.

Conclusion : Selon la littérature, les hommes, en général, ne semblent pas se soucier de leur apparence corporelle. Les jeunes, quant à eux, représentent une population qui s'intéresse peu à sa santé. Au contraire, les jeunes hommes gais de la cohorte reconnaissent l'influence de ces déterminants sur leurs choix alimentaires en plus de s'intéresser à la nutrition. Ces hommes sont au fait de cette dichotomie en se comparant à leurs proches hétérosexuels.

Introduction

Malgré la relation largement partagée entre l'adoption de saines habitudes de vie et la santé, les hommes québécois de 19 à 30 ans ne semblent pas concernés par cette relation. Ainsi, leurs habitudes alimentaires ne rejoignent pas les recommandations du Guide alimentaire canadien, ils consomment peu de fruits, de légumes et de produits laitiers (Institut National de Santé Publique du Québec 2009).

Afin d'influencer de façon positive le comportement alimentaire d'un segment de population, il importe de bien comprendre quels sont les déterminants de leurs choix alimentaires. Même si de plus en plus d'études s'intéressent à l'influence du genre sur les comportements liés à la nourriture, on connaît peu le comportement alimentaire des hommes (Newcombe, McCarthy et coll. 2012). De plus, peu d'études cherchaient à comprendre ce qui influence les choix alimentaires des hommes homosexuels. En général, les recherches de ce domaine abordent soit l'évaluation de la satisfaction corporelle ou l'étude des troubles alimentaires (Conner, Johnson et coll. 2004). Ainsi, à notre

connaissance, une seule étude s'est intéressée au comportement alimentaire sain chez les hommes gais (Kasten 2009).

Le cadre conceptuel de cette étude s'est inspiré du modèle écologique de Story et coll. (2002) et des adaptations du modèle faites par Manceau et Marquis (2007) décrivant les déterminants du comportement alimentaire de jeunes hommes. Selon ce modèle, les choix alimentaires des jeunes hommes sont influencés par quatre niveaux d'influences : influence individuelle (facteurs individuels), influence de l'environnement social (facteurs interpersonnels), influence de l'environnement physique (facteurs environnementaux) et influence du macrosystème (facteurs sociétaux).

Les facteurs individuels comme déterminants des choix alimentaires font l'objet de la présente étude. Ils réfèrent aux connaissances et aux croyances, aux attitudes par rapport aux aliments, à l'efficacité personnelle à cuisiner, au goût et aux perceptions sensorielles ainsi qu'aux préférences alimentaires. La structure des repas et des collations, les comportements liés au contrôle du poids et la faim en font également partie. De plus, certaines barrières aux choix sains sont liées au mode de vie comme le coût des aliments, le temps disponible pour la préparation et la consommation ou la praticité des aliments (Story, Neumark-Sztainer et coll. 2002).

Cet article présente les résultats d'une plus large étude et se concentre sur deux facteurs individuels qui influencent les choix alimentaires des hommes gais, soit l'apparence corporelle et l'implication par rapport à la santé et la nutrition. Finalement, le texte présente la perception des hommes gais sur l'importance que les hommes hétérosexuels accordent à l'apparence corporelle et à leur alimentation.

Apparence corporelle

Alors que plusieurs hommes nient utiliser l'alimentation comme un moyen de modifier leur apparence corporelle (Newcombe, McCarthy et coll. 2012), au Québec, 12 % des hommes déclarent avoir tenté de contrôler leur poids à l'aide d'un régime dans les cinq dernières années (ÉquiLibre 2012). Plusieurs études ont observé des taux plus élevés de restrictions

alimentaires, entre autres des régimes, chez les hommes homosexuels comparativement aux hommes hétérosexuels (Conner, Johnson et coll. 2004, Kaminsky, Chapman et coll. 2005). Bien que l'alimentation ait une forte connotation de santé, l'adhésion à des régimes alimentaires semble motivée par le contrôle du poids (Morgan et Arcelus 2009). Une cohorte d'hommes gais de Vancouver déclarait d'ailleurs limiter ou éviter les aliments trop riches en calories afin de ne pas prendre de poids et d'atteindre un idéal corporel (Kasten 2009).

La plupart des études en nutrition qui se sont penchées sur des groupes d'hommes homosexuels ont évalué des groupes souffrant d'une maladie pouvant influencer leur comportement alimentaire, comme le SIDA, ou ont étudié la prévalence de comportements alimentaires pathologiques (Conner, Johnson et coll. 2004).

La littérature est généralement claire : les hommes homosexuels sont moins satisfaits par leur apparence corporelle que les hommes hétérosexuels, (Conner, Johnson et coll. 2004, Morrison, Morrison et coll. 2004, Kaminsky, Chapman et coll. 2005, Blashill 2011) et ce, même s'ils possèdent généralement un indice de masse corporelle (IMC) plus bas que les hommes hétérosexuels (Conner, Johnson et coll. 2004, Kaminsky, Chapman et coll. 2005, Kipke, Kubicek et coll. 2007, Deputy et Boehmer 2010). Deputy et Boehmer (2010), ont d'ailleurs observé des prévalences d'obésité et d'embonpoint moins élevées chez les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HARSAH) (34 % et 16 %) que chez les autres hommes (44 % et 23 %).

En plus d'exprimer des inquiétudes quant à l'idée d'être obèses, les hommes gais sont plus stressés que les hommes hétérosexuels par le développement de leur masse musculaire (Kaminsky, Chapman et coll. 2005). Yelland et Tiggemann (2003) ont observé que les hommes homosexuels étaient moins satisfaits par leur masse musculaire que les hommes hétérosexuels, qu'ils désiraient l'augmenter, mais qu'ils voulaient également être plus minces que ces derniers.

Plusieurs raisons ont été avancées afin d'expliquer pourquoi les hommes homosexuels présentent des taux plus élevés d'insatisfaction corporelle et de troubles alimentaires. Tout

d'abord, la culture gaie tend à accorder une importance à la beauté, notamment démontrée par des hommes aux corps mésomorphes, soit minces et musclés (Conner, Johnson et coll. 2004). Cette culture, qui se traduit dans les médias, semble être perçue de façon plus importante par les hommes gais, lesquels sont plus conscients de l'influence des médias sur leur image corporelle comparativement aux hommes hétérosexuels (Kaminsky, Chapman et coll. 2005, Morgan et Arcelus 2009).

En plus des médias traditionnels, la pornographie pourrait également jouer un rôle important dans le culte du corps. En effet, les corps des acteurs pornographiques sont calqués sur le modèle mésomorphe. Les hommes gais, qui sont plus enclins à déclarer consommer de la pornographie que les hommes hétérosexuels, pourraient être amenés à croire qu'ils doivent posséder ce genre de corps pour obtenir une gratification sexuelle. Les hommes homosexuels déclarant consommer le plus de pornographie démontrent des niveaux d'anxiété sociale plus élevés par rapport à leur physique (Duggan et McCreary 2004).

Implication par rapport à la santé et la nutrition

Alors qu'il n'est pas considéré comme masculin pour un homme de s'intéresser à sa santé, les hommes homosexuels considèrent l'alimentation comme quelque chose d'important (Summerbell 1993). En effet, les comportements qui posent un risque pour la santé sont associés à la masculinité alors que les comportements qui protègent la santé sont associés à la féminité. Ainsi, il n'est pas considéré comme masculin de posséder les savoirs nutritionnels et culinaires nécessaires pour pouvoir améliorer ses habitudes alimentaires (Courtenay 2000b). Lors d'une étude effectuée dans 23 pays avec 19 298 étudiants universitaires, il a été observé que les jeunes hommes accordent une moindre importance que les femmes à leur alimentation dans le but d'améliorer leur santé (Wardle, Haase et coll. 2004).

La perception de la saine alimentation chez les hommes canadiens est calquée sur les messages véhiculés par les programmes gouvernementaux : manger plus de fruits et de légumes ou consommer moins d'aliments camelotes (Marquis et Manceau 2007, Sellaeg et

Chapman 2008). Toutefois, pour des hommes vivant seuls à Vancouver, une connaissance de la saine alimentation n'était pas corrélée avec une application de ces connaissances (Sellaeg et Chapman 2008) et l'implication par rapport à la nutrition et la santé n'est pas un facteur important chez eux (Marquis et Manceau 2007). Une étude menée auprès de 24 hommes anglais rapporte qu'il n'est pas considéré comme normal pour les hommes de se préoccuper de la valeur nutritive des aliments. Ceux qui le font sont dépeints comme « extrêmes » et obsédés par la fraîcheur et les ingrédients (Gough et Conner 2006).

L'objectif principal de cet article est d'explorer le rôle exercé par deux déterminants individuels des choix alimentaires soit l'apparence corporelle et l'implication par rapport à la santé et la nutrition sur les comportements alimentaires de jeunes hommes gais. Un objectif secondaire est d'explorer la perception que les hommes homosexuels ont des hommes hétérosexuels à l'égard de leur comportement alimentaire.

Méthode

Les critères d'inclusion des participants étaient : être un homme québécois, être âgé entre 18 et 25 ans, être homosexuel, être responsable de son alimentation et être en bonne santé. Les critères d'exclusion étaient : habiter au domicile familial ou y retourner régulièrement les fins de semaine.

L'orientation sexuelle des participants était définie selon leur identité sexuelle. Les annonces de recrutement publiées précisaient chercher des hommes gais. Les hommes qui ont répondu à l'appel se considéraient comme gais et correspondaient ainsi à la définition de l'orientation sexuelle établie pour cette étude. Le recrutement a été effectué par l'entremise d'annonces diffusées par courriel à des étudiants universitaires de Montréal, par des petites annonces classées dans une revue destinée à la communauté gaie (Fugues), et via le site internet du chercheur principal (gaynutrition.ca).

Les participants étaient invités à une première rencontre où ils recevaient deux appareils photo jetables de 27 poses ainsi qu'un « Guide du participant » qui leur expliquait comment utiliser les caméras et quelles photos devaient être prises. Les données ont d'abord été

collectées par la prise de photographies par les participants et complétées par des entrevues individuelles semi-dirigées avec supports photographiques, lesquelles abordaient les déterminants des choix alimentaires et leur perception de l'alimentation et des préoccupations à l'égard de l'image corporelle des hommes hétérosexuels. L'utilisation de photographies s'est révélée efficace dans l'étude du comportement alimentaire (Marquis et Manceau 2007, Leipert, Martin et coll. 2010).

Le chercheur a fait deux entrevues d'essai auprès de sujets inclus dans le projet pour s'assurer d'une bonne compréhension des questions ainsi que pour peaufiner le déroulement de l'entrevue. À la suite de ces rencontres, quelques corrections ont été apportées au niveau des questions. La grille d'entrevue et les consignes de prises de photographies sont disponibles auprès du premier auteur. La grille d'entrevue est disponible auprès du premier auteur.

Toutes les entrevues furent menées par le premier auteur. Elles furent enregistrées, retranscrites et furent codées à l'aide du logiciel NVivo (version 9) à l'aide du modèle écologique des déterminants du comportement alimentaire de Story (2002) et des ajouts de Marquis et Manceau (2007).

Un codage mixte du matériel a été effectué. En effet, plusieurs codes ont été fixés dès le départ avec le cadre conceptuel de la recherche. Toutefois, les discours des hommes ont enrichi la liste des codes par induction, c'est-à-dire que de nouveaux codes s'ajoutaient au fur et à mesure de l'analyse des verbatims.

Le second auteur a lu tous les verbatims puis validé la première grille de codification. De nouveaux codes ont émergé, et la codification finale des verbatims fut révisée par le second auteur. Une synthèse fut ensuite rédigée pour chacun des codes et a fait l'objet d'échanges entre les deux auteurs. La grille de codification est disponible auprès du premier auteur.

Le protocole de recherche de ce projet fut approuvé par le comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) de l'Université de Montréal.

Résultats

Les participants sont onze hommes gais de 21 à 25 ans (23,3 ans \pm 1,4 an), nés au Canada (parents d'origine canadienne = 95,4 %) et vivant en appartement dans la grande région de Montréal. L'indice de masse corporelle moyen de l'échantillon calculé à partir de données rapportées par les participants est de 22,8 \pm 4,6. Un participant est sous son poids santé (IMC = 18,2) et un participant est obèse (IMC = 35,9). Tous les autres ont un poids normal (Deputy et Boehmer 2010). Parmi les participants, 81,8 % d'entre eux sont aux études, tous à l'université sauf un qui est au CÉGEP. Ils occupent presque tous un emploi (90,9 %), mais seulement trois d'entre eux travaillent à temps plein.

Apparence corporelle

L'apparence corporelle joue un rôle important dans les choix alimentaires de plusieurs hommes gais. Elle semble également jouer un rôle sur d'autres habitudes de vie comme l'entraînement au gymnase. Les hommes gais disent se soumettre à des régimes dans le but d'atteindre un idéal corporel ou d'aider leurs pairs à y parvenir. Les hommes de la cohorte déclarent que les hommes hétérosexuels se soucient moins de leur apparence et ne modifient pas leur alimentation en fonction de leur satisfaction corporelle.

La plupart des participants parlent de l'apparence corporelle comme étant un facteur qui joue un rôle important dans le choix des aliments. Même s'ils ne déclarent pas tous modifier leur alimentation en fonction de leur apparence, ils donnent l'exemple de gais « typiques » ou d'amis homosexuels qui le font. Les modifications corporelles les plus fréquemment mentionnées par les participants sont l'augmentation de la masse musculaire et la perte de poids. Certains admettent ne pas sentir le besoin de modifier leur alimentation puisqu'ils sont satisfaits de leur apparence corporelle.

« J'essaie de manger beaucoup de protéines parce que je m'entraîne, pis je finis jamais par grossir. Quoique je veux pas être monsieur muscle, vraiment pas, mais j'aimerais avoir un corps qui se tient un minimum faque j'essaie de manger beaucoup de protéines pis

d'intégrer dans les céréales, ces céréales-là je sais qu'elles sont élevées en protéines. »
(Benoît)

La figure suivante présente un déjeuner typique de Benoit où il est possible de voir les céréales riches en protéines qu'il consomme.

Figure 1. Déjeuner typique d'un jour de semaine. (Benoît)



« J'ai pas besoin de faire un régime, moi, avec la "shape" que j'ai. J'en fais pas de régime parce que j'ai pas besoin de ça. » (Julien)

« Y'a des gais qui veulent être minces comme ça (montre son petit doigt) donc ils mangeront pas beaucoup. » (Antoine)

« Moi j'ai la chance d'avoir toujours été incroyablement squelettique. [...] ce côté-là de la génétique est très facile pour moi. » (Hugo)

Toutefois, l'alimentation n'est pas le seul moyen qu'utilisent les participants pour modifier leur apparence corporelle. L'activité physique, principalement l'entraînement au gymnase, semble être un moyen populaire auprès d'eux.

« Moi je m'entraîne beaucoup. Je suis un "training freak" un peu. Pis je m'entraînais beaucoup parce que j'avais un gym à côté de chez nous. Là, j'ai pu de gym. Je cours, je fais des "push-ups" et des "chin ups" partout où je peux. Pis, c'est ça. Et je pense que tout ça mène à ça. Les homosexuels je pense qu'ils sont plus axés sur le gym, plus sur le fitness [...] » (Antoine)

« Je côtoie beaucoup d'amis qui vont au gym. Faque ils font mettons du 3-4-5 fois par semaine au gym, pis ils sont sur les suppléments de protéines, faque vraiment chaque jour ils vont au gym. Ce qui est vraiment important. Pis ils vont jamais le dire, mais ils aiment ça, pis ils aiment ça être bien, paraître bien, avoir des muscles, vraiment être beaux pis tout ça, pis pour eux c'est leur conception d'être beau [...] » (Kevin)

La figure 2, à la page suivante, présente un supplément de protéines que François consomme sur une base régulière depuis près de 3 ans.

Figure 2. Supplément de protéines de type « shake » (François)



Un seul participant dit avoir perdu beaucoup de poids dans le passé en restreignant ses apports alimentaires de façon extrême afin d'améliorer sa satisfaction corporelle, mais d'autres participants tiennent des discours laissant sous-entendre un certain degré d'insatisfaction corporelle.

« C'est une période où en fait ce que je faisais souvent. Je déjeunais pas, je dînais pas, pis quand je soupais avec mes parents... En fait j'essayais de souper le moins souvent possible,

mais quand j'étais là je disais que j'avais pas trop faim parce que j'avais beaucoup dîné pis là je prenais des petites portions parce que j'avais pas le choix de manger devant mes parents. Faque là j'avais vraiment vraiment maigri. Avant ça j'étais gros aussi, j'étais bouboule. » (Benoît)

« Quand je m'achète du "medium", je me sens mal, je me sens gros. Des fois je l'achète même pas, juste parce que c'est un "medium". Comme ça c'est "small", mais c'est super ample. Je préfère ça. » (François)

Parmi les raisons énoncées par les hommes gais pour expliquer cette préoccupation à l'égard de l'apparence corporelle on retrouve un fort sentiment de compétition entre les hommes gais et une forte pression de la part de la communauté gaie à se conformer à certains standards physiques. Certains déclarent d'ailleurs agir différemment lorsqu'ils sont en présence d'autres hommes gais, ce qui peut influencer leur comportement alimentaire. De même, la pression de la part d'amis gais à se conformer à un idéal physique semble importante.

« Il y a vraiment un culte de l'apparence très important chez les homosexuels. Tu as juste à aller dans le quartier gai, tu vois que tout le monde fait attention à comment ils s'habillent. Il y a un culte de l'apparence très important, de la jeunesse, de bien paraître chez les homosexuels. » (Carl)

« Mon ami il disait ces personnes-là sont "fake", il ne faut pas que... C'est sûr que moi quand je les vois, peut-être qu'ils pensent d'autres choses... J'veux dire moi j'ai un corps normal. Je suis "fit". Ils ont rien à dire, peut-être. Mais s'ils voient quelqu'un d'autre qui est peut-être gros, peut-être qu'ils vont réagir différemment avec cette personne-là. » (Antoine)

« Je sais pas si tu connais la chanson "money, success, fame, glamour" du film "Party maniac". Je trouve que ça représente vraiment bien la culture gaie. Tout est question d'apparence. Tout est question... "T'as-tu été au gym aujourd'hui?" Mes amis gais accros au gym sont comme : "T'as pas été au gym en fin de session", pis je suis comme :

“j’vais avoir un fucking bacc, ta gueule.” Pis là sont comme : “Tu vas devenir gros, je suis sûr que tu engraisse à vue d’œil” puis là je suis comme “De quoi tu parles, je mange moins c’est tout.” » (François)

De plus, un participant en couple explique qu’il se soumet parfois à des régimes, même s’il ne ressent pas le besoin de le faire, afin d’encourager son conjoint qui essaie de perdre du poids. Un autre participant adopte le même comportement afin d’aider sa colocataire.

« Mon copain, il a un métabolisme qui ne fonctionne pas du tout de la même façon et lui il doit surveiller beaucoup plus ce qu’il mange sans quoi il peut prendre du poids beaucoup plus facilement et je le vois compter les calories de ce qu’il mange. Même en fait je le fais un peu avec lui par sympathie. » (Hugo)

« Parce que ma coloc, des fois, il lui passe des moments où elle veut faire un régime pis je trouve ça super drôle parce qu’on est zéro sérieux quand on fait ça. Parce que je fais : “Ouais, je vais faire un régime moi aussi.” » (Julien)

Plusieurs participants perçoivent une différence quant à l’importance accordée à l’apparence corporelle chez les hommes homosexuels comparativement aux hommes hétérosexuels. Certains avancent que les hommes hétérosexuels sont moins conscients de leur apparence ou qu’ils ressentent moins de pression à se conformer à certains standards.

« Je pense que les hétéros ont moins de pression physique, je pense qu’ils sont moins conscients de leur apparence. Je pense à l’hétéro qui dit : “Je suis le mâle alpha, j’ai pas à changer pour personne.” S’ils sont confortables dans leur peau ou peu importe. » (Antoine)

« Sauf les gars gais, tu auras pas un gars hétéro, ou ça va être plus rare d’entendre un gars hétéro dire : «Ah je vais manger une poutine, mais je vais grossir, faut faire attention.” C’est plutôt “Je vais manger ma poutine, pis c’est tout.” » (Carl)

La figure 3 montre un des aliments préférés de Carl dont il parle dans l'extrait précédent : la poutine.

Figure 3. Aliment préféré (Carl)



« Parce que justement, dans mon groupe d'amis, j'ai vu 4 gars hétérosexuels prendre du poids de façon dramatique en même temps pendant la même année, ils ont tous eu presque la même poussée de ventre, qu'ils ont commencé à reperdre fort heureusement, ils se sont ressaisis à temps. Mais j'ai vu ça arriver, j'étais horrifié, et je me rendais compte en regardant chez mes amis gais, au contraire, que personne n'avait ça. Personne ne pourrait songer à se laisser aller comme ça, entre autres parce que c'est pas du tout accepté de la même façon chez les gais que chez les hétéros. » (Hugo)

Implication par rapport à la santé et la nutrition

La plupart des hommes gais de la cohorte ont leur santé à cœur et modifient leur alimentation en ce sens. Ils considèrent la variété alimentaire importante et portent une

attention particulière à certains nutriments dont ils désirent combler leurs besoins. Ils considèrent se soucier davantage de la santé et de la nutrition que leurs homologues hétérosexuels.

Pour la plupart des participants, « bien manger » est important. Les participants se disent généralement satisfaits de leur alimentation, mais la plupart aimeraient tout de même y apporter certains changements. Parmi les modifications énumérées par les participants, manger plus de fruits et de légumes est l'objectif qui revient le plus souvent. D'autres changements sont également envisagés ou effectués par les participants, comme manger moins gras, moins sucré, moins salé ou éviter les gras trans.

« Je ne comprends pas les gens qui me disent : “Ah, j'en suis réduit à manger du Kraft Dinner pis du riz toute la journée”. J'étais : “Mon dieu seigneur, tu craches ton argent où?” Je comprends pas, ça me sidère. J'ai un de mes amis à la maîtrise, ou il a lâché la maîtrise, mais essentiellement, il est tellement endetté qu'il a décidé de couper sa nourriture, faque il en est réduit à manger du... en tout cas... Il s'auto-réduit. Je me dis, au pire tu mets ça sur ta carte de crédit, c'est essentiel bien manger. Ça a une répercussion partout dans ta vie. » (Carl)

« En voyant ça, ça me fait dire “faut que tu manges plus de légumes”. Pis peut-être varier un peu plus. Mais moi je suis content avec ce que j'ai présentement. Ça fait mon affaire. » (Antoine)

« Je me considère comme quelqu'un qui mange assez santé. J'aime manger avec du pain brun, j'aime manger avec comme ben des choses qui sont bonnes. » (Kevin)

La figure 4 représente un déjeuner typique de Kevin.

Figure 4. Déjeuner typique de semaine (Kevin)



« Mon alimentation je pense qu'elle est comme, sans être la meilleure, elle est plus ou moins saine. Pis je pense que je fais pas d'excès de trucs gras ou trop sucrés. » (Benoît)

« Ça aussi on essaie de varier les desserts. Des gros desserts, on n'en fait pas souvent. C'est généralement très gras et très sucré, donc on essaie de se limiter dans ça. » (Éric)

La plupart des participants disent aimer varier leur alimentation et découvrir de nouveaux aliments et repas. Par contre, leurs actions ne reflètent pas ce désir. En effet, plusieurs participants utilisent la stratégie de cuisiner en grande quantité pour pouvoir cuisiner pour plusieurs repas en une seule fois. Cependant, ces participants mentionnent manger les surplus alimentaires pendant plusieurs jours consécutifs, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus ou qu'ils n'en veulent plus. Ils ne s'en plaignent pas pour autant et préfèrent avoir des repas déjà préparés plutôt que de manger des choses différentes chaque jour.

« Ça me dérange pas de manger la même chose pendant plusieurs jours. Je sais qu'il y a du monde qui s'écoeure super vite de ce qu'ils mangent. Mais moi, c'est tellement utilitaire. Si j'ai de la bouffe qui est déjà prête parce que je l'ai fait il y a deux jours, j'suis juste vraiment content. Ça me dérange vraiment pas de manger tout le temps la même affaire. Non, ben pas tout le temps la même affaire, mais il y a du monde que ça les dérange de manger 3-4 jours de suite le même truc, moi c'est vraiment pas un problème. Faque ça me dérange pas de fonctionner par "batch". » (Benoît)

« Ça c'est un fameux repas typique que j'ai eu pendant les deux semaines, je m'étais fait une sauce à spaghetti avec des légumineuses que j'ai mangé répétitivement. J'ai fait geler de la sauce, j'étais plus capable de la voir. J'étais écoeuré. » (Carl)

La figure 5 illustre la sauce à spaghetti dont Carl parle dans l'extrait précédent.

Figure 5. Souper typique d'un jour de semaine (Carl)



Certains nutriments semblent plus populaires parmi les participants. Plusieurs d'entre eux désirent augmenter leur apport en oméga-3, en fibres ou en calcium. Pour se faire, ils se

tournent vers des aliments non transformés ou des aliments avec « valeurs ajoutées ». Les aliments non transformés sont souvent associés à une alimentation plus saine. Plusieurs participants disent donc essayer de limiter leur consommation d'aliments transformés.

« Juste à côté c'est des graines de lin que je mets dans le congélateur. Elles conservent leurs propriétés quand c'est dans le congélateur. » (Julien)

« Souvent je fais du lobby à ma coloc pour qu'on achète du (jus d'orange) oméga-3 parce que c'est bon ou du calcium supplément parce que j'aime le goût. » (Carl)

« Mange le plus frais possible et apprends à cuisiner. Parce que sinon tu vas te ramasser à pas bien manger pis pas avoir une bonne alimentation pis ça développe des problèmes de santé. Pis aussi rester actif le plus possible. » (Carl)

Même si une perspective « à court terme » est abordée, quelques participants discutent de la vieillesse et de la maladie. Le fait d'avoir des modèles d'hommes plus âgés qui ne sont pas en santé peut les motiver à modifier leurs habitudes alimentaires.

« Mais j'ai quand même un souci d'être en santé pis de vision à long terme de mon alimentation pis mon corps, ma santé générale. Mais je pense que pour la plupart du monde c'est lié au corps pis j'pense que quand on a 25 ans, on pense pas trop à sa santé pis à manger des bons aliments en vue d'avoir une bonne santé quand on va avoir 50 ans. J'pense c'est pas encore trop une préoccupation malheureusement. » (Benoît)

« Mon père est diabétique donc y'a aussi un historique de là qui fait que j'essaie de manger bien. » (Éric)

« Mais je veux vraiment me motiver, parce que je trouve que c'est important d'être en forme pis je vois mon père ou des gens qui vieillissent, quand c'est pas en forme, c'est pas en forme pis c'est pas le fun. Faque c'est certain que je tente de m'insuffler ça [...] » (Carl)

Quelques participants précisent leurs sources d'informations sur la saine alimentation, soit le Guide alimentaire canadien, l'emballage des aliments (date de péremption et étiquette nutritionnelle) ainsi qu'internet, notamment sur des blogues. Le bouche à oreille semble une façon de recevoir de l'information, que cela se déroule en face à face ou via les médias sociaux. Les sources consultées abordent parfois la nutrition de manière plus large, notamment par des concepts de faim et de satiété ou de culpabilité dans l'acte de manger.

« Mon information en général je la sors d'internet. Il y a tout ce qui est médias sociaux pour trouver tous les articles possibles et inimaginables de n'importe quoi. Ça peut être le genre de conversation que j'ai avec des gens autour de moi en mangeant, on va dire : "Ah, t'as-tu lu tel article à propos de tel aliment?" ou encore "Ah, j'ai entendu dire qu'on prend trop de lait pour ce qu'on devrait vraiment faire." "Ok, tu as vu ça où?" Donc je lui ai envoyé l'article ensuite. Donc ça vient beaucoup de pairs. » (Carl)

« Je dirais globalement dans mes journées je remplis bien l'arc-en-ciel du Guide alimentaire » (Éric)

« souvent quand j'achète un nouveau produit ou je me pose des questions, je vais souvent regarder les fiches, pis je vais regarder les matières grasses, les sucres, les "carbohydrates", pour comparer. » (Kevin)

« J'ai appris très récemment comment fonctionne la faim et encore là j'ai pas l'impression que c'est quelque chose de très scientifique. C'était sur le blogue d'une "foodie" britannique justement puis j'ai trouvé ça très intéressant comment elle analysait les différentes étapes de la faim et des trucs qu'elle donnait pour différencier une soif de quelqu'un qui a faim ou une envie intense spécifique de nourriture par rapport à la faim. Ça c'est quelque chose que j'ai passé 25 ans de ma vie sans être capable de différencier, pourtant ça me semble une chose de base absolue qui pourrait aider des gens de façon épouvantable » (Hugo)

Un seul répondant aborde le manque de ressources de qualité sur la saine alimentation.

« J'ai l'impression qu'il me manque énormément de connaissances en nutrition parce que la seule source plus ou moins officielle qu'on m'a donnée c'était le guide alimentaire canadien et pourtant c'est un indice de base, mais c'est pas très très poussé comme information. On dit juste quels aliments préférer, plus ou moins quelles quantités sont désirables pour les différentes personnes, mais ça parle pas de comment les agencer ou comment on fonctionne par rapport à tout ce qui est "l'attaque constante et inépuisable des publicités de bouffe" que ce soit de la restauration rapide ou encore les différents lobbys qui essaient de faire valoir leurs produits par rapport à d'autres. Ou encore toute l'information extrêmement douteuse sur le lait est maléfique ou non ou tel produit est excellent pour votre corps ou non il va vous causer le cancer. Pour un non initié par moment, c'est très conflictuel comme information puis ça devient, pour quelque chose qui est pas nécessairement un intérêt premier, ça devient un peu lourd à démêler. » (Hugo)

La plupart des participants ont également l'impression qu'ils font plus attention à leur alimentation pour des raisons de santé que les hommes hétérosexuels. Leurs points de comparaison sont habituellement des membres masculins de leur famille (père ou frère) ou des amis. Certains décrivent l'homme hétérosexuel « typique », ce qui sous-entend une image stéréotypée.

Les hommes hétérosexuels, selon les discours des participants, cuisinent moins que les hommes homosexuels et sont moins conscients de l'impact de l'alimentation sur leur santé. Ils mangent beaucoup plus de viande, ont une affection particulière pour la cuisson au barbecue et mangent moins de légumes. Toujours selon les participants, les hommes hétérosexuels apprécient également davantage la nourriture de restauration rapide.

« Un homme qui est hétéro va avoir la conception de "faut manger de la viande, de la protéine" tout ce qui est cuisine est vraiment moins ancré dans ses habitudes. Un homme hétéro, ben beaucoup de gens, encore, c'est un stéréotype que j'amène. Ce stéréotype-là de un homme hétéro va plus vouloir juste manger des choses vites, manger de la viande, manger des choses qui sont comme moins des légumes. J'ai cette impression-là. Cette impression-là, elle est sûrement basée sur mes expériences, les gens que je côtoie, les

comportements alimentaires que je vois en mangeant au restaurant avec d'autres amis. »
(Kevin)

« J'ai tendance à dire qu'ils vont être plus du genre à manger comme des petits carnivores. Je regarde qu'est-ce que mes beaux-frères font tout le temps, comme le viril barbecue. On dirait que chez les hétéros, c'est magique le barbecue. » (Carl)

La figure 6 représente un souper typique de François qui dit utiliser son barbecue très fréquemment pendant l'été.

Figure 6. Souper typique entre amis (François)



« Je pense que c'est une question de culture de nourriture qui ne se transmet pas systématiquement aux hommes hétérosexuels alors que c'est un intérêt qui se cultive un peu plus chez les gais peut-être. Je pourrais pas exactement dire de quelle façon ça se transmet, mais ça a l'air d'un intérêt qui se développe beaucoup plus chez les gais que chez les hommes hétérosexuels de ce que je vois dans mon entourage proche, bien entendu, c'est loin d'être représentatif, mais c'est mon intuition. » (Hugo)

Un seul participant perçoit qu'il n'y a pas de différence entre son alimentation et l'alimentation des hommes hétérosexuels. Toutefois, même s'il croit manger comme les hommes hétérosexuels, il soutient que son alimentation ne colle pas à l'image d'un gai.

« Tandis que, je pense que je mange comme mon frère, je mange comme mon père, je mange un peu comme mes sœurs aussi, donc dans mon cas aussi, je pense que je mange comme un hétéro. [...] je pense que je colle à l'image du gai, mais autant, je pense que dans certains trucs, comme dans mon alimentation, j'ai pas l'impression que je colle tant que ça à l'image qu'on pourrait se faire d'un gai type. » (David)

Discussion

Apparence corporelle

La littérature a déjà démontré que les hommes, qu'ils soient hétérosexuels ou homosexuels, peuvent se soucier de leur apparence corporelle et que des modifications alimentaires sont utilisées pour atteindre ces idéaux de beauté, principalement chez les hommes gais (Morgan et Arcelus 2009).

L'apparence corporelle est importante chez les participants. Il semble clair, selon les discours, qu'un certain idéal corporel est visé, soit un corps mince et musclé. Les hommes gais de la cohorte de Morgan et Arcelus (2009) s'entendaient également pour dire qu'un beau corps devait être proportionné, c'est-à-dire mince et musclé, sans toutefois aller dans les extrêmes.

Les participants associent la minceur aux régimes ou à la diminution des apports alimentaires. De plus, plusieurs des participants disent éviter de consommer trop de gras ou d'aliments riches en calories. Ces comportements de restriction qui ont déjà été observés chez les hommes gais pourraient être associés à un moyen de contrôler leur poids et d'atteindre un certain idéal de beauté (Kasten 2009). Les participants parlent même d'un stéréotype de l'homme gai qui vise à être mince. Toutefois, la plupart d'entre eux s'en dissocient en déclarant être satisfaits de leur apparence corporelle. Ce sentiment généralisé

parmi les participants ne concorde pas avec le portrait des hommes gais dressé par la littérature. Ces derniers sont décrits comme étant majoritairement insatisfaits de leur apparence (Kaminsky, Chapman et coll. 2005). Toutefois, bien qu'ils déclarent être satisfaits de leur apparence, le discours de plusieurs participants laisse transparaître un certain degré d'insatisfaction.

Par ailleurs, outre le contrôle des apports alimentaires, plusieurs participants s'entraînent au gymnase, habituellement dans le but de modifier leur apparence corporelle. Les participants qui s'entraînent associent souvent cet effort à des aliments riches en protéines, notamment des préparations alimentaires comme des *shakes*. Ceci correspond aux conclusions de Yelland (2003) qui déclare que les hommes homosexuels sont plus enclins à déclarer s'entraîner afin d'augmenter leur masse musculaire que les hétérosexuels. Ils consomment également plus de préparations alimentaires afin d'atteindre cet objectif, comparativement aux hommes hétérosexuels (Yelland et Tiggemann 2003).

Cette importance accordée à l'apparence corporelle n'est pas sans risque pour les hommes. En effet, peu importe leur orientation sexuelle, les hommes représentent entre 10 % et 20 % des cas d'anorexie nerveuse et de boulimie nerveuse et jusqu'à 40 % des cas d'hyperphagie. Notons que le cadre de référence sur lequel se base la recherche actuelle sous-tend que les troubles alimentaires retrouvés chez les hommes sont associés à l'homosexualité (Jones et Morgan 2010).

En effet, plusieurs études déclarent que les hommes homosexuels sont plus à risque que les hommes hétérosexuels de souffrir de troubles alimentaires tels que l'anorexie et la boulimie ou qu'ils présentent des traits sous-cliniques des troubles alimentaires, sans nécessairement en être atteints (Boroughs et Thompson 2002, Yelland et Tiggemann 2003, Wolitski, Stall et coll. 2008).

Les participants sont capables d'énoncer plusieurs sources qui les influencent à modifier leur apparence corporelle. Bien que l'influence des médias ait souvent été pointée du doigt dans la littérature (Duggan et McCreary 2004), les participants ne semblent pas y accorder d'importance ou du moins, ne l'expriment pas explicitement. Ceci pourrait s'expliquer par

le fait que les participants, de jeunes hommes de 21 à 25 ans, appartiennent à un segment de la population qui ne consomme pas beaucoup de médias traditionnels comme la télévision ou les magazines (CEFRIO 2011). De cette façon, ils décident de l'information qu'ils désirent recevoir et peuvent filtrer en conséquence ce qu'ils ne désirent pas consommer.

Ce sont plutôt les amis gais et la communauté gaie qui semblent exercer le plus de pression sur les participants à se conformer à certains standards physiques, tel que décrit dans la littérature. En effet, les boîtes de nuit et bars sont considérés par plusieurs hommes comme des environnements malsains à cause du haut niveau de compétition entre les gens. La communauté gaie est perçue par les participants comme superficielle et accordant une grande importance à l'apparence, ce qui est cohérent avec la littérature (Morgan et Arcelus 2009). Pourtant, tous les participants se dissocient de cette vision et la déplorent.

Les amis gais semblent exercer une pression directe sur les participants en leur faisant des commentaires sur leur physique ou sur leurs habitudes de vie. Il a déjà été démontré que le fait d'entretenir des conversations par rapport à l'apparence corporelle pouvait avoir un impact négatif sur l'estime corporelle des hommes (Schuster, Negy et coll. 2013). Comme décrit dans la littérature, les hommes gais seraient plus enclins à se comparer avec leurs pairs et considèrent plus que les hommes hétérosexuels que les gens les entourant font des commentaires négatifs par rapport à leur apparence corporelle et leur style vestimentaire. Ils tiennent également plus de discours exagérés sur l'importance de posséder un beau physique (Kaminsky, Chapman et coll. 2005, Morgan et Arcelus 2009, Jankowski, Diedrichs et coll. 2013). Ceci pourrait donc expliquer la perception des participants par rapport à l'influence jouée par leurs amis.

Implication par rapport à la santé et la nutrition

Les hommes, dans la littérature, sont généralement décrits comme se souciant peu de leur alimentation, et de leur santé et comme possédant peu de connaissances dans ces domaines (Levi, Chan et coll. 2006). De même, les jeunes hommes sont considérés comme étant trop jeunes pour se soucier de leur santé et favorisent d'autres critères lorsque vient le temps de sélectionner des aliments (Marquis et Manceau 2007). Les hommes gais, quant à eux,

auraient tendance à adopter plus fréquemment des comportements qui nuisent à leur santé, comme l'abus d'alcool, de drogues ou le tabagisme (Wolitski, Stall et coll. 2008). Kasten a rapporté chez une cohorte d'hommes gais canadiens que la santé était un facteur important, mais non prioritaire, dans les choix alimentaires (Kasten 2009).

Pourtant, la plupart des participants de cette étude disent se soucier de leur santé et modifient leurs choix alimentaires dans le but d'être en santé pendant longtemps. De plus, le fait d'avoir un modèle masculin plus âgé et en mauvaise santé semble être une motivation forte pour les participants. Notons cependant que la plupart des participants avaient un degré de scolarité élevé, ce qui est souvent associé à de meilleures habitudes alimentaires (Courtenay 2000a).

Les modifications alimentaires que les participants désirent effectuer ou qu'ils ont déjà enclenchées sont directement calquées des recommandations largement diffusées par les instances gouvernementales et les professionnels de la santé. Il est donc raisonnable de croire que des messages ont atteint ces cibles. Quelques participants parlent d'ailleurs des documents gouvernementaux comme source d'information sur la nutrition. Contrairement aux hommes de la cohorte de Gough et Conner (2006) qui semblaient peu enclins à croire aux messages véhiculés par le gouvernement et les médias concernant la santé, les participants de cette étude considèrent les documents gouvernementaux comme fiables. Toutefois, certains d'entre eux rapportent un peu de confusion causée par la cacophonie médiatique entourant l'alimentation et souhaiteraient être mieux outillés pour évaluer eux-mêmes les messages reçus.

Perception des hommes hétérosexuels

À notre connaissance, aucune autre étude ne s'est attardée à évaluer la perception des hommes gais à l'égard de l'alimentation des hommes hétérosexuels. Les participants s'entendaient généralement entre eux pour affirmer que les hommes hétérosexuels ne mangent pas comme les gais. Cette affirmation sous-tend donc qu'il existe, dans l'imaginaire collectif de ces hommes, une façon de manger spécifique à l'orientation

sexuelle et qu'elle est influencée principalement par une différence quant à l'importance accordée à l'apparence corporelle, à la nutrition et à la santé.

Alors que les participants de notre étude sont conscients que l'apparence corporelle influence leurs choix alimentaires et ceux des autres gais, ils croient toutefois que les hommes hétérosexuels n'ont pas ce souci d'apparence corporelle. Il est vrai que les hommes hétérosexuels ont souvent été décrits comme plus satisfaits de leur apparence corporelle et moins enclins à suivre des régimes que les hommes gais (Kaminsky, Chapman et coll. 2005). Ils ressentent moins fortement que les hommes gais que leur apparence corporelle et que leur niveau de masse musculaire sont importants pour les autres (Yelland et Tiggemann 2003).

Le portrait global dressé des habitudes alimentaires des hommes hétérosexuels par les participants est différent de leurs propres habitudes alimentaires et semble décrit de façon négative, un peu comme si ces hommes croyaient avoir de meilleures habitudes alimentaires. Toutes les caractéristiques énoncées pour décrire les hommes hétérosexuels réfèrent directement au modèle stéréotype de la masculinité hégémonique. Il n'est pas considéré comme viril pour un homme de faire attention à son alimentation, de se soucier de sa santé ou de son apparence corporelle (Gough 2007). Bien qu'ils le fassent probablement de façon inconsciente, les participants considèrent donc les hommes hétérosexuels comme un groupe homogène d'hommes dont les actions réfèrent à la masculinité hégémonique, l'idéal de masculinité dominant avec lequel se comparent les masculinités alternatives (Connell 1992). Ainsi, en se comparant aux hommes hétérosexuels, les participants de l'étude décrivent les hommes homosexuels comme un groupe d'hommes qui ne correspond pas au modèle hégémonique de la masculinité, notamment par leurs habitudes alimentaires, leur souci pour la santé ou leur apparence corporelle qui sont des caractéristiques traditionnellement considérées comme féminines. Il serait possible qu'en posant la question les participants aient associé instinctivement hétérosexualité et masculinité.

L'image que les participants dressent de l'alimentation des hommes hétérosexuels aborde d'abord leur implication par rapport à la santé et la nutrition. Ces derniers sont décrits

comme des carnivores et la viande est l'un des aliments les plus souvent associés à la masculinité dans la littérature (Roos, Prättälä et coll. 2001). En effet, le fait de consommer de la viande et de la cuire au-dessus d'une flamme est considéré comme viril dans la culture nord-américaine (Sobal 2005, Pollan 2013).

De même, les participants décrivent les hommes hétérosexuels comme consommant peu de légumes. En effet, les hommes, dans la littérature, sont souvent décrits comme ayant un gros appétit et consommant des aliments qui satisferont leur appétit. Ainsi, les aliments végétaux comme les fruits et les légumes sont dédaignés et considérés comme étant trop féminins (Roos, Prättälä et coll. 2001).

De plus, les hommes hétérosexuels, selon les participants, consomment beaucoup de nourriture de restauration rapide. Encore une fois, cette image correspond au portrait illustré par la littérature. Ce stéréotype de l'homme masculin a déjà été décrit par les participants de l'étude de Sellaeg et Chapman (2008) qui étaient des hommes canadiens vivant seuls. L'homme typique, selon eux, ne prépare pas à manger et consomme la plupart du temps des aliments de restauration rapide.

Ce projet a permis d'explorer deux facteurs influençant le comportement alimentaire des jeunes hommes gais, soit l'implication par rapport à la santé et la nutrition ainsi que l'apparence corporelle, qui sont deux facteurs peu influents chez les hommes en général. Des programmes désirant influencer positivement le comportement alimentaire des hommes homosexuels devraient prendre en compte l'importance que prend l'apparence corporelle chez cette population avant de développer leurs messages.

Cette étude comporte quelques limites. D'abord, la méthode qualitative retenue ne permet pas de généraliser les résultats à tous les hommes gais, mais nous a permis d'exposer des résultats obtenus auprès de jeunes hommes gais caucasiens ayant un niveau d'éducation élevé. De plus, à cause de la méthode de recrutement, les participants qui ont répondu à l'annonce savaient qu'ils allaient participer à une étude sur la nutrition et l'alimentation et étaient donc probablement déjà intéressés par ces sujets. De même, ils savaient que le chercheur principal était un nutritionniste, ce qui a pu introduire un biais de désirabilité. Par

ailleurs, la définition de l'homosexualité a été simplifiée aux fins du recrutement. L'orientation sexuelle est beaucoup plus complexe et si d'autres facettes avaient été utilisées, les résultats auraient pu être différents.

Cette étude ouvre la porte à beaucoup d'autres projets. En effet, il serait intéressant de s'attarder aux déterminants du comportement alimentaires d'hommes gais de différents âges, de différentes nationalités ou vivant dans un contexte de banlieue ou rural. De plus, cet article ne s'attarde qu'à une petite partie des déterminants qui influencent le comportement alimentaire des individus. Cependant, le modèle utilisé suggère beaucoup d'autres facteurs appartenant à divers niveaux d'influence. Il serait donc intéressant d'explorer comment d'autres facteurs peuvent influencer le comportement alimentaire des hommes gais, qu'ils aient déjà été décrits chez les hommes ou non.

Références

- Blashill, A. J. (2011). Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta-analysis. *Body Image*. 8(1): 1-11.
- Boroughs, M. and K. J. Thompson (2002). Exercise status and sexual orientation as moderators of body image disturbance and eating disorders in males. *International Journal of Eating Disorders*. 31: 307 - 311.
- CEFRIQ (2011). L'engouement pour les médias sociaux au Québec. 2: 20.
- Connell, R. W. (1992). A very straight gay: masculinity, homosexual experience, and the dynamics of gender. *American Sociological Review*. 57(6): 735-751.
- Conner, M., C. Johnson and S. Grogan (2004). Gender, sexuality, body image and eating behaviours. *Journal of Health Psychology*. 9(4): 505-515.
- Courtenay, W. H. (2000a). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*. 50: 1385-1401.
- Courtenay, W. H. (2000b). Engendering health: A social constructionist examination of men's health beliefs and behaviors. *Psychology of Men and Masculinity*. 1(1): 4-15.
- Deputy, N. P. and U. Boehmer (2010). Determinants of body weight among men of different sexual orientation. *Preventive Medicine*. 51(2): 129-131.
- Duggan, S. J. and D. R. McCreary (2004). Body image, eating disorders, and the drive for muscularity in gay and heterosexual men: the influence of media images. *Journal of Homosexuality*. 47(3-4): 45-58.

- ÉquiLibre (2012). Poids, image corporelles et habitudes de vie : les différences entre les hommes et les femmes.
- Gough, B. (2007). 'Real men don't diet': an analysis of contemporary newspaper representations of men, food and health. *Social Science & Medecine*. 64(2): 326-337.
- Gough, B. and M. T. Conner (2006). Barriers to healthy eating amongst men: A qualitative analysis. *Social Science & Medecine*. (62): 387-395.
- Institut National de Santé Publique du Québec (2009). La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois.
- Jankowski, G. S., P. C. Diedrichs and E. Halliwell (2013). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction? *Psychology of Men & Masculinity*.
- Jones, W. R. and J. F. Morgan (2010). Eating disorders in men: a review of the literature. *Journal of public mental health*. 9(2): 23-31.
- Kaminsky, P. L., P. B. Chapman, D. S. Haynes and L. Own (2005). Body image, eating behaviors, and attitudes toward exercise among gay and straight men. *Eating Behaviors*. 6: 179 - 187.
- Kasten, G. (2009). Food choices amongst gay men. Master of science, The University of British Columbia.
- Kipke, M. D., K. Kubicek, G. Weiss, C. Wong, D. Lopez, E. Iverson and W. Ford (2007). The health and health behaviors of young men who have sex with men. *Journal of Adolescent Health*. 40(4): 342-350.
- Leipert, B., N. Martin, J. Matthews, L. Sykes and A. C. Garcia (2010). Perceived Facilitators of and Barriers to Healthful Eating Among University Students. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 71(2): e28-e33.
- Levi, A., K. K. Chan and D. Pence (2006). Real men do not read labels: the effects of masculinity and involvement on college students' food decisions. *Journal of American College Health*. 55(2): 91-98.
- Marquis, M. and M. Manceau (2007). Individual Factors Determining the Food Behaviours of Single Men Living in Apartments in Montreal as Revealed by Photographs and Interviews. *Journal of Youth Studies*. 10(3): 305-316.
- Morgan, J. F. and J. Arcelus (2009). Body image in gay and straight men: A qualitative study. *European Eating Disorders Review*. 17(6): 435-443.
- Morrison, M. A., T. G. Morrison and C. L. Sager (2004). Does body satisfaction differ between gay men and lesbian women and heterosexual men and women? A meta-analytic review. *Body Image*. 1(2): 127-138.

- Newcombe, M. A., M. B. McCarthy, J. M. Cronin and S. N. McCarthy (2012). "Eat like a man". A social constructionist analysis of the role of food in men's lives. *Appetite*. (58): 391-398.
- Pollan, M. (2013). Cooked: A natural history of transformation. New York, The Penguin Press.
- Roos, G., R. Prättälä and K. Koski (2001). Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite*. 37: 47-56.
- Schuster, E., C. Negy and S. Tantleff-Dunn (2013). The effects of appearance-related commentary on body dissatisfaction, eating pathology, and body change behaviors in men. *Psychology of Men & Masculinity*. 14(1): 76-87.
- Sellaeg, K. and G. E. Chapman (2008). Masculinity and food ideals of men who live alone. *Appetite*. (51): 120-128.
- Sobal, J. (2005). Men, Meat, and Marriage: Models of Masculinity. *Food and Foodways* 13(1-2): 135-158.
- Story, M., D. Neumark-Sztainer and S. French (2002). Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*. 102(3): S40-S51.
- Summerbell, C. D. (1993). A comparison of the nutritional beliefs of human immunodeficiency virus (HIV) seropositive and seronegative homosexual men. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. (6): 23-27.
- Wardle, J., A. M. Haase, A. Steptoe, M. Nillapun and K. Jonwutiwes (2004). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*. 27(2): 107-116.
- Wolitski, R. J., R. Stall and R. O. Valdiserri, Eds. (2008). Unequal Opportunity : health disparities affecting gay and bisexual men in the United States. New York, Oxford University Press.
- Yelland, C. and M. Tiggemann (2003). Muscularity and the gay ideal: body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. *Eating Behaviors*. 4(2): 107-116.

5.2 Résultats complémentaires

Cette section présente les résultats complémentaires du projet selon les données analysées sous les quatre niveaux d'influence soit : les facteurs individuels, interpersonnels, environnementaux et sociétaux.

L'objectif de cette section est d'explorer comment le comportement alimentaire des jeunes hommes gais est influencé par ces déterminants.

5.2.1 Facteurs individuels

Plusieurs déterminants influençant le comportement alimentaire des jeunes hommes de cette étude sont d'ordre individuel. La plupart d'entre eux ont été étudiés chez les hommes par le passé : le budget alimentaire, la planification, le temps disponible, l'efficacité personnelle à cuisiner, les mythes par rapport à l'alimentation, la faim, la structure des repas et la variété alimentaire. D'autres ont moins souvent été énoncés, par exemple la qualité des aliments, l'esthétisme et le style alimentaire.

Budget alimentaire

Pour plusieurs participants, le coût des aliments est un des premiers critères qu'ils considèrent lorsque vient le temps de faire l'achat d'aliments. Cette tendance est davantage marquée pour les aliments pour lesquels les participants considèrent que le goût change peu, peu importe la marque. La plupart des participants semblent utiliser plusieurs stratégies afin de respecter leur budget alimentaire. Parmi les stratégies énoncées se trouvent : acheter les aliments lorsqu'ils sont à prix réduit, substituer les aliments pour les marques maison des épiceries, éviter les restaurants, éviter les aliments prêts-à-manger et cuisiner en grande quantité, sans gaspiller d'aliments.

« Parce que d'ordinaire, on a tendance à voir s'il y a une grosse différence dans la qualité du produit entre la marque connue et la marque maison, parce que généralement il y a une grosse différence de prix, alors on va plus souvent qu'autrement vers les marques maison,

sauf dans les cas où ça fait une trop grosse différence, le ketchup étant justement l'une de ces occurrences. » (Hugo)

« Je mange pas souvent dans des restaurants d'abord parce que j'ai pas beaucoup d'argent. J'ai pas beaucoup de moyens pour manger souvent dans des restos. » (Julien)

« Je trouve que c'est vraiment plus économique de faire beaucoup de nourriture, faire des grosses recettes pis de pas gaspiller. » (Kevin)

« Qu'il mange pas du Kraft Dinner, qu'il évite le "processed food". Ça vient souvent plus économique manger de la vraie bouffe que de manger de la "processed". Qu'il aille à l'épicerie souvent. Acheter en petite quantité au lieu de gaspiller. Ou s'il achète en grosse quantité, qu'il puisse le congeler. » (François)

Un des participants explique toutefois sa justification pour faire des dépenses alimentaires lorsqu'il termine de travailler et désire s'acheter des aliments, ce qui va à l'encontre des trucs énumérés par les autres participants.

« Puis je me dis : "Ah, je viens de travailler, faque je peux dépenser 10 dollars, tsé je viens de me faire 170 \$, faque c'est correct." C'est souvent à cause de ça. » (Guillaume)

Efficacité personnelle en cuisine et implication à l'égard de l'acte de cuisiner

Plusieurs participants disent avoir appris à cuisiner par essai-erreur. Au fil du temps, ils ont donc appris à cuisiner certains plats et ont acquis certaines techniques culinaires. La plupart d'entre eux se disent capables de suivre des recettes, mais vont habituellement les modifier à leur goût, à l'exception des recettes de pâtisseries qu'ils considèrent comme étant trop compliquées pour pouvoir les modifier.

« Quand je suis arrivé en appartement en 2007, t'as pu le choix. Tu manges, pis c'est vraiment, tu lis une recette pis tu l'appliques, pis généralement ça sort bien, des fois moins bien, puis avec le temps tu prends un peu d'expérience, pis tu suis moins à la lettre les recettes, tu expérimentes un peu. » (Éric)

« Pis juste prendre une sauce, tu pars avec une sauce Classico, tu peux rajouter de la tomate, juste du jus, ben de la tomate en purée, avec des légumes, des épices, des herbes pis je trouve que le résultat est meilleur que ce que tu peux t'acheter. » (Kevin)

Plusieurs participants disent ne faire que des recettes très simples et sans défi. Par contre, à l'opposé, quelques participants font des mets ou des aliments qui demandent une certaine habileté culinaire, par exemple du pain, que deux participants disent faire eux-mêmes, ou des pâtes à tartes.

« De toute façon je fais rien de vraiment compliqué. Je pourrais pas vraiment me perdre. J'aime vraiment ça quand j'ai vraiment le temps ou quand j'invite des gens à manger chez nous, ce qui arrive quand même là, de prendre une recette puis la suivre puis j'y arrive. J'ai quand même des bonnes notions de base. Faque ça va je suis capable de préparer mon repas, mais même si c'est pas dans mon quotidien. » (Benoît)

« Je cuisine vraiment pas beaucoup, faque c'est tout le temps des choses simples. » (Ian)

La gestion des restes semble déficiente puisque plusieurs d'entre eux disent jeter leurs surplus s'il n'y en a pas suffisamment pour une portion ou s'ils ne veulent plus en manger. D'autres disent également jeter les ingrédients en trop, car ils ne savent plus quoi en faire une fois la recette préparée. Plusieurs participants semblent réticents à l'idée de congeler ces ingrédients et mets pour une utilisation future.

« Ou des fois, on a acheté un casseau de fèves, on en a eu besoin le trois-quarts pour notre recette, il en reste un quart, on sait pu quoi faire avec, faque on jette. C'est souvent ça. Ça va être comme les fins de légumes parce que si on les achète, c'est pour la recette, mais il en reste tout le temps un peu qu'on sait pas trop quoi faire avec, faque on les jette. » (Julien)

« Des fois quand y'en a pas assez pour que ça fasse une vraie portion pour un lunch, à ce moment-là on jette les restes, » (Hugo)

Les participants se retrouvent dans deux catégories : ceux qui aiment cuisiner et ceux qui n'aiment pas cuisiner. Ceux qui aiment cuisiner le font plus souvent et investissent plus de temps dans la préparation alimentaire que ceux qui n'aiment pas le faire. Certains participants préfèrent cuisiner certains mets ou catégories d'aliments et choisissent donc d'investir le plus de leur temps de cuisine dans la préparation de ces mets.

« Sinon la bouffe j'aime tout de la bouffe. J'aime cuisiner, j'aime être avec mes amis. Passer du temps dans la cuisine, que ce soit avec ma famille, que ce soit avec mes amis, que ce soit même tout seul, j'adore ça. J'ai aucune difficulté, j'aime vraiment vraiment la bouffe, faque pour moi c'est comme un petit plaisir à tous les jours. » (François)

« Je te dirais c'est souvent parce que les gens prennent pas le temps de cuisiner. Pis moi j'aime ça cuisiner. C'est mon moment de détente. Je mets de la musique. Souvent, je mets de la petite musique jazz ou classique pour faire la cuisine et tout. Faque moi, c'est pas vite vite vite, faut que j'aille sortir après, prendre de l'alcool comme un trou. » (Carl)

« Le truc, c'est que j'ai découvert que j'avais beaucoup plus de plaisir à faire de la pâtisserie alors le surplus d'effort que je vais faire en cuisine, ça va beaucoup être en pâtisserie. » (Hugo)

« J'ai vraiment jamais le goût de cuisiner quand je reviens chez moi. Ça m'arrive, mais c'est plutôt rare. » (Ian)

Par contre, peu importe si les participants aiment ou non cuisiner, plusieurs d'entre eux disent qu'une des difficultés qu'ils ont rencontrée lorsqu'ils ont aménagé en appartement la première fois était qu'ils étaient responsables de leur alimentation et qu'ils devaient toujours cuisiner.

« Ce que j'ai trouvé difficile, c'est que tu es le seul responsable de ton alimentation, alors c'est toi qui doit cuisiner pour toi-même en permanence. Tu as jamais de pauses en tant que tel. Je trouvais ça un peu fatigant à la longue. » (Hugo)

« Des fois c'est plate de pas avoir quelqu'un qui t'a fait ton repas en revenant, mais ça c'est certain que je m'y attendais, j'allais pas avoir une bonne à la maison. Mais, je sais pas. » (Carl)

Mythes et croyances alimentaires

Quelques participants expriment des croyances erronées à l'égard de l'alimentation et de la nutrition et adhèrent parfois à certains principes ou à certaines pratiques sans chercher nécessairement à savoir si elles sont véridiques ou non. Ces croyances proviennent habituellement d'un membre de leur entourage en qui ils ont confiance.

« J'ai jamais fait de test parce que c'est long au Québec faire des tests de sang, mais je pense que j'avais du "iron deficiency". C'est comme j'ai pas assez de fer. Mon ami m'a acheté, il m'a donné ça, c'est des petits tubes de liquide, des "iron supplements". Faque ça t'en prend un par jour. Après ça, je mets de la spiruline, c'est comme de l'algue, je mets une cuillère à table dedans, je mets une goutte de vitamine D, pis le reste c'est du jus de fruits. C'est comme du jus concentré, ben pas concentré, mais, c'est comme un smoothie. C'est pas du jus d'orange. C'est comme, banane, fraise, tout condensé. [...] Mais avant ça, je prends deux ou trois verres d'eau pour me "cleanser" le corps. Je prends deux ou trois

verres d'eau pis après je commence à manger. C'est ma petite routine du matin. » (Antoine)

« Ça s'appelle Vitalic, la liste est longue des produits à l'intérieur, c'est encore suggéré par le magasin quand j'ai acheté mes protéines. Ça, ça doit faire trois ans que j'en prends à tous les jours. La poudre de protéines et les vitamines. Mais, c'est super chimique les vitamines, y'a "crissement" rien de naturel dans ça. Si tu enlèves l'étiquette, c'est genre 8 rangées de produits qui sont supposés de "booster" ton métabolisme. » (François)

Planification, praticité et temps

Rares sont les participants qui déclarent planifier leurs repas à l'avance. La quasi-totalité d'entre eux va plutôt décider du repas à préparer en sortant du travail ou de l'école le soir même ou en ouvrant le réfrigérateur et les armoires pour voir les aliments disponibles. Certains d'entre eux sont donc contraints de faire leur épicerie chaque jour pour acheter les aliments qui leur manquent.

« J'achète plein d'affaires, faque du moment que je l'ai dans le frigidaire, si j'ai faim, je vais l'ouvrir pis je vais faire : "ah, je peux mélanger ça, pis ça, pis ça", pis je me fais un repas. Je m'achète toujours plein d'affaires pour faire plein de recettes différentes. » (François)

« Je suis vraiment au jour le jour. Ça arrive régulièrement que, tout dépendant des semaines, comment ça va avec le travail, je vais aller au IGA ou au Métro à tous les jours ou à tous les soirs si. » (David)

« On prévoit déjà d'avance qu'est-ce qu'on achète pour la semaine. Pis à toutes les semaines on fait notre épicerie ensemble. Comme ça, on n'achète pas de trucs en surplus pis on perd moins de choses. Comme ça, de calculer nos repas de viande, on est certains d'acheter la bonne quantité de viande pis si on en a trop, on la congèle. Ou si on est pour la prendre vers la fin de la semaine, on l'achète pas tout de suite, on l'achète plus tard pour qu'elle soit plus fraîche. On est super organisés. » (Julien)

Quelques participants parlent quand même de l'importance de planifier les repas afin de gagner le plus de temps possible, notamment en ayant déjà tous les ingrédients sous la main, ce qui permet d'éviter les voyages multiples à l'épicerie.

« Quand tu fais ton épicerie en fonction de ce que tu vas manger dans ta semaine, de un ça te sauve tellement du temps dans ta préparation, parce que tu sais déjà, tu as déjà tes choses. Quand tu en manques pis que tu es obligé d'aller à l'épicerie, pis que là... Déjà

juste ça, ça te fait dire : “Bah... Je vais manger un bol de céréales à la place.” Faque quand au départ tu as déjà tout préparé tes choses pour la semaine, ça fait bien. » (Julien)

Les participants déclarent des durées de préparation et de cuisson des repas très hétérogènes. Alors que certains ne disent pas passer plus de dix minutes par jour, d'autres mentionnent investir deux heures par jour dans la préparation des aliments. Les déjeuners sont habituellement les repas pour lesquels les participants prennent le moins de temps à préparer alors que les soupers sont ceux qui sont considérés comme les plus longs. Plusieurs participants disent prendre plus de temps la fin de semaine pour préparer leurs repas, surtout le déjeuner, puisqu'ils ressentent moins la pression du temps.

« Pour mes journées régulières de travail où je suis chez nous et tout seul, en tout dans la journée, peut-être 10 ou 15 minutes, pas plus. Sinon, je trouve. Surtout quand je suis tout seul pis que je dois travailler, je trouve ça trop long si ça dépasse. Le temps c'est de l'argent faque... » (David)

Les participants ne s'appuient pas sur les mets prêts à manger du commerce. Ils disent tous cuisiner la plupart de leurs repas consommés à domicile. Certains ont recours à des aliments du commerce qu'ils intègrent à leurs recettes pour les bonifier.

Puisqu'il semble s'agir d'un enjeu majeur pour les participants, ces derniers ont développé plusieurs stratégies afin de diminuer le temps qu'ils allouent à la préparation des aliments. Par exemple, plusieurs participants disent préparer plus de portions que nécessaire lorsqu'ils cuisinent afin de pouvoir manger les restants, soit en lunch le lendemain ou pendant le reste de la semaine. En ce sens, quelques participants disent réserver une journée de la semaine pour cuisiner plusieurs repas qu'ils pourront consommer durant le reste de la semaine ou à un autre moment lorsqu'ils congèlent des repas, ce qui ne demande de leur part que de réchauffer les portions lorsqu'ils veulent manger. L'utilisation de la mijoteuse semble également une option intéressante.

« C'est des pâtés au poulet que j'ai fait pis que j'ai fait congeler pour un moment un peu plus dur dans ma vie, si moment dur il y aura, ça me tentera pas de faire à manger. » (Julien)

« Je fais beaucoup des grosses recettes. J'aime bien cuisiner, comme une fois pendant les lundis ou pendant la fin de semaine. Je garde ça, je garde des grosses portions, je congèle des fois la moitié. Ce que je fais, je congèle pis je décongèle. » (Kevin)

« Souvent, c'est que je vais me faire une grosse "batch" de nourriture pendant la fin de semaine par exemple pis là je vais avoir des restants toute la semaine. » (Ian)

Lorsque les participants manquent de temps et qu'ils n'ont pas de surplus à consommer, ils préparent des repas qui sont très simples et qui se préparent en quelques minutes comme des céréales, du gruau, des rôties, des sandwichs ou des pâtes. Ils se tournent également vers la restauration. Certains participants sautent des repas.

« Parce que en fait, les céréales je mange pas juste ça au déjeuner. Je mange pas mal ça n'importe quand, quand j'ai pas le temps de manger. » (Guillaume)

La figure 1 est un repas typique de semaine d'Antoine. Parmi ses photos, plus de la moitié des repas étaient constitués de céréales ou de gruau.

Figure 1. Repas typique de semaine (Antoine)



« J'avais pas trop le temps. Faque j'ai pris des pâtes, j'ai mis du fromage. C'est comme un macaroni au fromage maison. » (Kevin)

« Durant la session scolaire, ça dépend aussi encore. Fin de session, je me nourris au café ou à la cigarette. Sinon, beaucoup de "shakes" encore. C'est ben bon ça, 45 grammes de protéines, ça te bloque la faim. » (François)

La figure 2 illustre un déjeuner que François a consommé pendant les deux semaines qu'a duré la prise de photos et dont il parle dans l'extrait précédent.

Figure 2. Déjeuner typique de semaine (François)



Variété et qualité alimentaire

Plusieurs participants disent avoir de la difficulté à nommer leurs aliments préférés parce qu'ils aiment beaucoup d'aliments et désirent avoir une alimentation variée. Toutefois, certaines catégories d'aliments reviennent plus souvent : les fruits, le poisson, les pâtisseries et viennoiseries et les aliments-camelote (pizza commerciale, poutine, aliments

frits). Les participants ne semblent pas se priver de leurs aliments préférés, même lorsqu'ils les considèrent comme incompatibles avec une saine alimentation.

« Sinon, ben moi des aliments préférés, j'en n'ai pas beaucoup. J'en n'ai à peu près pas parce que je mange à peu près de tout, faque c'était un défi pour moi de dire : "Bon, ben faut que je marque qu'est-ce que j'aime." J'aime pas mal tout dans la vie. » (Julien)

« Trois ou quatre fois par semaine au moins. J'adore la pizza, j'adore la pizza, j'adore la pizza. Tu me fais plaisir, tu m'achètes une pizza pis je vais juste faire comme "ouais!" » (François)

Les participants semblent sensibles à la qualité des aliments qu'ils consomment. La qualité se définit selon eux par la fraîcheur et la salubrité des aliments ainsi que par un prix plus élevé des denrées. La fraîcheur fait référence autant à un court laps de temps entre la préparation des aliments ou la cueillette (dans le cas des végétaux) et le moment de les manger, qu'à des aliments qui n'ont subi que peu de modifications industrielles.

« Toutes les céréales que je mange c'est pas des céréales sucrées ou Kelloggs'. C'est des céréales... Hmm.. Granola... En tout cas c'est tout non transformé. Plus possible qui se rapproche du cru. » (Antoine)

« Je suis vraiment capricieux avec la viande, mais c'est justement à cause que on l'a tout le temps dont contrôlée chez nous, faque quand c'est d'autres qui le contrôle, je suis sceptique tout le temps. Ça m'énerve un peu. » (Julien)

« Je préfère pas manger du "processed food", je préfère manger de la vraie bouffe. » (François)

« On a d'ailleurs appris que l'huile d'olive "cheap" ça marche pas parce que tu la goûtes. C'est triste parce qu'on regardait les différences de prix. Ça coûte cher de l'huile d'olive d'ordinaire. On essaie toujours de trouver quelque chose en solde ou de trouver un gros format. On s'est dit, bon on va prendre une marque maison cette fois-ci. Erreur. On s'y attendait pas, mais on goûte vraiment une différence, puis c'est pas particulièrement agréable. [...] » (Hugo)

Faim et structure des repas

Seulement quelques participants attendent d'avoir faim avant de commencer à préparer leurs repas. Pour ces derniers, cela signifie que lorsque la faim se présente, le repas doit être prêt ou accessible rapidement. La plupart des participants accordent d'ailleurs une

importance particulière à la capacité des aliments qu'ils consomment de calmer la faim et préfèrent les aliments qui les rassasient pendant longtemps.

« Quand j'ai faim. Si je suis chez moi pis j'ai faim, je vais faire : "Ah, ben je vais me faire à souper". Donc, c'est pour ça que je prends souvent du resto parce que je pense à manger quand j'ai faim, donc je veux manger maintenant. Donc, c'est ça, je me prendrai pas comme "à partir de 4 heures je prépare mon soupe" parce que je sais que je vais avoir faim à 5. » (Guillaume)

Au contraire, d'autres participants disent être à l'écoute de leur faim et savoir reconnaître la différence entre une « vraie » et une « fausse » faim. Ils utilisent alors des stratégies afin de calmer leur faim sans manger. Un participant déclare d'ailleurs aider sa colocataire à supporter la faim afin d'attendre le moment des repas pour manger.

« Pis quand j'ai vraiment juste faim, parce que j'ai faim pas rapport, je vais prendre une bouteille d'eau pour calmer la faim. Parce que des fois ça a pas rapport, avoir faim pour avoir juste faim, je suis pas si pire que ça. » (François)

« Avec elle, je vais lui donner soit des trucs quand elle va avoir faim : "Prend un verre d'eau, prend un fruit, attends au souper, ça s'approche on va manger ensemble, on va commencer à faire la cuisine ensemble pis on va souper ensemble tantôt." » (Julien)

Peu de participants disent manger trois repas par jour. La plupart d'entre eux grignotent pendant la journée et prennent des collations. Plusieurs sautent au moins un repas par jour, souvent parce qu'ils ne ressentent simplement pas la faim.

« Généralement, pour une journée où je travaille, pis je travaille pas mal à tous les jours, ben ça commence par deux cafés, un habituellement avant midi, entre dix heures et midi. Un autre café entre une heure et trois heures. Je commence à manger vers 5 heures habituellement. Mon premier repas est vers 5 heures, pis habituellement j'ai un autre repas vers 11 heures, minuit. Habituellement, c'est pas mal ça. Pis même, ça peut arriver des fois que je mange juste un plus gros repas dans le fond, pis c'est assez. » (David)

« C'est vraiment quand j'ai faim. J'ai pas une heure précise. Je mange souvent tard. Je mange pas nécessairement beaucoup dans une journée. Je vais grignoter vraiment beaucoup tout au long de la journée, ben c'est pas des affaires mauvaises, mais je grignote beaucoup. » (François)

« Sinon dans le journal alimentaire, comme tu as pu voir, j'ai rarement trois repas, ce qui représente assez bien d'habitude. En fait, j'ai beaucoup plus de déjeuners que d'habitude vu que je travaillais beaucoup ces deux semaines-là le matin. Parce que sinon, c'est pas

rare, mais, ouais c'est assez rare que je déjeune à l'heure du déjeuner. Souvent, mon premier repas va être le dîner ou le souper, pis mon déjeuner va être le repas plus en soirée. Parce que d'habitude je me couche tard. Je suis comme un peu décalé.» (Guillaume)

Au contraire, deux participants disent avoir des habitudes très ancrées et déclarent rarement déroger de la structure habituelle des repas qu'ils se sont fixée.

« mais je suis quelqu'un qui aussi dans mes habitudes je mange tôt, je dirais comparé à la majorité du monde. [...] Je suis très 7h30-8h00, midi, 5 heures, 6 heures, mais 7 heures je trouve ça tard. » (Kevin)

« C'est rare que je prends des collations. Ça m'arrive, mais généralement, c'est pas mal déjeuner, dîner, souper. Des fois un dessert. » (Éric)

Deux participants déplorent leur manque de structure alimentaire et se rappellent qu'il était plus aisé d'être structuré lorsque leurs parents préparaient les repas et imposaient la routine.

« Ben quand j'habitais avec mon père, il faisait tout le temps les repas, dîner, midi, soir, il s'occupait tout le temps de ça. Je pense que ça a été de... J pense que cette routine-là de déjeuner, dîner, souper, quand je suis arrivé en appartement, tout ça a pris le bord. C'est pour ça que là j'ai des habitudes pas régulières, c'est jamais pareil. Pis c'est ça qui a changé depuis que je suis en appartement. Ouais, c'est ça le gros changement. Dès que je suis arrivé en appartement, ça a été comme ça. » (David)

Style alimentaire

Certains participants adhèrent à des styles alimentaires comme le végétarisme, le végétalisme ou le crudivorisme, ce qui influence beaucoup leurs comportements alimentaires.

« Des pâtes c'est rare que j'en fait. Je pense que j'en fais une fois aux semaines ou deux semaines. Avant, j'en mangeais beaucoup parce que j'étais pas végétalien, mais là j'en mange moins parce que j'aimais beaucoup ça avec le fromage ou avec la viande. Pis ça j'en mangeais tout le temps. Mais là j'ai arrêté. » (Antoine)

Quelques participants semblent également adopter une attitude de restriction par rapport à l'alimentation, notamment sur le sucre et le gras, sans nécessairement lier ces choix

alimentaires ni à la santé, ni à l'apparence corporelle. Un participant parle d'ailleurs des sentiments de culpabilité qui l'accompagnent lorsqu'il transgresse certaines règles qu'il s'est établit.

« Chez nous il n'y a jamais jamais jamais de dessert, pis en prenant mes photos pis en faisant mon épicerie j'y ai repensé pis j'achète pas rien de sucré. Je pense que je me limite beaucoup dans mes achats dans le sens que j'achète rien de trop gras, trop sucré, qui serait pas bon pour la santé. Mais ça me tente pas de me limiter quand je suis chez nous. Par exemple, des fruits, je me sentirai jamais mal de manger des fruits ou du yogourt, je me sentirai jamais mal de manger full de yogourt. Tandis que je sais que si j'avais de la crème glacée pis que j'en mangerais beaucoup, je me sentirais mal. » (Benoît)

« Je suis vraiment pas quelqu'un qui cuisine beaucoup avec du gras. Mes amis, même, disent que je suis quelqu'un qui est allergique au gras en quelque sorte, mais par exemple, je vais mettre pas trop de beurre quand je vais faire des légumes ou des choses comme ça. Souvent, plus avec de l'huile, je mets jamais de beurre sur du pain ou des choses comme ça. » (Kevin)

Esthétisme et alimentation

Certains participants parlent de l'importance qu'ils accordent à l'esthétisme des aliments, des repas, des objets ou des lieux entourant l'acte alimentaire. Une belle présentation est appréciée et ils s'attendent à une certaine attention portée aux aliments qui leur sont servis. De même, deux participants disent fréquenter certains lieux simplement à cause de leur beauté ou de l'ambiance qu'ils y retrouvent.

« Mais je mets généralement mon lait dans le pot de lait. C'est pour ça aussi que j'achète le 1 litre, parce que sinon le 2 litres rentre pas. Je trouve ça "cute" l'avoir dans ça, donc je le mets là. » (Éric)

« Si je me fais mon saumon, j'aime ça m'épater pis faire comme : "hmm ça sent bon, hmm c'est beau." » (François)

« Pendant que ça, c'est vraiment l'ambiance. C'est un café croissanterie. C'est reconnu à Montréal pour les croissants. C'est dans le Mile End. C'est ouvert de 7h à 1h du matin. Ça fait vraiment une belle ambiance. Ça vient chercher mon côté historique que j'aime de l'histoire. Ça imite l'ambiance café parisien. » (Carl)

« Pour être honnête, cheddar, j'aime beaucoup le cheddar marbré pour la couleur. » (Kevin)

5.2.2 Facteurs interpersonnels

Parmi les facteurs interpersonnels qui influencent le comportement alimentaire des jeunes hommes de cette étude, les amis, les colocataires, le conjoint et la famille semblent jouer un rôle. En plus d'être influencés par ces personnes, les participants sont également une source d'influence pour leur environnement social et offrent des conseils. Ces hommes ne se plaignent pas de la solitude qui accompagne parfois la vie en appartement.

Amis

Les participants semblent manger fréquemment avec des amis, qu'ils soient en couple ou non. Les formules les plus populaires pour partager un repas avec des amis sont d'aller manger au restaurant, de commander de la nourriture du restaurant et de la manger à la maison ou de faire un repas de type « pot-luck », où chacun amène un plat à partager.

Plusieurs participants aiment également recevoir des amis à la maison et cuisiner un repas pour eux. Lors de ces moments, les participants investissent habituellement plus d'effort qu'à l'habitude pour la préparation du repas, dans le but d'impressionner leurs amis. Ils semblent tirer une fierté d'un repas qu'ils ont préparé et que les convives apprécient. La pareille leur est rendue et plusieurs participants disent être reçus par des amis. Ils s'attendent d'ailleurs à recevoir un traitement égal aux efforts qu'ils déploient lorsque leurs amis les reçoivent.

« Mais s'il y a des gens, à ce moment-là, c'est exponentiel. Si on reçoit des gens le vendredi ou le samedi, alors à ce moment-là, c'est carrément sa propre catégorie de repas et sa propre catégorie de recette appropriée. On passe en mode "on reçoit des gens", donc on est là en tant qu'hôtes, donc on a un honneur à défendre. » (Hugo)

« j'avais envie de faire mon fameux sauté aux arachides, donc c'est à ça que ressemble mon sauté d'arachides, puis à chaque fois que je l'ai essayé, quand la personne n'est pas allergique et elle risque pas de mourir, ben c'est un "hit". Genre, les gens adorent vraiment mon sauté aux arachides, faque je le fais souvent pis je l'ai perfectionné au fil du temps. » (Carl)

La figure 3 représente le sauté aux arachides dont parle Carl dans l'extrait précédent.

Figure 3. Souper typique de semaine (Carl)



« Si tu me reçois avec du Kraft Dinner, je vais juste faire genre : “t’aurais pas pu te forcer, quelque chose genre? Je suis pas capable”. » (François)

Plusieurs participants disent avoir des rituels alimentaires avec leurs amis. Que ce soit de cuisiner ensemble, de manger au restaurant ou de les recevoir à la maison, il semble que les participants accordent une importance à ces rituels qui se produisent habituellement à une fréquence fixe.

« moi j’ai joint l’utile à l’agréable, je trouve ça très plaisant de cuisiner pis j’ai eu justement une habitude, ça faisait deux ans, j’ai pas trop commencé, avec un de mes amis, on se voyait à chaque semaine pour cuisiner quelque chose de nouveau. On se voyait, c’était les mercredis par exemple l’an passé, pendant une certaine session c’était les jeudis, [...] » (Kevin)

« ma bouffe aussi c’est très social. Tous les mercredis matins, avec mes amis, on va déjeuner au même restaurant, à la même place. Tous les mercredis matins je mange ça. » (Benoît)

« Je fais souvent des soirées ciné avec des amis, aussi quand admettons, on sort, souvent ils viennent souper à la maison et tout. C'est assez rare que je fais le souper ou qu'on se fait un souper, donc c'est soit qu'on commande ou que tout le monde apporte un plat. Pis là c'est ça, c'était soirée ciné, donc il y avait de la pizza du Double Pizza littéralement en face de chez nous. Les "peanuts" et les Oreos, c'était pour grignoter en écoutant le film et tout. Donc c'est souvent ça. Souvent il y a aussi de la bière et tout. Donc ça représente bien. » (Guillaume)

Les repas avec les amis correspondent habituellement moins aux idéaux des participants en terme de valeur nutritive. Puisque ces repas sont considérés comme plus festifs, ils sont souvent associés à des aliments qui possèdent une forte densité énergétique comme de la nourriture de restaurant, de l'alcool ou des desserts.

« Je suis quelqu'un qui mange pas trop de desserts. Je vais en manger plus avec les autres, quand je suis avec des amis » (Kevin)

« Faque ouais, là il y a un pot de crème glacée, mais ça c'est parce que j'ai des amis qui sont venus qui en avaient amenés, mais c'est pas moi qui aurait acheté un pot de crème glacée pis j'y ai pas retouché. » (Benoît)

« Ça va m'arriver d'être un peu plus frivole pis "fast-food" quand je vais être avec mes amis, mais ça c'est quand ils amènent la bouffe. » (Carl)

« Beaucoup de vin. Je bois beaucoup avec mes amis, malheureusement, mais je bois beaucoup beaucoup beaucoup. » (François)

Les participants disent ne pas vraiment discuter de nutrition avec leurs amis. Toutefois, ils s'échangent fréquemment des recettes ou des trucs culinaires et se suggèrent des restaurants qu'ils apprécient.

« J'ai une de mes collègues de travail qui est en tourisme gourmand, donc on s'échange plein de recettes, plein de commentaires sur notre nourriture, sur ce qu'on a fait hier, la recette qu'on a essayé. Sinon, j'ai une autre de mes amies qui fait beaucoup de nourriture aussi. J'aime beaucoup parler de la nourriture que j'ai trouvée, des recettes que j'ai essayées. Comme quand j'ai fait des cupcakes, j'en ai amené à mon travail. » (Carl)

« On va parler plus de restos. Je suis allé à un resto à telle place, on a mangé... de la pieuvre... Plus des expériences qui sortent de l'ordinaire. Je te dirais que quand on parle de bouffe, c'est pas mal par rapport à des restaurants. » (David)

Certains déclarent avoir des comportements alimentaires différents lorsqu'ils sont en présence d'autres hommes gais.

La figure 4 illustre un repas que François a préparé pour un de ses amis gais.

Figure 4. Repas avec un ami gai (François)



« Si un de mes amis me reçoit chez eux, ben nécessairement il va vouloir me démontrer qu'il fait un peu plus attention. C'est sûr que si je reçois un ami chez nous je vais pas le recevoir avec une sandwich au jambon. Je vais vouloir lui montrer que je suis un peu plus "high class" que ça. Dans le sens que... Ça c'est peut-être un côté qui est relié au fait qu'on est gais. On est tout le temps confrontés à cette image du gai qu'on veut soit coller à cette image là ou soit s'en défaire. [...] Même en tant que gai, j'ai une attitude gaie, j'agis pas nécessairement comme un hétéro. Encore moins quand je reçois des amis chez nous ou que je vais chez des amis gais. J'veux dire, quand je vais dans un souper de gais, je vais être beaucoup plus gai que si je suis tout seul chez nous. » (David)

Colocataires ou conjoints

Sept participants habitent avec des colocataires, toutes de sexe féminin, sauf un qui habite avec un couple hétérosexuel. La plupart des participants disent avoir établi certaines règles avec leur colocataire en ce qui concerne l'achat, la préparation et la consommation des aliments, ainsi que le nettoyage qui en découle. Les arrangements sont multiples. Par exemple, certains décident de rester indépendants en ce qui concerne l'alimentation.

« Comme tu remarques, je cuisine tout le temps pour moi-même. Même si j'ai des colocs, on mange jamais jamais ensemble, ben c'est rare. » (Ian)

« Chacun de notre côté, mais c'est sûr on s'arrange. Je sais pas mal ce qu'elle achète ce que j'achète. On essaie pas mal de pas trop empiéter l'un sur l'autre, mais en même temps je la connais depuis longtemps faque on peut se prendre des trucs sans problème, faque ouais, c'est pas mal, tout ça est à nous deux. » (David)

« Ma coloc souvent elle a une tendance à faire traîner sa nourriture dans le frigidaire. Quand je suis arrivé, c'était terrible, j'ai craqué mon fouet et j'ai fait : « Tu fais le ménage, c'est dégueulasse. » (Carl)

D'autres, par contre, décident plutôt de séparer certaines tâches, parfois dans le but de tirer le meilleur de chacune des personnes.

« On cuisine ensemble. Souvent ce qu'on fait c'est que si on est en même temps pour le souper, on fait vraiment le souper ensemble. Sinon, c'est elle qui démarre le souper, comme les pâtes au tofu pis le sauté de tofu c'est elle qui l'a fait, mais sinon tout le reste c'est moi qui le fait parce que je prends le "lead". Souvent elle va se mettre à faire la vaisselle. "Ok c'est correct je vais faire la vaisselle à la place, continue à faire la bouffe." » (Julien)

« Pour elle et pour moi, parce que j'adore cuisiner. Disons, on se le cachera pas, elle est moins douée que moi en cuisine. Elle a tenté de faire de quoi dernièrement et c'était pas très réussi. Ça goûtait trop les épinards. Mais quand elle s'y met, ça ressemble à ça. C'était un potage aux carottes, mais celui-là elle l'avait beaucoup salé. Beaucoup, beaucoup trop. Il était très salé. [...]Moi je fais la nourriture et elle, elle fait la vaisselle. Je déteste laver la vaisselle. Moi j'essuie la vaisselle, point. » (Carl)

Les colocataires semblent influencer les participants pour de multiples comportements alimentaires et ces derniers en sont conscients.

« Mais c'est drôle parce que j'en buvais pas "pantoute", mais depuis que ma coloc est là pis qu'elle a sa machine à café, on dirait que c'est facile. C'est des petites "cups" pis elle les achète à volonté pis je me sers là-dedans. » (Julien)

« Mais, d'un autre côté, je suis presque végétarien. Je te dirais, je vais manger de la viande une à deux fois à toutes les deux semaines. La raison est que ma coloc est végétarienne. » (Carl)

Deux participants habitent avec leurs conjoints. Les conjoints influencent plus les comportements alimentaires des participants que les colocataires, qu'ils vivent ensemble ou non. En effet, les compromis semblent plus fréquents avec le conjoint ayant habituellement certains comportements alimentaires différents. Selon un participant qui est maintenant célibataire, être en couple aide à adopter de meilleures habitudes alimentaires, notamment en cuisinant davantage.

« Quand j'étais en couple, je cuisinais vraiment beaucoup plus. Parce que là, tu passes plus de temps à la maison nécessairement en couple pis t'as le goût de te faire un bon repas pis de manger avec ton chum, mais là. » (Benoît)

Quelques participants abondent en ce sens et décrivent leur conjoint comme quelqu'un qui aime cuisiner, ce qui leur fait manger plus de nourriture maison.

« En tout cas j'ai un copain, que en tout cas, c'est un Italien faque il fait beaucoup de bouffe maison aussi. Lui il fait sa propre pizza, au niveau de la pâte et tout, sauf que je préfère quasiment plus acheter une pizza dans un marché italien, pizza tomates, puis juste mettre qu'est-ce que je veux dessus. C'est moitié-moitié. » (François)

« Entre autre parce que j'habite avec mon chum et que lui il aime beaucoup cuisiner et qu'il déteste faire les trucs précis. Sa façon de cuisiner, lui, c'est "ah, on va regarder, on va en mettre un peu comme ça, on rajoute une autre quantité, on mesure rien." S'il lui manque un ingrédient il va regarder et il va dire "ah, on peut mettre ça à la place". » (Hugo)

Au contraire, d'autres participants présentement en couple associent les comportements alimentaires de leur conjoint et les compromis qu'ils doivent faire comme étant quelques fois moins favorables en terme de qualité nutritionnelle.

« Je mange rarement du "fast-food". Ces deux dernières semaines, c'est certain que, après les photos que j'ai pris je suis allé manger au McDonald. Ça c'est à cause de la corruption de mon copain que je me suis fait dernièrement. » (Carl)

« Généralement je mangeais des toasts au bureau, mais la mon chum me fait acheter du pain aux raisins puis des gaufres donc j'en mange aussi. » (Éric)

Un sujet associe le souper à un moment pour parler avec son conjoint et investit plus de temps à le préparer s'ils décident de le manger ensemble, au lieu de le consommer devant le téléviseur.

« C'est probablement digne de mentionner qu'on a quand même beaucoup de repas de semaine qui se prennent sur le divan en regardant la télévision. La seule chose c'est que lorsqu'on commence à avoir l'impression qu'on prend pas assez la peine de prendre un repas ensemble, de vraiment seulement se donner la peine de parler, de pas être devant l'écran, à ce moment-là, on va faire comme : "non, ce soir on se prend la peine, on va manger à table", et généralement ça équivaut à un repas plus élaboré aussi. Ça va prendre un peu plus de temps de préparation ou ça va être plus recherché. » (Hugo)

Solitude

Un seul participant rapporte la solitude comme étant une barrière à la saine alimentation. Certains participants sont habitués de manger seuls et cela ne semble pas les déranger, mais la plupart des participants ont pris comme habitude de manger de façon régulière en compagnie d'autres personnes, justement pour éviter la solitude.

« De manger seul, ça me dérange pas tant parce que je suis assez indépendant. » (Benoît)

« Peut-être 2-3 repas seul par semaine. Souvent les déjeuners parce que, comme là en tout cas en ce moment je suis seul. Non, c'est pas mal juste les déjeuners que je mange seul, sinon je suis tout le temps avec quelqu'un. Au bureau je suis toujours avec du monde, le soir je m'arrange pour être avec du monde. » (François)

Famille

La plupart des participants mangeaient toujours avec leur famille au moment des repas, principalement pour le souper, mais parfois également pour le déjeuner lorsque l'horaire des autres membres de la famille le permettait.

« Ben on était pas mal tous là et ma mère elle criait : "venez manger" ! Pis on venait manger. Souvent, mon frère et moi on était en bas et ma sœur était en haut. C'est juste le

souper parce que le dîner c'était à l'école. Et le déjeuner on était souvent pas mal ensemble. C'est quand tout le monde se levait, mais on se levait pas mal à la même heure. » (Antoine)

« Oui. Pour le souper c'est toujours ensemble. Pour le déjeuner, étant donné qu'on partait tous de la maison à des heures différentes, sauf mon frère pis moi à un moment donné, ben on mangeait nos affaires chacun de notre côté, mais le souper c'est un repas qui est familial. Si j'étais là ou si j'avais pas des activités le soir ou si mon frère avait pas une pratique de quelque chose ou moi aussi, mais sinon on est les quatre ensemble. » (Julien)

La mère est habituellement celle qui avait la responsabilité des repas. Selon les dires des participants, les mères semblent planifier leurs repas et bien gérer la préparation des repas. La tâche qui est fréquemment associée au père est la cuisson au barbecue.

« Ça c'est un truc qui me fait halluciner avec ma mère, à quel point elle planifie. Je pense que le vendredi soir elle finit de travailler pis elle se fait une espèce de liste d'aliments qu'elle va acheter à l'épicerie pis qu'elle sait exactement qu'est-ce qu'on va manger tous les soirs de la semaine pis que son épicerie "fit" parfaitement avec tout ce qu'on va manger, ben quand j'habitais là, pis ça je suis incapable de faire ça. Je comprends pas comment elle peut avoir cette structure-là. Ça j'ai pas ça du tout. » (Benoît)

« Ma mère plus, mon père généralement il mange ce qu'il y a sur la table. C'est plus ma mère qui cuisine. Mon père, il va faire les steaks sur le barbecue, mais il va les cuire, c'est pas lui qui va décider si on mange du steak ou non. C'est plus ma mère qui choisit. » (Éric)

« Traditionnellement, c'était beaucoup ma mère parce qu'elle a longtemps travaillé près de la maison et c'est elle qui arrivait plus tôt du travail alors c'était elle qui prenait un peu plus le repas en charge. Mon père, bien entendu, il fait tout ce qui touche au barbecue.. » (Hugo)

La majorité des participants disent ne pas avoir été impliqués dans la préparation alimentaire lorsqu'ils habitaient avec leurs parents et ne pas avoir reçu de « cours » de la part de leurs parents, mais tout de même avoir reçu quelques trucs culinaires. L'apprentissage se faisait principalement en regardant les parents cuisiner ou en se faisant corriger par ces derniers lorsque les participants prenaient part à la préparation du repas. Certains d'entre eux disent encore téléphoner à leur mère pour lui poser des questions par rapport à certaines recettes ou techniques culinaires.

« Ma mère était pas vraiment très inclusive. C'est comme sa bulle à elle. Non elle m'a pas tant montré. C'est sûr que je lui pose des questions, je l'appelle souvent. C'est vrai, je l'appelle vraiment souvent. "Maman, comment on fait cuire tel truc ?" ou "qu'est-ce que

je fais ?”. Pis elle aime ben ça quand je l’appelle pour lui poser des questions de cuisine. Mais sinon elle n’a pas vraiment pris le temps de me montrer, mais c’est plus par imitation je pense. » (Benoît)

« Quand ils me permettaient d’aider quand j’étais jeune adolescent, quand ils me permettaient d’aider, je coupais la nourriture, pis ma mère venait me chicaner comme quoi je coupais pas les morceaux de gras pis j’ai appris qu’il fallait couper les morceaux de gras. » (Carl)

« Si elle me demandait de brasser quelque chose pis que je faisais juste tourner en rond dans le milieu, ben elle me disait “fait comme ça, tu vas brasser partout, tu vas bien mélanger, tu vas éviter que ça colle”, des choses comme ça. C’était pas juste des trucs en l’air. C’était vraiment quand on le faisait. Si je le faisais pis elle le fait différemment, ben elle me le disait. » (Éric)

Beaucoup d’entre eux disent encore recevoir de la nourriture de la part de leur famille.

« Sinon, il y a des choses que mon père m’a données là-dedans. Il y a des saucisses de chevreuil. » (Ian)

« Les cannages, c’est ma mère qui m’en envoie des fois. » (Julien)

« Des sauces à spaghetti de ma mère. C’est pratiquement tout. Là dans mon congélateur il y a plein de trucs de fromage. Mes parents m’ont comme acheté une boîte de trucs de fromage, mais que j’allais clairement pas manger d’un coup. Donc il y en a dans le congélateur. » (Benoît)

Un participant a vécu une expérience différente des autres participants pendant son enfance et reconnaît tout de même l’impact important qu’a eu son père sur son bagage alimentaire actuel. Un autre sujet relate l’effet du divorce de ses parents sur son alimentation.

« En fait, je mange vraiment comme mon père. J’ai habité avec mon père, mes parents sont séparés. Pis mon père [...] a jamais appris à cuisiner ou il s’est jamais vraiment intéressé à la cuisine, faque je regarde ça pis je mange comme mon père dans le fond. J’ai vécu avec lui, on a tout le temps mangé comme ça, faque... Jamais à des heures régulières. C’est pas mal de mon père que j’ai appris à cuisiner pis il cuisinait pas tellement. » (David)

« C’est que moi quand j’habitais avec mes parents, ben avec ma mère, après le divorce, elle a pété les plombs faque du coup, elle me faisait plus à manger. J’étais quasiment autonome alimentaires. Elle faisait l’épicerie, mais je me faisais à manger. Ça doit faire au moins 10 ans que je fais ma bouffe moi-même, faque j’ai pas beaucoup de difficulté, même après, quand j’ai déménagé en appartement, j’habitais avec ma sœur qui est cuisinière. Zéro difficulté d’habiter avec elle. » (François)

Quelques participants commentent également les préférences alimentaires de leurs parents qu'ils ont conservées, qu'ils tentent d'éviter ou qu'ils ont complètement bannies de leur alimentation.

« Un coke diète. Je bois pas souvent de boissons gazeuses, quand j'en bois, c'est toujours du diète, pas parce que le sucre m'énerve ou parce que j'ai peur du sucre, mais c'est juste par habitude. Mon père est diabétique, donc depuis que je suis jeune, il y a juste de la boisson gazeuse diète dans le frigo chez mes parents. » (Éric)

« D'habitude quand je vais chez mes parents, peut-être aux deux semaines, trois semaines, on a tout le temps des viandes rouges pis c'est plus ça que je mange à ce temps-là. » (Kevin)

Influence sur l'environnement social

Plusieurs participants disent donner des conseils à leur entourage en ce qui concerne l'alimentation. Habituellement, les conseils abordent plutôt les techniques culinaires ou les recettes et moins la nutrition. Quand les participants se sentent à l'aise dans un domaine, ils n'hésitent pas à partager leurs connaissances, de façon diplomatique ou non.

« Avec mes parents parce que je leur dis tranquillement que de manger autant de viande, ça serait bien qu'ils diminuent pis manger plus d'autres choses. La diversité. Parce que eux leur repas est composé essentiellement de viande. À tous les repas il y a de la viande. Pis c'est depuis que je suis à Montréal que je me rends compte que un c'est pas si utile que ça de manger autant de viande à tous les repas, que tu peux diversifier pis que ta vie va très bien pareil. » (Julien)

« Je chicane mes collègues de travail qui m'arrivent avec des repas congelés. [...] quand je vois que la personne mange mal, moi ça m'enrage tellement. » (Carl)

« Mais je donne des conseils comment préparer par exemple souvent, ben souvent, c'est arrivé, comment faire du poulet, comment apprêter le poulet des choses comme ça, parce que comme je te dis, moi je suis un peu instinctif de comment j'y pense, faque souvent je fais : "ah ben moi j'ai essayé de faire ça, j'ai mélangé ça, ça pis ça, pis c'était super bon." Faque je dis ça à mes amis ou des conseils sur des repas vraiment pas chers. » (Guillaume)

Toutefois, deux participants se sentent moins à l'aise de conseiller les gens et préfèrent éviter la confrontation.

« Ce qui concerne alimentation, j'ai peut-être mes conceptions, j'en parle avec des gens, des aliments que je trouve qui sont meilleurs pour la santé, pis pour moi la santé c'est quelque chose de très important, faque oui j'en discute, mais pas au terme d'imposer des

choses aux gens ou de vraiment leur dire : “Il faut manger ça!” je suis pas quelqu’un qui va confronter les gens pour leur faire manger des choses. » (Kevin)

« Mais sinon, vivre et laisser vivre. J’ai mes priorités dans la vie. Je trouve que l’alimentation c’est important, mais si pour une personne manger des jujubes toute la journée, manger du “junk food”, aller chez Tim Horton’s 20 fois par jour pour s’alimenter si c’est ça qu’il aime, tu apprends pas à un vieux singe à faire la grimace. Tu acceptes pis tu fais juste, ok. » (François)

5.2.3 Facteurs environnementaux

L’environnement est source d’influence pour les participants. Les lieux de préparation alimentaire, l’espace disponible ainsi que les équipements à domicile influencent les repas qu’ils se préparent. Les lieux de consommation, qu’ils soient à domicile ou hors domicile ont également une influence sur ce que les participants mangent. Finalement, les saisons ou la météo ont un impact sur les aliments qu’ils consomment.

Lieux de consommation alimentaire à domicile

La plupart des participants prennent la majorité de leurs repas à domicile sur la table à manger qui se trouve habituellement dans la cuisine. Toutefois, certains participants nomment également comme lieux de consommation le salon qui est un endroit populaire pour regarder la télévision ainsi que leur bureau pour travailler ou être devant l’ordinateur. La plupart des participants vont manger leurs repas en effectuant d’autres activités. Cette tendance est accentuée chez les hommes qui prennent leurs repas seuls. Les participants en couple vont préférer les repas pris en compagnie l’un de l’autre pour socialiser ensemble sans distraction. Par contre, ils alternent parfois avec des repas pris devant le téléviseur.

Les deux participants vivant en colocation et ne partageant pas les repas avec leurs colocataires disent manger dans leur chambre fréquemment. Trois participants évoquent également manger sur leur balcon l’été.

« Sinon il y a ma chambre, je mange très souvent dans ma chambre. Si je suis tout seul à l’appart ou si je dois manger rapidement, ça va être dans ma chambre vu que mon frigo est dans ma chambre, donc je mange vite. Comme là il y a table où est-ce qu’il y a mon ordi, mais d’habitude sur cette table-là, je mets mon ordi sur mon lit et je mange sur la table. Je

dirais que je mange beaucoup plus souvent dans ma chambre que dans la cuisine.»
(Guillaume)

La figure 5 présente la chambre à coucher de Guillaume à laquelle il fait référence dans le passage précédent.

Figure 5. Lieu habituel de consommation alimentaire – Chambre à coucher (Guillaume)



« Ça c'est notre balcon en avant, on mange, sauf s'il pleut puis même s'il pleut, selon le sens de la pluie, on mange toujours là. Tous les soirs. [...] c'est plus le fun que de manger à l'intérieur selon moi. » (Éric)

« C'est-à-dire qu'il y a une différence entre "Est-ce qu'on mange devant la télévision?" ou "Est-ce qu'on mange en parlant ensemble?" » (Hugo)

Espaces de travail et de rangements disponibles en cuisine à domicile

Tous les participants se plaignent d'un manque d'espace pour cuisiner et aimeraient avoir de plus grands comptoirs, certains déclarant même qu'un grand espace les motiverait à

cuisiner davantage. Afin de pallier cette situation, certains participants ont développé des stratégies leur permettant de jouir d'un espace plus spacieux.

« Là ce qui me manque beaucoup c'est un grand espace de comptoir. En ce moment c'est juste ce petit bout de comptoir que j'ai, faque ça donne pas le goût du tout de cuisiner, ça je m'en rends compte, mais là je vais avoir un plus grand comptoir faque je pense que ça va être plus facile de cuisiner. » (Benoît)

La figure 6 montre l'espace disponible pour cuisiner de Benoît.

Figure 6. Comptoir de cuisine (Benoît)



« Ouais, c'est parce qu'on n'avait pas de comptoir, vraiment ce que tu vois de comptoir ici et là, c'est les seuls comptoirs qu'on avait, donc on a fait une planche pour mettre sur la laveuse à linge pour nous permettre d'avoir... On agrandit avec 2 pieds de plus qu'on n'avait pas. » (Éric)

Les espaces de rangement et les électroménagers semblent également trop petits pour les besoins de plusieurs participants ce qui entraîne plusieurs inconvénients, dont un manque de rangement pour les aliments. Ces problèmes sont d'autant plus exacerbés lorsque les participants vivent en colocation.

« Il y a pas de division dedans pis ça m'énerve parce qu'on peut pas diviser fruits et légumes, mais c'est tellement pas gros comme frigo qu'on fout tout ça là-dedans pis on essaie de le faire vivre. » (Julien)

« Mon frigo, on est trois chez moi pis j'ai juste une tablette. Il y a vraiment aucun moyen d'organiser ça. C'est "pitché" là. » (Ian)

La figure 7 représente le réfrigérateur commun de Ian qui vit avec deux colocataires.

Figure 7. Réfrigérateur (Ian)



Outils et équipements de cuisine disponibles à domicile

La plupart des participants semblent satisfaits des outils et des équipements qu'ils possèdent et semblent les utiliser fréquemment. Ils semblent conscients de l'importance d'être bien équipés pour cuisiner. Les équipements les plus fréquemment utilisés sont le four (le dessus des cuisinières principalement) et le réfrigérateur. Quelques participants possèdent un petit four qu'ils privilégient par rapport au four de grosseur standard. Les participants vivant en colocation partagent habituellement les outils et les équipements,

même s'ils ne cuisinent pas ensemble. Le four à micro-ondes est rarement utilisé et plusieurs participants disent ne pas en posséder.

« Le four, des fois pas le choix aussi, pour se faire des repas. Des fois, un petit four, ça fonctionne pas, tu utilises le gros four, mais à vrai dire je suis vraiment versatile sur pas mal d'affaires à l'intérieur de la cuisinière, ben mon équipement de cuisine. J'utilise pas mal tout, tout le temps. Mais mon petit four, tous les jours il "run". » (François)

« Ça c'est le comptoir avec tous les instruments de cuisine. Comme je suis en colocation, ça c'est pas tout à moi, mais on utilise chacun les choses des autres. » (Guillaume)

Disponibilité alimentaire à domicile

Les participants devaient nommer des aliments que l'on retrouve toujours chez eux. Parmi les aliments nommés le plus fréquemment se trouvant toujours dans leur garde-manger, il y a le sucre, la farine, le beurre d'arachides, les conserves de thon, des pâtes, du riz, de l'huile et des épices.

Les aliments retrouvés le plus fréquemment dans le réfrigérateur des participants sont des fruits et légumes, des produits laitiers (lait, fromage, yogourt), des œufs et du jus (le plus souvent d'oranges).

Les participants disent ne pas utiliser le congélateur très fréquemment. Pour cette raison, peu d'aliments s'y retrouvent : de la viande ou des repas préparés par la famille.

Les figures 8 et 9 sont respectivement les photos que Guillaume et Ian ont prises de leur congélateur qu'ils disent ne pas utiliser de façon régulière.

Figure 8. Intérieur du congélateur (Guillaume)



Figure 9. Intérieur du congélateur (Ian)



« Mon congélateur c'est souvent de la bouffe que ma mère va me donner quand je vais chez mes parents à Québec, qui va s'accumuler ou des trucs que j'achète que je me dis que je vais utiliser, mais j'utilise jamais mon congélateur. » (Benoît)

Deux autres aliments sont nommés fréquemment par les participants, mais peuvent se retrouver dans le garde-manger, dans le réfrigérateur ou dans le congélateur : le pain et le café.

Lieux d'achats alimentaires

Tous les participants achètent leurs aliments en majorité dans les supermarchés. Toutefois, plusieurs d'entre eux aiment fréquenter les marchés publics. Ces derniers considèrent la saisonnalité des produits comme importante, reflétant tout simplement la disponibilité des aliments frais dans les marchés. Trois participants disent aussi acheter des aliments dans les petites épiceries locales et les magasins spécialisés comme les poissonneries, boulangeries ou boucheries. Le principal critère pour le choix de lieu d'achats alimentaires est la distance à parcourir de leur domicile. La plupart des participants parlent d'une distance très minime entre leur domicile et leur principal lieu d'achat alimentaire.

« Le Métro est à, et je te niaise pas, deux minutes à pied. Même pas. J'ouvre ma porte, je passe la rue pis je suis dans le Métro. Ça fait vraiment bien. C'est pour ça que je vais magasiner là pis je suis les spéciaux quand je fais l'épicerie. » (Julien)

« Je viens de déménager à côté du marché Jean-Talon faque ça change vraiment les choses parce que c'est vraiment à 100-150 mètres de mon appartement faque c'est vraiment facile, en finissant le travail, de laisser mon Bixi au marché Jean-Talon, ramasser quelques trucs. » (Benoît)

Les participants énoncent également un souci du prix lorsque vient le temps d'acheter leurs aliments. Toutefois, la distance prévaut sur ce critère ce qui explique que plusieurs participants complètent leurs achats alimentaires dans les dépanneurs, habituellement pour acheter quelques aliments qui leur manquent. Les aliments les plus fréquemment achetés dans les dépanneurs sont la bière et le lait.

« Il y a le dépanneur qui est vraiment au coin de la rue, j'habite juste l'autre côté de la rue. La bière souvent on va l'acheter là. Si on veut un sac de chips, on va l'acheter là. Juste une

pinte de lait, si on en a plus, on va aller l'acheter là. On évite d'y aller, c'est sûr que le dépanneur ça coûte plus cher que le reste, mais d'un autre côté, on n'a pas la corde au cou pour une piasse pour acheter la pinte de lait-là plutôt qu'au IGA qui est quelques coins de rue plus loin. » (Éric)

Saisons et météo

Bien que peu énoncées, les saisons et la météo ont une influence sur le comportement alimentaire des hommes gais. Par exemple, certains mets semblent plus adéquats pour l'été, comme les smoothies, alors que les mets dont la préparation dégage beaucoup de chaleur, comme les pâtisseries, sont associés à l'hiver. De même, en été, la pluie peut gâcher des plans de pique-niques et modifier les composantes du repas.

Consommation hors domicile

Les participants affirment fréquemment acheter et consommer de la nourriture hors domicile. Parmi les lieux de prédilection où les participants mangent, on retrouve les restaurants, l'école et le lieu de travail.

Quelques participants ont de la difficulté à nommer leurs restaurants préférés. Ces derniers préfèrent découvrir de nouveaux restaurants plutôt que de toujours fréquenter les mêmes lieux.

« Non parce que à Montréal je change de place tout le temps. Je connais pas les restos encore, faque le monde vont me faire goûter des restos, faque je trouve ça bon, mais le resto se fait déloger la semaine d'après ou le mois d'après. » (Julien)

Toutefois, ils sont généralement en mesure de nommer quelques restaurants qu'ils apprécient particulièrement. Parmi les styles de restaurants préférés des participants, on retrouve un intérêt marqué pour la cuisine du terroir ou la cuisine française. Plusieurs participants considèrent également les restaurants de sushis comme leurs restaurants préférés.

« Pour la Fabrique, je ne sais pas si tu connais, c'est tout petit. C'est généralement des plats qui sont lourds. Des purées de pois chiches avec un gros morceau de viande puis pas

trop de légume. Une petite feuille de laitue ou quelque chose comme ça, mais c'est ridiculement bon. C'est généralement de la bouffe du terroir, des viandes, du chevreuil, mettons [...] » (Éric)

La figure 10 représente le restaurant dont parle Éric dans l'extrait précédent.

Figure 10. Restaurant préféré (Éric)



« Sinon, ça c'est le pâté chinois d'un de mes restos préférés, il est super proche de chez nous, c'est le Mâche. Ça c'est de la nourriture un peu québécoise. » (Guillaume)

Parmi les lieux fréquentés par les participants pour manger, ce sont les cafés qui ont le plus la cote, autant à cause de l'ambiance qu'ils offrent que de la possibilité d'y rester de longues heures pour travailler ou étudier. Les chaînes de restaurant-minute sont rarement fréquentées par les participants, Subway étant l'exception à la règle. Il s'agit de la seule chaîne de restauration nommée plusieurs fois dans les entrevues.

« Dans les endroits gastronomiques que je traîne le plus c'est les cafés. J'aime essayer les cafés parce que j'aime l'ambiance des cafés. Chaque café a de quoi de personnel. Et Montréal on est vraiment choyés parce qu'on a plein de petits cafés. » (Carl)

« C'est juste un café, je voulais prendre un petit peu, c'est un café, mais j'ai pas vraiment de café en particulier. Je vais parfois me prendre des petites... des muffins, dans un café, ou prendre des chocolatinas, des petits desserts, en étudiant, ou souvent des thés, plus souvent encore dans le fond, un thé en étudiant. » (Kevin)

Plusieurs participants déclarent sélectionner des mets, au restaurant, qu'ils ne consomment habituellement pas à la maison. Les raisons invoquées sont le niveau de difficulté des recettes, la perception que leurs capacités culinaires sont insuffisantes pour les apprêter adéquatement ou simplement le manque d'envie de cuisiner ces mets.

« Quand je sors pour aller manger, c'est là que je prends vraiment mes bons repas pis mes bons aliments. Parce que je vis tout seul faque je prépare pas beaucoup de choses. Pour moi c'est vraiment facile. Mais mettons je vais Aux Vivres, Crudessence, Omnivore, c'est là que je m'applique pis que je prends, mon tofu, pis mes trucs de même. Mais je suis trop vedge pour faire ça chez nous. Oublie ça. Pas question. » (Antoine)

Or, bien qu'ils désirent obtenir un niveau de cuisine supérieur à ce qu'ils sont capables de se cuisiner eux-mêmes, certains participants désirent tout de même payer un prix raisonnable pour la nourriture et utilisent plusieurs stratégies afin d'obtenir le meilleur ratio qualité prix.

« C'est mon ami qui est propriétaire là-bas, faque ça coûte vraiment pas cher, ben quand tu as le "deal", pis c'est vraiment bon. J'aime beaucoup la bouffe classique française, faque Leméac c'est mon péché mignon. Beaucoup moins cher après 22 heures. Mais on va dire, si on va avec les parents, ben les parents payent faque ça dérange pas un petit dîner là-bas. » (François)

« J'ai des amis qui sont très friands de restaurants plus chers aussi. Alors ça va être des fois de courir vraiment où on peut aller pour avoir la meilleure bouffe pour le meilleur prix. Il y a un festival qui vient en novembre avec des tables d'hôte à prix fixes dans plusieurs grands restaurants. On essaie d'économiser pour cette période-là. Je pense qu'il y a des tables d'hôte à 30 \$ et 50 \$ à des restaurants qui sont très réputés alors ça peut être intéressant. » (Hugo)

Les participants déclarent également manger sur leurs lieux de travail, parfois même en travaillant, ce qui peut entraîner certaines contraintes de choix. Par ailleurs, Carl associe le travail avec une abondance de choix alimentaires.

« Je travaille en mangeant généralement. Des fois je vais prendre une pause puis je vais sortir dehors, mais généralement, je vais manger à mon bureau, à ma place, en travaillant. » (Éric)

« [...] parce que là je travaille 35 heures par semaine dans le centre-ville. Donc c'est très facile si on n'a pas complété un repas pis de compléter avec quelque chose autour. Ça c'est le piège du centre-ville. » (Carl)

5.2.4 Facteurs sociétaux

Les facteurs sociétaux ont également une influence sur les choix alimentaires des participants. Ces derniers sont conscients des enjeux environnementaux et sociopolitiques associés à l'alimentation, mais cela influence peu leur comportement alimentaire. Toutefois, ils s'accordent pour dire qu'internet est une grande source d'influence, notamment comme source de recettes.

Considérations sociopolitiques et environnementales

La plupart des participants semblent être conscients de l'impact environnemental de leur alimentation. Ils recyclent tous ce qu'ils peuvent recycler. Un seul des participants dit faire du compost, mais un autre aimerait s'y mettre également. Quelques-uns d'entre eux parlent également du gaspillage alimentaire et disent faire des efforts pour ne pas jeter leur nourriture.

« je jette pas beaucoup. Je suis vraiment "self conscious" sur l'environnement, faque je préfère tout "crisser" au recyclage. Tout va au recyclage "anyway". À part la bouffe en styromousse. Sinon dans la poubelle c'est qu'est-ce qui vendent à l'épicerie, t'as pas le choix, genre ton emballage, sinon la bouffe je la jette pas. Très rarement, très très très rarement. » (François)

« Je suis pas quelqu'un qui jette beaucoup de nourriture. Je mange vraiment tout ce qu'il y a dans mon assiette. Pis des fois j'ai plus faim, mais je vais quand même me forcer pis je vais tout manger. » (Kevin)

« C'est la poubelle avec dedans notre plat de compost. Notre propriétaire a un bac de compost au rez-de-chaussée, donc on le vide là. » (Éric)

La figure 11, à la page suivante, montre la poubelle d'Éric qui contient un récipient pour y mettre les matières compostables.

Figure 11. Poubelle et compost (Éric)



Aucun des participants ne dit modifier ses achats alimentaires dans un but d'éthique alimentaire comme l'amélioration du traitement des animaux. D'ailleurs, un des participants parle d'œufs pondus en liberté que sa colocataire a achetés avec un certain scepticisme.

« on a choisi de prendre des cocos pondus en liberté. Je sais pas ce que ça fait comme changement, mais ça a l'air plus écologique. J'ai comme... De mémoire, il faudrait que je regarde, mais moi je lui ai dit : tu veux les acheter... Ah oui, c'est elle qui fournit les cocos. Je lui ai dit : "c'est louche, ça a l'air du marketing." J'y crois pas full moi aux cocos pondus en liberté. Mais bon, c'est des œufs, j'ai pas vu le coût de la différence, mais, c'est des œufs, des poules qui ont pondu en liberté. » (Carl)

La politique et l'économie locale semblent être des facteurs très peu influents puisqu'un seul participant dit avoir changé certaines habitudes alimentaires dans le but de boycotter

temporairement une marque et deux déclarent choisir une marque pour soutenir une entreprise québécoise.

« Il y a eu une question à ce moment-là où c'est une des rares fois où il y avait une question d'histoire de marque, ce qui est un peu drôle parce que traditionnellement ma mère a toujours pris des jus Oasis parce qu'elle considérait que c'était des bons jus, donc dans ma tête c'était automatiquement un bon jus. Mais il y a eu, je présume que tu as été au courant de l'histoire, où ils ont poursuivi plusieurs personnes dont une femme pour la question du nom d'Oasis. Une femme qui utilisait ça pour ses produits de savon. J'ai pas eu énormément de renseignements, mais de ce que j'ai compris, ça me semblait assez dégoûtant, alors j'ai comme passé à une autre marque. C'est une des rares fois où j'ai fait un choix consciemment politique en nourriture. Bien sûr, il y a un gros contenant Oasis dans une des photos. Je sais pas si c'était déjà arrivé à ce moment-là. Je pense que oui en plus. Alors visiblement on a la mémoire courte. » (Hugo)

La figure 12 représente la photo de l'intérieur du frigo dont Hugo parle dans l'extrait précédent et où il est possible d'apercevoir une bouteille de jus Oasis.

Figure 12. Intérieur du réfrigérateur (Hugo)



« Parce que le Québon c'est une marque québécoise et le Béatrice c'est une marque ontarienne pis j'aime pas ça encourager l'Ontario, j'aime mieux encourager le Québec. Il est militant le gars "au boutte"! » (Julien)

« Five Roses, tout le temps. Pourquoi, je sais pas. Y'a le sac jaune, Robin Hood je pense, pas que ça me dérange, je sais pas pourquoi. Probablement parce que c'est montréalais que je prends ça. » (Éric)

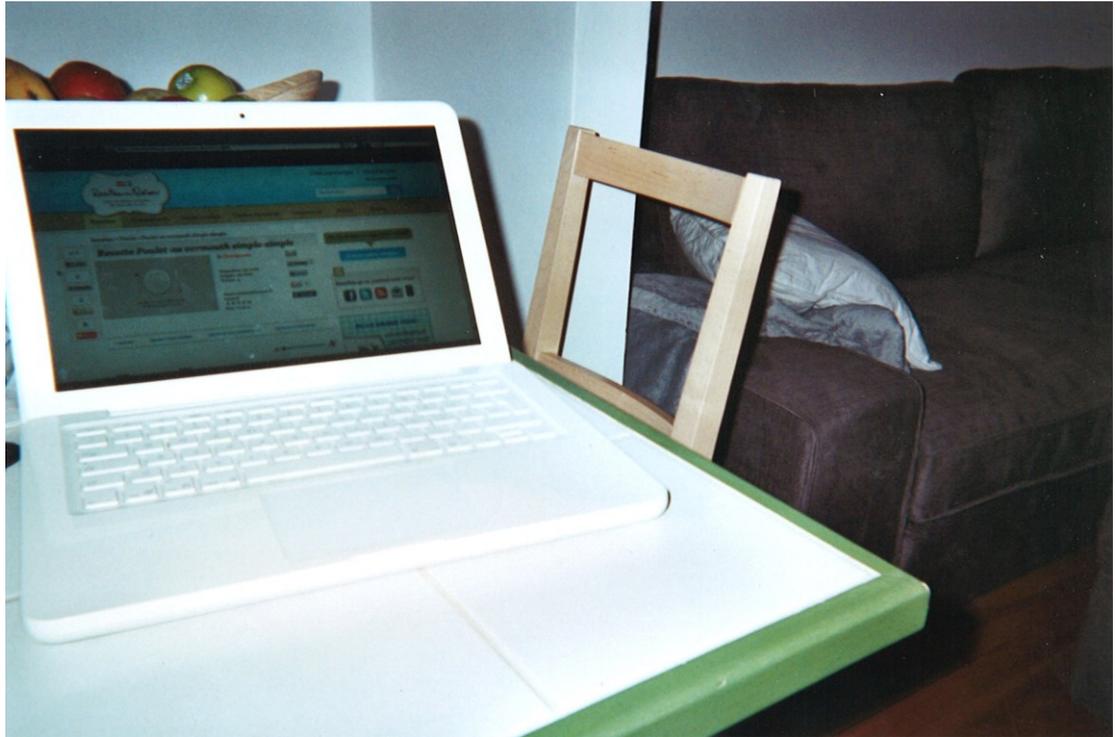
Par ailleurs, ils parlent de produits typiquement québécois tels que les bleuets et le sirop d'érable.

L'importance du web

Les principales sources de recettes énoncées par les participants sont, en ordre d'importance, internet, les livres de recettes et leur entourage. Internet est utilisé par à peu près tous les participants. Les deux sites les plus fréquentés et mentionnés par presque tous les participants qui utilisent internet sont *Recettes du Québec* (www.recettes.qc.ca) et *Ricardo Cuisine* (www.ricardocuisine.com). Plusieurs participants utilisent également le moteur de recherche *Google* (www.google.ca) pour trouver une recette. Le fait d'avoir accès à des commentaires d'internautes semble être un avantage intéressant pour les participants, comparativement aux livres de recettes. Certains nomment également des blogues, des médias sociaux (*Pinterest*) ou la télévision comme étant des sources de recettes.

La figure 13, à la page suivante, représente la principale source de recettes de Benoît. La plupart des participants ont également pris une photo représentant leur ordinateur.

Figure 13. Source de recettes (Benoît)



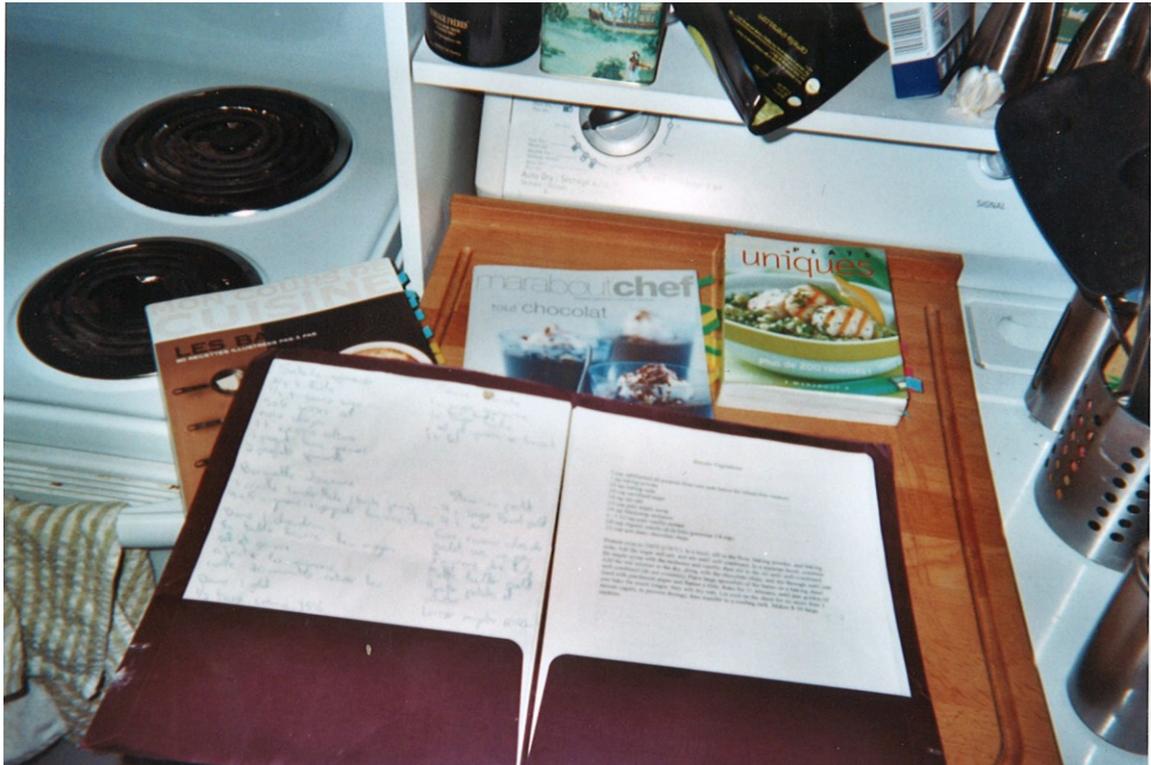
« Ahh internet, internet. J'ai des livres de recettes, mais je les utilise jamais. Ma mère m'a acheté des livres de recettes, mais je les ai jamais ouverts. Non internet, si je veux faire quelque chose je vais juste voir l'internet. » (Antoine)

« Essentiellement, ça va être recettes.qc.ca et Ricardo. C'est les deux "big websites" connus par les québécois. Mais, je vais me faire beaucoup de plaisir à aller farfouiller dans les "food blogs" qu'on retrouve sur internet. Les petites mamans qui font leur petit blogue. » (Carl)

La plupart des participants qui utilisent des livres de recettes disent le faire plus rarement qu'internet. Seulement deux participants disent utiliser majoritairement des livres de recettes. Ce sont habituellement des livres qu'ils ont reçus en cadeau de leur entourage. Plusieurs d'entre eux disent avoir des recettes familiales qui ont été retranscrites, mais peu d'entre eux disent les utiliser.

La figure 14 illustre les principales sources de recettes d'Hugo, dont des livres et des recettes manuscrites ou retranscrites.

Figure 14. Source de recettes (Hugo)



« J'ai quelques livres de recettes chez moi que j'utilise, que ce soit des livre de recettes que ma mère m'a donnés, mais j'ai jamais acheté de livres de recettes, donc c'est vraiment tout a été donné. Je les utilise de moins en moins parce que ça me tente pas de feuilleter dans les livres pis je les connais pas assez pour me dire : "ah, y'a une recette-là qui pourrait être bien". J'ai des recettes de ma mère sur papier qu'elle faisait quand on était jeunes. Parce que quand on est parti en appartement elle nous a donné à moi et à mon frère un livre de recettes de ses recettes. Mais de plus en plus, avant je prenais une recette sur Ricardo, je l'imprimais pour cuisiner puis je la mettais dans un livre. De plus en plus, je les imprime plus pis je le mets sur une application, Paprika, c'est un gestionnaire de recettes, faque je les ai toutes là. J'ai mon portable qui est dans la cuisine pis je regarde directement sur le portable la recette. » (Éric)

« Sinon je vais prendre un autre livre qui est le Cercle des fermières du Québec. Un gros livre de recettes matantes pis de vieilles grand-mères. Des fois ça fait bien pour des desserts surtout. » (Julien)

Marques de commerce (publicité)

Il y a peu d'homogénéité entre les participants quant aux marques de commerce évoquées. La plupart d'entre eux sont toutefois capables d'en nommer plusieurs. Les marques de commerce peuvent être séparées en marques reliées aux aliments, marques reliées aux boissons et marques reliées aux lieux de distribution des aliments.

À l'égard des détaillants alimentaires, les participants ont tous des chaînes de supermarché différentes qu'ils choisissent pour des motivations liées au prix, à la fraîcheur, à la proximité ou au design architectural.

« Je sais pas, je pourrais te confirmer plus tard, mais je trouve qu'au Maxi, j'ai toujours eu l'idée en tête que c'était un peu bas de gamme le Maxi, que ça s'adressait à une clientèle un peu plus vaste, mais depuis que je suis à Montréal, c'est au Maxi que je trouve le plus de variété, [...] » (Éric)

« Le Métro Plus à Laval, c'est mon épicerie. Je trouve personnellement la bouffe meilleure chez Métro que chez les autres épiciers. Je la trouve plus fraîche. En tout cas, quand j'achète une viande au pire, je préfère acheter une viande qui est rouge qu'un viande qui est brune déjà à l'achat. » (François)

Les participants nomment spontanément des marques de restauration rapide et dans certains cas ils préfèrent vouloir s'en dissocier.

« Subway aussi, il y en a un juste à côté de mon école pis ça m'arrive souvent de manger-là. Encore une fois parce que c'est un "fast-food", mais c'est le moins pire si on veut. » (Ian)

« Je mange pas chez McDo parce que ça m'intéresse pas de manger chez McDo. Chez Subway, c'est en cas de déprime et d'extrême besoin de manger. Sinon ça va être des cafés, genre Starbuck's ou Second Cup ou des trucs du genre où est-ce que je vais prendre une petite sandwich pis un jus ou un petit café déca, parce que là j'ai le choix. Sinon, c'est vraiment plus du Subway parce que je trouve que ça fait un repas un petit peu plus complet pis tu as quand même beaucoup de choix » (Julien)

5.3 Discussion des résultats complémentaires

Cette discussion s'attarde à certains des déterminants du comportement alimentaire des hommes de la cohorte. En effet, certains facteurs ont déjà été abondamment énoncés dans la littérature. Il s'avère donc plus intéressant d'aborder les déterminants qui semblent les plus influents, les plus surprenants ou ceux qui ne jouissent pas d'une littérature aussi extensive.

5.3.1 Facteurs individuels

Le budget alimentaire est un facteur déterminant pour les participants. Toutefois, ces derniers ont développé plusieurs stratégies pour le respecter sans que cela devienne un facteur limitant. Les participants n'investissent pas du tout le même temps dans la préparation et la planification des repas. Certains sont heureux de cuisiner et passeront donc plus de temps à y réfléchir et à préparer les aliments. Le temps est tout de même important pour eux et ils essaient d'être le plus efficace possible. Ainsi, quand le temps manque, les participants consomment des aliments rapides à préparer comme des céréales ou du gruau. Malgré tout, la variété alimentaire est importante pour eux. La discussion complémentaire s'attarde à deux déterminants du comportement alimentaire de ces jeunes hommes qui n'ont pas beaucoup été explorés chez cette population, soit l'importance de la qualité des aliments et les restrictions alimentaires qu'ils s'imposent.

Qualité

Les hommes de la cohorte recherchent une qualité supérieure lorsqu'ils consomment des aliments au restaurant. Cependant, pour ces hommes, la qualité est également importante dans les aliments et mets qu'ils consomment et préparent à domicile. Cette qualité ne se traduit pas que par un prix plus élevé des matières premières, mais également par la recherche d'aliments non transformés, salubres et frais. La fraîcheur fait référence autant à un court laps de temps entre la préparation des aliments ou la cueillette (dans le cas des végétaux) et le moment de les manger, qu'à des aliments qui n'ont subi que peu de modifications industrielles.

Ces résultats sont en concordance avec ceux d'une autre étude canadienne s'étant intéressée au comportement alimentaire des hommes gais (Kasten 2009). Pour les hommes de cette étude, la qualité était un facteur déterminant dans le choix des aliments. L'auteur justifiait cette importance de la qualité alimentaire chez les hommes gais par une recherche de maximisation des expériences sensorielles. Effectivement, dans la présente étude, certains comportements liés à la qualité pourraient être justifiés par cette recherche de l'expérience sensorielle optimale : consommation d'aliments fraîchement cueillis ou préparés, consommation d'aliments au restaurant et faible utilisation du congélateur. Les participants qui achètent leurs aliments au marché et consomment donc des aliments de saison pourraient également le faire dans ce but; justification énoncée par 99 % des amateurs québécois de marchés publics dans une enquête (Aubé et Marquis 2012).

L'importance que certains participants accordent à l'esthétisme des aliments, des repas, des objets ou des lieux entourant l'acte alimentaire pourrait également témoigner d'une recherche de la qualité dans le but de maximiser l'expérience visuelle.

Toutefois, plusieurs des participants semblaient plutôt consommer des aliments de qualité dans une optique de santé. Ainsi, les hommes qui recherchaient des aliments salubres et les moins transformés possible le faisaient probablement par souci de santé. En effet, des hommes vivant seuls à Vancouver considéraient les aliments transformés comme incompatibles à une alimentation saine et percevaient de même les résidus de production alimentaire, comme les pesticides, les agents de conservation et les antibiotiques ainsi que les toxines (Sellaeg et Chapman 2008).

Restriction alimentaire

Selon Gast et coll. (2012), l'alimentation intuitive est un concept faisant référence à l'écoute des signaux de faim et de satiété. Il a été observé dans un échantillon de 181 collégiens aux États-Unis que les hommes étaient en majorité intuitifs par rapport à l'alimentation (Gast, Madanat et coll. 2012). Alors que les hommes de la cohorte disent être à l'écoute de leurs signaux de faim, ce qui est cohérent avec les résultats de Gast et coll., quelques participants adoptent toutefois une attitude de restriction par rapport à

l'alimentation, notamment en ce qui concerne le sucre et le gras, ce qui est incompatible avec le concept d'alimentation intuitive.

Les hommes, en général, sont peu enclins à adhérer aux restrictions alimentaires telles que celles établies par des régimes (Gough et Conner 2006). Pourtant, certains hommes de cette cohorte tiennent un discours de restriction, sans nécessairement associer ces restrictions à des raisons particulières comme la santé ou l'apparence corporelle. C'est un peu comme si les motivations derrière ces choix étaient si évidentes pour les participants qu'il n'était pas nécessaire de les verbaliser. Ce genre de discours a déjà été observé chez une autre cohorte d'hommes gais canadiens qui avaient exprimé un discours semblable où la restriction semblait nécessaire et normale. L'auteur liait toutefois ce comportement au contrôle de l'apparence corporelle (Kasten 2009).

Certains des participants intègrent aussi d'autres types de restriction à leur alimentation et adhèrent à des styles alimentaires comme le végétarisme, le végétalisme ou le crudivorisme. Comme énoncé précédemment, même les participants qui ne sont pas végétariens semblent, pour la plupart, restreindre leur consommation de viande.

Le cas de la viande

La viande est l'un des aliments les plus souvent associés à la masculinité et à la façon dont les hommes expriment leur genre à travers l'alimentation (Roos, Prättälä et coll. 2001, Sobal 2005). Les participants de cette étude associaient d'ailleurs fréquemment la cuisson de la viande au barbecue à leur père. Ainsi, les hommes qui décident de s'abstenir de consommer de la viande ou d'en réduire leur consommation se trouvent à risque de mépris hétéronormatif de la part des autres hommes, mettant en doute leur masculinité ou même leur orientation sexuelle (Nath 2011). En effet, les hommes font plus de choix alimentaires cohérents avec leur genre que les femmes. Ces choix seraient effectués parce qu'ils ressentent une forte pression à se conformer aux normes sociales entourant l'expression de la masculinité (Gal et Wilkie 2010). Des hommes végétariens en Australie déclaraient avoir été victimes de commentaires négatifs de la part d'hommes « carnivores » et déclaraient

que le discours entourant la viande était : « Les vrais hommes mangent de la viande et ces vrais hommes sont hétérosexuels » (Nath 2011).

Ainsi, il est à se demander si les jeunes hommes gais de cette cohorte ne ressentent tout simplement pas la même pression sociale à se conformer au modèle hégémonique de la masculinité et à consommer de la viande en restauration. Tout comme les végétariens, les homosexuels sont une minorité d'hommes qui représentent des masculinités alternatives à la masculinité hégémonique (Nath 2011). Tel que Kasten (2009) l'a noté chez les hommes gais de son étude : « Les participants reconnaissaient que la viande était associée à l'hégémonie, mais rapportaient qu'ils consommaient moins de viande ou la même quantité qu'auparavant. » Alors qu'un des participants de cette cohorte de Vancouver rejetait consciemment la viande et la masculinité hégémonique, aucun des participants de la présente étude n'ont énoncé cette association, si ce n'est que pour associer cet aliment aux hommes hétérosexuels.

D'autres pistes sont explorées pour expliquer ce comportement dans la section des facteurs environnementaux.

5.3.2 Facteurs interpersonnels, environnementaux et sociétaux

Chez la plupart des participants, la famille a eu un impact significatif sur leurs habitudes alimentaires. Pour la majorité d'entre eux, il s'agissait d'un impact positif. Même s'ils n'étaient généralement pas impliqués dans la préparation alimentaire à la maison, leurs parents, majoritairement la mère, apportaient une stabilité et une structure dans leurs apports alimentaires. Il semble clair que pour les participants la commensalité est un aspect important des repas. Contrairement aux hommes vivant en appartement à Montréal de la cohorte de Manceau et Marquis (2007), ces jeunes hommes gais ne se plaignaient pas de la solitude. Ils disaient fréquemment manger en compagnie d'autres personnes, que ce soit des amis, des colocataires ou leur conjoint. Les participants ne considèrent pas comme des leaders d'opinion en alimentation, mais lorsque questionnés sur les conseils qu'ils prodiguent à leur entourage, plusieurs d'entre eux disaient donner des trucs culinaires ou propager certaines informations sur l'alimentation. La discussion complémentaire des

facteurs interpersonnels s'attarde à l'influence du conjoint sur les choix alimentaires des jeunes hommes de cette étude.

Conjoint

Les conjoints représentent la plus grande influence du comportement alimentaire des hommes de 23 à 26 ans, en comparaison des amis ou de la famille (Oygaard et Klepp 1996). Parmi les participants, alors que seulement deux habitaient avec leurs conjoints, tous les participants en couple ont nommé leur conjoint comme source d'influence de leur alimentation. Certains participants parlaient de leur conjoint comme étant une influence positive sur leur comportement alimentaire, alors que d'autres le décrivaient comme une influence négative. Cette notion de positif ou négatif faisait généralement référence à la santé, c'est-à-dire qu'une influence positive encouragerait les participants à manger « plus santé ». Il n'est pas considéré comme masculin pour les hommes de cuisiner à la maison. Les médias associent encore cette tâche aux femmes ce qui influence probablement le comportement des hommes (Gough 2007). Il a été observé chez les couples gais que pour certains couples, les deux partenaires assument cette responsabilité. Toutefois, la plupart d'entre eux s'entendent généralement pour dire que l'un des deux partenaires est la personne responsable. En concordance avec les résultats de la présente étude, les couples identifient de façon unanime le partenaire qui est « l'expert en santé » et celui qui a des comportements délétères à la santé. C'est donc celui qui a le plus d'expertise en alimentation qui prend habituellement en charge les repas (Reczek et Umberson 2012). Il est donc permis de croire que les participants qui nommaient leur conjoint comme étant une influence négative sur leur alimentation se considéraient comme plus compétents qu'eux dans ce domaine, le contraire étant également vrai.

Il a déjà été observé que le fait d'être célibataire incitait les hommes gais et bisexuels, mais non les hétérosexuels, à être plus minces (Brown et Keel 2013). Bien que les participants n'aient pas abordé la question, il s'agit d'un point important à considérer lors d'interventions auprès de cette clientèle.

L'aménagement à domicile des lieux de préparation et de consommation des repas a une grande influence sur les choix alimentaires des participants. La plupart d'entre eux se plaignent d'un espace trop restreint pour la préparation des aliments, mais également pour le rangement des aliments. Ceux qui vivent en colocation s'en plaignent davantage puisqu'ils doivent partager cet espace restreint avec d'autres personnes. Lorsque les participants choisissent un lieu d'achat alimentaire, ils le font avec comme premier critère la distance à parcourir. Pour cette raison, ils achètent majoritairement leurs aliments à un seul endroit. Les jeunes hommes de cette étude consomment beaucoup d'aliments hors domicile, notamment au restaurant. Ce déterminant est l'objet de la discussion complémentaire concernant les facteurs environnementaux. Le cas de la viande abordé dans la section précédente est également exploré plus en profondeur.

Les participants de cette étude sont de grands consommateurs de nourriture à l'extérieur du domicile. Ces données sont peu surprenantes compte tenu des résultats que l'enquête sur la consommation alimentaire de l'INSPQ (2009) révélait. Presque un adulte québécois sur deux avait déclaré avoir consommé des aliments préparés hors du domicile la veille de l'entrevue. Il a également déjà été observé que les foyers américains où un homme est le responsable de l'alimentation (hommes veufs, divorcés ou célibataires) dépensaient plus que les autres en nourriture déjà préparée par le commerce, comme les restaurants (Kroshus 2008). Toutefois, alors que les personnes âgées de 19 à 30 ans, dont font partie les participants de cette présente étude, sont décrites comme les plus grandes consommatrices de restauration rapide et de nourriture provenant de comptoirs à emporter, les hommes gais de notre étude tentent plutôt de se dissocier des aliments provenant de la restauration rapide. Il est toutefois important de noter que les cafés, qui sont largement fréquentés par les hommes de notre échantillon, étaient inclus dans la catégorie « restauration rapide » de l'enquête. De plus, en complément aux résultats de l'INSPQ qui déclarait que seulement 13 % des jeunes adultes de 19 à 30 ans avaient consommé des aliments dans un restaurant avec serveur, les hommes gais de notre étude associent presque exclusivement leur consommation d'aliments préparés hors domicile à des restaurants avec serveur.

Bien que les participants, qui étaient tous caucasiens, vivent dans une ville cosmopolite où l'offre alimentaire d'origine étrangère est abondante, ils préfèrent majoritairement manger

dans des restaurants français ou offrant une cuisine du terroir, la seule exception étant les restaurants de sushis. Les participants le disent : lorsqu'ils vont au restaurant, ils s'attendent à consommer des mets qu'ils ne peuvent pas cuisiner eux-mêmes et de qualité supérieure. Les restaurants de sushis sont peut-être populaires auprès de ces hommes à cause du degré de difficulté de préparation perçu de ces aliments.

Les mets servis dans les restaurants français ou du terroir mettent généralement l'accent sur la viande. C'est d'ailleurs de cette façon qu'ils les décrivent : des mets lourds, de gros morceaux de viande et peu de légumes. Ces caractéristiques sont attribuées aux mets typiquement masculins (Gough 2007). Les participants parlent d'ailleurs des hommes hétérosexuels qui « sont des carnivores qui aiment faire cuire de grosses pièces de viande sur le barbecue ». Or, les participants ne sont pas de grands consommateurs de viande généralement. Trois hypothèses s'imposent ici pour tenter d'expliquer ce comportement.

D'abord, peut-être ces hommes préfèrent-ils laisser la préparation de la viande à des personnes qu'ils considèrent comme étant plus compétentes dans ce domaine. Lorsque les hommes de la cohorte consomment des aliments au restaurant, ils s'attendent à des mets d'une qualité supérieure à ce qu'ils sont capables de cuisiner eux-mêmes ou à des aliments qu'ils consomment rarement. Ils délèguent la tâche à quelqu'un d'autre, en l'occurrence des chefs cuisiniers, en qui ils perçoivent une compétence supérieure à préparer cet aliment. Ainsi, le prix supérieur payé pour cette qualité est considéré comme acceptable puisque la viande est rarement cuisinée à la maison.

Ensuite, la consommation de viande est associée à de plus hauts taux de risque de développer plusieurs cancers (World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research 2007) et cette association est largement médiatisée auprès de la population (Gough 2007). Les participants de cette étude, contrairement à ce que la littérature aurait pu laisser croire, étaient particulièrement impliqués par rapport à la santé et la nutrition. Leurs choix alimentaires reflétaient leur désir d'être en santé. Ainsi, peut-être les participants excluent-ils la viande de leur alimentation quotidienne par souci de santé. L'un des participants expliquait d'ailleurs comment il conseillait à ses parents de diminuer leur consommation de viande afin de préserver leur santé. La consommation de viande devient

une occasion rare pour ceux-ci et ils désirent peut-être ainsi maximiser leurs expériences sensorielles lorsqu'ils en mangent, faisant appel à des gens plus expérimentés qu'eux dans ce domaine pour la préparer. Les hommes gais ont déjà été décrits comme cherchant à optimiser leurs expériences sensorielles au moment des repas tout en balançant ces choix avec l'impact sur la santé. Lorsque ces deux caractéristiques s'opposaient dans un même repas, l'expérience sensorielle était privilégiée par rapport à la santé (Kasten 2009).

Finalement, comme décrit auparavant dans la littérature, les hommes homosexuels associent la viande à la masculinité hégémonique (Kasten 2009). Il se pourrait donc que ce soit par un rejet de la masculinité traditionnelle, conscient ou inconscient, qu'ils se dissocient généralement de cet aliment, tel que présenté dans la section « Le cas de la viande ».

Parmi les facteurs sociétaux, l'environnement semble être l'influence la plus importante. Les participants recyclent tous ce qu'ils peuvent recycler et quelques-uns d'entre eux font également du compost. Ces derniers parlent du gaspillage alimentaire et tentent de le réduire le plus possible. Cependant, tel qu'observé lors des entrevues, les participants ont de la difficulté à gérer les surplus alimentaires et perdent souvent des aliments parce qu'ils ne les préparent pas. La notion d'aliments biologiques n'a pas été abordée par les participants. Pourtant, une étude américaine avait observé qu'il s'agissait d'un critère important de sélection des aliments dans un échantillon d'hommes (Bellows, Alcaraz et coll. 2010).

La dimension politique ne semble pas importante puisque seulement un participant a abordé cette thématique et bien que son discours laisse croire à un engagement politique, son comportement n'est pas modifié pour autant. Parmi les chaînes de restauration dont les participants discutent, une seule se distingue majoritairement des autres : Subway. Pour plusieurs participants, aller manger chez Subway est un bon compromis entre leur recherche de praticité et de rapidité de préparation et leur implication par rapport à leur santé.

Le facteur sociétal développé dans cette discussion complémentaire est la source de recettes, dont les participants ont beaucoup parlé.

Sources de recettes

Les sources de recettes que les participants utilisent le plus lorsqu'ils désirent cuisiner sont d'abord internet, les livres de recettes et leur entourage. C'est toutefois internet qui est la source d'inspiration la plus populaire pour les participants. Notamment à cause de son faible coût et de l'anonymat qu'il procure, internet est plus populaire chez les personnes appartenant à la communauté LGBT que chez les personnes hétérosexuelles (Dumas, Lévy et coll. 2011). Bien que dans le cas de sites de recettes l'anonymat ne soit pas un enjeu important, il n'est pas étonnant de voir que les participants le privilégient par rapport aux autres sources. Il est également important de rappeler que les participants font partie d'un groupe d'âge où les médias traditionnels prennent de moins en moins d'importance au profit des nouveaux médias comme internet (CEFRIO 2011). Il serait donc permis de croire que les hommes hétérosexuels appartenant à la même génération privilégieraient internet également.

D'ailleurs, les deux seuls participants ayant déclaré utiliser des livres de recettes ont reçu ces derniers en cadeau par des membres de leur entourage et les décrivent comme de « vieux livres de grand-mères ». Ce genre de commentaires par rapport aux livres de recettes préférés des Québécois ont déjà été observés auparavant (Marquis 2009). Les participants de cette étude déclaraient que ces livres contenaient plutôt des recettes qui ne se font pas chaque jour parce qu'elles semblent trop compliquées. Ils souhaitent également pouvoir trouver rapidement une recette et avoir accès à des commentaires de gens l'ayant essayée, ce que les livres de recettes traditionnels ne peuvent leur fournir.

Les quatre objectifs spécifiques de cette étude étaient d'évaluer comment les déterminants d'ordres individuel, interpersonnel, environnemental et sociétal influencent le comportement alimentaire des jeunes hommes gais de Montréal.

Parmi les facteurs individuels, l'apparence corporelle est un déterminant important du comportement alimentaire des participants. Ils ressentent une pression de toute part à répondre à certains critères de beauté et sont prêts à modifier leur alimentation dans le but de se rapprocher de l'idéal perçu. De même, malgré leur jeune âge, les participants disent se soucier de leur santé à long terme et leurs choix alimentaires tendent à être cohérents avec ce fait. Le budget alimentaire influence les achats alimentaires, mais les participants semblent peu enclins à se priver de ce qu'ils désirent et développent des stratégies pour économiser. La plupart des participants ne sont pas organisés dans une cuisine et ne planifient pas à l'avance. Certains aiment cuisiner et peuvent investir beaucoup de temps dans l'acte, mais d'autres cherchent le plus possible à consommer des aliments rapides à préparer. En général, ces derniers se tournent vers des aliments simples à préparer ou vers la restauration. La qualité des aliments est également importante pour plusieurs participants. La faim influence les choix d'aliments des participants, mais également leur structure de repas. Plusieurs disent être à l'écoute de leur faim, mais sautent souvent un repas par jour parce qu'ils ne ressentent pas la faim. Les croyances et mythes influencent peu le comportement des participants.

Parmi les facteurs interpersonnels, ce sont les amis et le conjoint qui influencent le plus le comportement alimentaire des jeunes hommes gais de Montréal. Peu de participants se plaignent de la solitude car ils trouvent des façons d'être avec des gens au moment des repas. Toutefois, les colocataires ne sont pas perçus comme une influence de leur comportement alimentaire, surtout que la plupart des participants ne partage pas les repas avec leur colocataire. Les participants nomment presque tous leur mère comme étant une influence sur leur alimentation, principalement lorsqu'ils vivaient encore au domicile familial. Le père est souvent décrit comme le membre de la famille ne s'occupant pas des repas.

Les participants vivaient tous en appartement. Cet environnement a une influence sur leur comportement alimentaire. Par exemple, plusieurs d'entre eux se plaignaient de manquer d'espace pour pouvoir cuisiner à leur guise et entreposer les aliments. La plupart consomment leurs aliments sur la table à manger, mais effectuent souvent des activités en même temps, comme travailler à l'ordinateur. Les participants achètent leurs aliments dans

les supermarchés et les marchés publics. La distance à parcourir est le critère le plus important pour sélectionner le lieu d'achats alimentaires. Les participants mangent fréquemment hors domicile, principalement au travail ou à l'école. Bien qu'ils aiment fréquenter les restaurants, ils dédaignent les chaînes de restauration rapide et favorisent les restaurants français ou du terroir avec serveurs.

Parmi tous les niveaux d'influence, les facteurs sociétaux sont ceux ayant l'influence la moins importante sur le comportement alimentaire des participants. Par exemple, les facteurs socio-politiques ont très peu d'influence. L'environnement est un enjeu important pour les participants, mais leurs achats ne reflètent pas cette réalité. Les participants disent tenter de diminuer le gaspillage alimentaire en ce sens, mais jettent tout de même beaucoup d'aliments. Ils recyclent tous. Pour trouver des recettes, les participants utilisent majoritairement l'Internet et n'ouvrent que rarement des livres.

6. Conclusion

Bien que le comportement alimentaire des hommes soit de plus en plus étudié, celui des hommes homosexuels l'est beaucoup moins. Pourtant, ces hommes semblent souffrir davantage de troubles de l'alimentation et démontrent systématiquement dans les études une estime corporelle moindre que celle des hommes hétérosexuels. Dans le travail dirigé mené par Marilyn Manceau sous la direction de Marie Marquis dans le cadre d'études supérieures en nutrition : *Étude exploratoire des comportements alimentaires des hommes de 18 à 24 ans utilisant l'entrevue individuelle et des photographies* (2005), les auteurs concluaient que bien que les hommes de 18 à 24 ans aient généralement des habitudes alimentaires délétères à la santé, celles-ci s'améliorent au moment où ils trouvent une conjointe qui prend généralement en charge la cuisine. Les auteurs se questionnaient donc à savoir qui prendrait en charge les hommes qui n'étaient pas en couple avec des femmes, notamment les hommes homosexuels. Cette étude s'attardait donc à explorer le comportement alimentaire des hommes gais, en couple ou non, à l'aide d'un modèle théorique des déterminants du comportement alimentaire.

De façon peu surprenante, l'apparence corporelle est apparue comme un déterminant majeur du comportement alimentaire de ces hommes. Bien que les hommes en général nient utiliser l'alimentation pour modifier leur apparence corporelle, les hommes gais de cette étude en parlaient ouvertement et il semblait même normal de faire des efforts au niveau de l'alimentation pour atteindre un idéal corporel.

L'implication par rapport à la santé et la nutrition est également un déterminant prédictif de leur comportement alimentaire. Ces résultats sont plus surprenants puisque les hommes gais sont généralement décrits comme une population adhérant à plus de comportements à risque pour la santé que le reste de la population. De même, les jeunes hommes représentent une population se souciant peu de leur santé. Pourtant, les jeunes hommes gais de cette étude étaient préoccupés par leur santé et faisaient des choix alimentaires qui répondaient à ces préoccupations.

Plusieurs barrières à la saine alimentation ont été évoquées par les participants. Ces dernières sont les mêmes que celles observées dans la plupart des études chez les hommes, soit le manque de temps, le coût des aliments ou le manque de compétences culinaires. Comme documenté auparavant, les amis gais et la communauté gaie sont une source d'influence pour les hommes homosexuels. Cette influence se fait ressentir également sur le comportement alimentaire des participants, principalement à cause de la pression qu'ils perçoivent des autres à correspondre à un certain idéal corporel.

Les hommes de la cohorte percevaient une différence entre leur propre comportement alimentaire et celui des hommes hétérosexuels. Selon les participants, ces différences se situaient principalement dans l'importance accordée à la santé, la nutrition et l'apparence corporelle. Les hommes hétérosexuels étaient décrits selon le stéréotype de la masculinité hégémonique, soit de grands mangeurs de viande qui ne se préoccupent pas de leur poids.

Cette notion de masculinité, bien qu'elle ne soit pas l'objet central de ce mémoire, aide probablement à mieux comprendre ces différences. Se soucier de sa santé, de son alimentation ou de son apparence corporelle est un comportement féminin, c'est-à-dire qu'il est habituellement associé aux femmes. Les hommes qui ressentent une pression à se

conformer au modèle de masculinité hégémonique doivent se comporter de façon masculine et s'abstenir de tout comportement féminin. Pour cette raison, tel qu'expliqué par les théories de Courtenay (2000a, 2000b), les hommes adoptent plus de comportements nuisibles à la santé dans le but de jouer leur masculinité.

Les hommes gais représentent une masculinité alternative à la masculinité hégémonique. Peut-être ressentent-ils moins de pression à adopter des comportements masculins puisqu'ils ne pourront jamais atteindre la masculinité hégémonique à cause de leur orientation sexuelle. Ils incarnent ainsi une masculinité alternative qui n'est pas incompatible avec des comportements alimentaires généralement associés aux femmes et promoteurs de santé. Cette masculinité moderne incarnée par les hommes gais pourrait d'ailleurs n'être qu'annonciatrice de changement de paradigme de la masculinité hégémonique, ce qui aurait de profondes conséquences sur le comportement alimentaire des prochaines générations d'hommes toutes orientations sexuelles confondues.

7. Limites, forces, pistes de recherche et implications pour la pratique

Cette étude comporte quelques limites. D'abord, comme avec n'importe quelle étude portant sur l'orientation sexuelle, la définition choisie de l'homosexualité a une influence sur les résultats obtenus. Ainsi, si d'autres facettes de l'orientation sexuelle avaient été retenues, les résultats auraient pu être différents.

À cause de la méthode de recrutement, les participants savaient que l'étude portait sur l'alimentation et ceux qui se sont manifestés étaient probablement davantage intéressés par l'alimentation et la nutrition. Certaines de leurs réponses pourraient donc être différentes de celles d'autres personnes moins intéressées par l'alimentation. Toutefois, deux participants de cette étude rentraient dans cette catégorie de « personnes moins intéressées par l'alimentation », ce qui permettait d'être exposé à des propos plus variés. De même, en sachant que l'intervieweur était nutritionniste, les participants auraient pu modifier certaines réponses, installant ainsi un biais de désirabilité. Ils auraient pu, par exemple, ne pas exprimer certains comportements alimentaires qu'ils considéraient comme délétères à la santé. Plusieurs des participants ont également mentionné avoir consulté le site web du

chercheur (www.gaynutrition.ca) où les sujets des articles traitent de concepts qui étaient abordés lors des entrevues. Ceci aurait pu biaiser les résultats.

Cette étude comporte tout de même plusieurs forces. Il s'agit de la première recherche menée sur les déterminants alimentaires d'hommes gais caucasiens habitant Montréal. Par ailleurs, le chercheur faisant partie du même groupe démographique que les hommes interviewés, les participants pouvaient donc être plus à l'aise de parler avec quelqu'un « comme eux » qui comprenait leur réalité. Rappelons que toutes les entrevues furent menées par le même chercheur.

L'utilisation de photos a permis de rendre les entrevues individuelles efficaces. Les participants utilisaient beaucoup les photos pour illustrer leurs propos. Les photos permettaient également d'inspirer la discussion, pour le chercheur et les participants. De plus, à cause de la richesse de ce type de données, plusieurs déterminants du comportement alimentaire qui n'étaient pas abordés dans les entrevues, notamment parce qu'ils ne figuraient pas dans le modèle théorique, ont été énoncés par les participants, par exemple l'apparence corporelle, la qualité des aliments ou l'implication face à la préparation alimentaire.

Bien que cette étude soit nécessaire pour explorer l'influence des différents facteurs sur le comportement alimentaire des hommes gais, beaucoup de choses restent encore à définir. Il pourrait être pertinent de reprendre les verbatims obtenus lors de cette étude et d'extraire un portrait type de chacun des participants. Les hommes de cette cohorte représentaient un groupe très homogène. Il serait intéressant de s'attarder aux déterminants du comportement alimentaire d'hommes gais appartenant à d'autres groupes d'âge, d'éducation ou de nationalités. Explorer comment la vie rurale influence le comportement alimentaire de ces hommes comparativement à la vie urbaine serait également pertinent.

Plusieurs sous-groupes d'appartenance existent dans la communauté homosexuelle. Les hommes qui s'identifient à chacune de ces sous-cultures gaies le font par l'adoption d'une certaine apparence corporelle. Tel qu'expliqué au début de ce mémoire, l'idéal corporel visé par une grande partie des hommes homosexuels est un corps à la fois mince et musclé.

Toutefois, d'autres groupes basés sur l'apparence corporelle existent. Par exemple, le mouvement *bear* a été popularisé chez certains hommes gais dans le but de contester les critères de beauté traditionnellement émulsés par la communauté gaie. Ainsi, ce sous-groupe est constitué d'hommes dont les critères de beauté sont axés sur l'embonpoint et l'obésité. (Alvarez 2008). Puisque l'apparence corporelle est un fort déterminant du comportement alimentaire des hommes gais, il serait important d'évaluer comment celle-ci influence l'alimentation des hommes s'identifiant à l'une de ces nombreuses sous-cultures.

Les hommes gais ont un comportement alimentaire différent des hommes hétérosexuels et leurs motivations le sont également. Il faut donc que les professionnels de la santé s'intéressent à la santé et à l'alimentation d'hommes gais, notamment des nutritionnistes. Il est d'ailleurs suggéré que les professionnels questionnent les hommes à propos de leur orientation sexuelle puisque ces derniers ne la déclarent pas d'emblée lors des consultations (Adams, McCreanor et coll. 2013). Les hommes rencontrés aimaient cuisiner pour la plupart et se souciaient de leur santé, mais leur alimentation était également influencée par leur apparence corporelle. Si des professionnels de la santé sont tentés de croire que ces déterminants ne sont pas pertinents aux hommes, ils risquent de passer à côté de leviers d'intervention efficaces.

8. Bibliographie

- Adams, J., T. McCreanor and V. Braun (2013). Gay men's explanations of health and how to improve it. *Qualitative Health Research*. 23(7): 887-899.
- Agence de la santé publique du Canada. (2009). Le VIH et le SIDA au Canada, Rapport de surveillance en date du 31 décembre 2009. [EN LIGNE] <http://www.phac-aspc.gc.ca/aids-sida/publication/survreport/2009/dec/6-eng.php#table17a>. (Page consultée le 19 août 2013)
- Alvarez, E., Ed. (2008). Muscle Boys : Gay Gym Culture. New York, The Hawort Press.
- Aubé, J. et M. Marquis (2012). Mangez frais, mangez près- Circuits courts de distribution de légumes et saines habitudes de vie: 69.
- Bellows, A. C., V. G. Alcaraz and W. K. Hallman (2010). Gender and food, a study of attitudes in the USA towards organic, local, U.S. grown, and GM-free foods. *Appetite*. 55(3): 540-550.
- Blashill, A. J. (2011). Gender roles, eating pathology, and body dissatisfaction in men: A meta-analysis. *Body Image*. 8(1): 1-11.
- Boroughs, M. and K. J. Thompson (2002). Exercise status and sexual orientation as moderators of body image disturbance and eating disorders in males. *International Journal of Eating Disorders*. 31: 307 - 311.
- Brennan, J., L. E. Ross, C. Dobinson, S. Veldhuizen and L. S. Steele (2010). Men's Sexual Orientation and Health in Canada. *Canadian Journal of Public Health*. 101(3): 255-258.
- Brown, T. A. and P. K. Keel (2013). The impact of relationships, friendships, and work on the association between sexual orientation and disordered eating in men. *Eating Disorders*. 21(4): 342-359.
- Canadian Council of Food and Nutrition (2008). Tracking nutrition trends VII. Mississauga: 81.
- CEFRIO (2011). L'engouement pour les médias sociaux au Québec. 2: 20.
- Chambre de commerce gaie du Québec (2010). Pouvoir d'achat de la communauté gaie. Montréal.
- Chambre internationale de commerce gaie et lesbienne (2008). GLBT Market Overview. Montreal: 16.
- Connell, R. W. (1992). A very straight gay: maculinity, homosexual experience, and the dynamics of gender. *American Sociological Review*. 57(6): 735-751.

- Conner, M., C. Johnson and S. Grogan (2004). Gender, sexuality, body image and eating behaviours. *Journal of Health Psychology*. 9(4): 505-515.
- Courtenay, W. H. (2000a). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medecine*. 50: 1385-1401.
- Courtenay, W. H. (2000b). Engendering health: A social constructionist examination of men's health beliefs and behaviors. *Psychology of Men and Masculinity*. 1(1): 4-15.
- Deputy, N. P. and U. Boehmer (2010). Determinants of body weight among men of different sexual orientation. *Preventive Medicine*. 51(2): 129-131.
- Dowsett, G. (2007). Researching Gay Men's Health: The Promise of Qualitative Methodology. The Health of Sexual Minorities. I. H. Meyer and M. E. Northridge, Springer US: 419-441.
- Duggan, S. J. and D. R. McCreary (2004). Body image, eating disorders, and the drive for muscularity in gay and heterosexual men: the influence of media images. *Journal of Homosexuality*. 47(3-4): 45-58.
- Dumas, J., J. J. Lévy, B. Ryan and C. Thoër (2011). Internet et la santé des minorités sexuelles. *Minorités sexuelles, internet et santé*. Les presses de l'Université du Québec. Québec: 17-37.
- ÉquiLibre (2012). Poids, image corporelles et habitudes de vie : les différences entre les hommes et les femmes.
- Filiault, S. and M. Drummond (2009). Methods and methodologies: investigating gay men's body image in Westernized cultures. *Critical Public Health*. 19(3): 307-323.
- Gal, D. and J. Wilkie (2010). Real Men Don't Eat Quiche: Regulation of Gender-Expressive Choices by Men. *Social Psychological and Personality Science*. 1(4): 291-301.
- Gast, J., H. Madanat and A. C. Nielson (2012). Are men more intuitive when it comes to eating and physical activity? *American Journal of Men's Health*. 6(2): 164-171.
- Gough, B. (2007). 'Real men don't diet': an analysis of contemporary newspaper representations of men, food and health. *Social Science & Medecine*. 64(2): 326-337.
- Gough, B. and M. T. Conner (2006). Barriers to healthy eating amongst men: A qualitative analysis. *Social Science & Medecine*. (62): 387-395.
- Guest, G., A. Bunce and L. Johnson (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*. 18(1): 59-82.

- Institut de la statistique du Québec (2008). L'enquête québécoise sur la santé de la population, 2008 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Québec, Gouvernement du Québec.
- Institut de la statistique du Québec (2011). Le recours à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité pour la santé est-il répandu chez les Québécois qui tentent de perdre ou de maintenir leur poids? Québec.
- Institut National de Santé Publique du Québec (2009). La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois.
- Jankowski, G. S., P. C. Diedrichs and E. Halliwell (2013). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction? *Psychology of Men & Masculinity*.
- Jesdale, B. M. and S. Zierler (2002). Enactment of gay rights laws in U.S. states and trends in adolescent suicide: An investigation of non-hispanic white boys *Journal of the gay and lesbian medical association*. 6: 61-69.
- Jones, W. R. and J. F. Morgan (2010). Eating disorders in men: a review of the literature. *Journal of public mental health*. 9(2): 23-31.
- Kaminsky, P. L., P. B. Chapman, D. S. Haynes and L. Own (2005). Body image, eating behaviors, and attitudes toward exercise among gay and straight men. *Eating Behaviors*. 6: 179 - 187.
- Kane, G. D. (2010). Revisiting gay men's body image issues: Exposing the fault lines. *Review of General Psychology*. 14(4): 311-317.
- Kasten, G. (2009). Food choices amongst gay men. Master of science, The University of British Columbia.
- Kipke, M. D., K. Kubicek, G. Weiss, C. Wong, D. Lopez, E. Iverson and W. Ford (2007). The health and health behaviors of young men who have sex with men. *Journal of Adolescent Health*. 40(4): 342-350.
- Kroshus, E. (2008). Gender, marital status, and commercially prepared food expenditure. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 40(6): 355-360.
- Larousse. (2013). Homosexualité. [EN LIGNE]
<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/homosexualit%C3%A9/40307?q=Homosexualit%C3%A9#40220>. (Page consultée le 19 août 2013)
- Laumann, E., Gagnon, J., Michael, R., Michaels, S. (1994). The social organization of sexuality: sexual practices in the United States. Chicago, University of Chicago Press.

- Leipert, B., N. Martin, J. Matthews, L. Sykes and A. C. Garcia (2010). Perceived Facilitators of and Barriers to Healthful Eating Among University Students. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*. 71(2): e28-e33.
- Levi, A., K. K. Chan and D. Pence (2006). Real men do not read labels: the effects of masculinity and involvement on college students' food decisions. *Journal of American College Health*. 55(2): 91-98.
- Marquis, M. (2009). Quebecers' preferred cookbook: More than just recipes. What's to Eat? Essays in Canadian Food Culture. McGill-Queen's University Press.
- Marquis, M. and M. Manceau (2007). Individual Factors Determining the Food Behaviours of Single Men Living in Apartments in Montreal as Revealed by Photographs and Interviews. *Journal of Youth Studies*. 10(3): 305-316.
- Marquis, M. and M. Manceau (2009). Portrait de l'environnement alimentaire d'hommes célibataires vivant en appartement révélé par la photographie et des entrevues. Habiter Seul: Un nouveau mode de vie? Canada, Les Presses de l'Université Laval: 269.
- Meezan, W. and J. I. Martin, Eds. (2009). Handbook of Research with Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Populations. New York, Routledge.
- Morgan, J. F. and J. Arcelus (2009). Body image in gay and straight men: A qualitative study. *European Eating Disorders Review*. 17(6): 435-443.
- Morrison, M. A., T. G. Morrison and C. L. Sager (2004). Does body satisfaction differ between gay men and lesbian women and heterosexual men and women? A meta-analytic review. *Body Image*. 1(2): 127-138.
- Nath, J. (2011). Gendered fare?: A qualitative investigation of alternative food and masculinities. *Journal of Sociology*. 47(3): 261-278.
- Newcombe, M. A., M. B. McCarthy, J. M. Cronin and S. N. McCarthy (2012). "Eat like a man". A social constructionist analysis of the role of food in men's lives. *Appetite*. (58): 391-398.
- Oakenfull, G. W. (2013). What matters: factors influencing gay consumers' evaluation of "gay-friendly" corporate activities. *Journal of Public Policy and Marketing*. 32: 79-89.
- Oygaard, L. and K. I. Klepp (1996). Influences of social groups on eating patterns: a study among young adults. *Journal of behavioral medicine*. 19(1): 1-15.
- Patrimoine canadien. (2009). L'orientation sexuelle et les droits de la personne. [EN LIGNE] <http://www.pch.gc.ca/fra/1355925591901/1355925767915>. (Page consultée le 19 août 2013)

- Pollan, M. (2013). Cooked: A natural history of transformation. New York, The Penguin Press.
- Poulain, J.-P. (2002). Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques. Paris.
- Reczek, C. and D. Umberson (2012). Gender, health behavior, and intimate relationships: lesbian, gay, and straight contexts. *Social Science & Medecine*. 74(11): 1783-1790.
- Roos, G., R. Prättälä and K. Koski (2001). Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite*. 37: 47-56.
- Schuster, E., C. Negy and S. Tantleff-Dunn (2013). The effects of appearance-related commentary on body dissatisfaction, eating pathology, and body change behaviors in men. *Psychology of Men & Masculinity*. 14(1): 76-87.
- Sell, R. L. (2007). Defining and Measuring Sexual Orientation for Research. The Health of Sexual Minorities. I. H. Meyer and M. E. Northridge, Springer US: 355-374.
- Sellaeg, K. and G. E. Chapman (2008). Masculinity and food ideals of men who live alone. *Appetite*. (51): 120-128.
- Sobal, J. (2005). Men, Meat, and Marriage: Models of Masculinity. *Food and Foodways* 13(1-2): 135-158.
- Statistiques Canada. (2011). La fierté gaie... en chiffres. [EN LIGNE] http://www42.statcan.gc.ca/smr08/2011/smr08_158_2011-fra.htm (Page consultée le 19 août 2013)
- Statistiques Canada. (2011). Revenu moyen total selon le type de famille économique. [EN LIGNE] <http://www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/102/cst01/famil05a-fra.htm> (Page consultée le 19 août 2013)
- Story, M., D. Neumark-Sztainer and S. French (2002). Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*. 102(3): S40-S51.
- Strauss, C. and J. M. Corbin (2007). Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory. United States of America, SAGE publications.
- Summerbell, C. D. (1993). A comparison of the nutritional beliefs of human immunodeficiency virus (HIV) seropositive and seronegative homosexual men. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. (6): 23-27.
- Tebaldi, E. and B. Elmslie (2006). Sexual orientation and labour supply. *Applied Economics*. 38(5): 549-562.

- Wardle, J., A. M. Haase, A. Steptoe, M. Nillapun and K. Jonwutiwes (2004). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*. 27(2): 107-116.
- Wolitski, R. J., R. Stall and R. O. Valdiserri, Eds. (2008). Unequal Opportunity : health disparities affecting gay and bisexual men in the United States. New York, Oxford University Press.
- World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research (2007). Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC.
- Yelland, C. and M. Tiggemann (2003). Muscularity and the gay ideal: body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. *Eating Behaviors*. 4(2): 107-116.

Annexe I – Annonce web et affichée pour le recrutement

Le comportement alimentaire des hommes gais photographié

— Appel aux hommes gais de 18–25 ans

Il est démontré que l'orientation sexuelle affecte l'état de santé, mais son impact sur le comportement alimentaire a rarement été étudié. Pourtant, les hommes gais souffrent plus souvent de troubles alimentaires et se disent moins satisfaits de leur apparence corporelle que les hommes hétérosexuels.

Une recherche menée au département de nutrition de l'Université de Montréal par un chercheur québécois, *Les déterminants du comportement alimentaire des hommes gais de 18-25 ans*, vise à mieux comprendre comment s'alimentent les hommes homosexuels de 18 à 25 ans vivant seuls en appartement à l'aide de photos commentées en entrevue.

Si vous êtes intéressés à participer au projet, contactez Bernard Lavallée, nutritionniste et responsable de la recherche au :

Courriel:
Téléphone:



Université 
de Montréal

Annexe II – Annonce diffusée aux étudiants en urbanisme pour le recrutement

Le comportement alimentaire des hommes gais photographié Appel aux hommes gais de 18-25 ans

Il est démontré que l'orientation sexuelle affecte l'état de santé, mais son impact sur le comportement alimentaire a rarement été étudié. Pourtant, les hommes gais souffrent plus souvent de troubles alimentaires et se disent moins satisfaits de leur apparence corporelle que les hommes hétérosexuels.

Une recherche menée au département de nutrition de l'Université de Montréal par un chercheur québécois, Les déterminants du comportement alimentaire des hommes gais de 18-25 ans, vise à mieux comprendre comment s'alimentent les hommes homosexuels de 18 à 25 ans vivant seuls en appartement à l'aide de la photographie.

Si vous êtes intéressés à participer au projet, contactez Bernard Lavallée, nutritionniste et responsable de la recherche au :

Courriel :

Téléphone :

Annexe III – Petite-annonce dans la revue Fugues pour le recrutement




Massages
Soins Visage
Épilation circ

Forfait 112 journée
Soins des pieds
Service de perte de poids

Massothérapeute
Esthéticien
Reçu Assurances
Masse / Naturo



www.Dtoxhomme.com





Lun - Ven 9h - 21h
Sam 10h - 18h

COIFFURE




SPÉCIALISTES EN DESIGN CAPILLAIRE - COUPES UNISEXE - FADE - DÉGRADÉ
BARBES - COLORATION - DEMANDES SPÉCIALES



Stephan
Coiffeur Privé
Personal Hairstylist



COUPE - CUTS - TRIM - TOURIST
% ÉTUDIANTS - STUDENTS

MARIAGE / UNION / MESSE



*Mariage
à votre image*

Célébrants de mariage civil
ACCREDITÉS PAR LE GOUVERNEMENT QUÉBÉCOIS

*Que ce moment précieux soit signé
d'une note de professionnalisme et de respect.*

RECHERCHÉ

OMEGA CASTING
Figurants de tous âges et toutes nationalités demandés.
Pub télé - Vidéo - Films américains et productions québécoises
Figuration rémunérée \$

Université de Sherbrooke. Recherche doctorale
Vous êtes un homme gai ou bisexuel, vous consommez fréquemment de l'alcool ou des drogues et vous habitez la grande région métropolitaine de Montréal ?
Votre expérience et votre point de vue pourront nous aider à mieux comprendre ce phénomène.
Nous vous invitons à participer à une étude dans le cadre d'une thèse de doctorat.
Confidentialité assurée. Veuillez contacter Jorge Flores-Aranda au

RECHERCHÉ

Recherche en nutrition.
Cherchons hommes gais de 18-25 ans vivant seuls pour étude universitaire sur les comportements alimentaires.
Contactez Bernard Lavallée au

MASSOTHÉRAPIE / NON SEXUEL

PATRICK
Massage suédois thérapeutique.
Toujours aussi extraordinaire que de gagner à la « 6/49 », mais sans « l'extra »! 1h30 de massage
Cell.: (514) 998-8631 Métro Berri-UQAM
Membre de la F.Q.M. 7/7 jours
Reçus pour assurances disponibles



PATRICK

Massothérapeute
reçus F.Q.M. métro BERR

SUÉDOIS - CALIFORNIEN
À toi qui cherches encore un bon masseur, tôt ou tard, tu aboutiras ici.
Alors pourquoi pas maintenant? Masseur diplômé. À partir de 40\$/h
Reçus pour assurances disponibles
Composez le
Demandez Dan



**suédois - thérapeutique
sportif - profond**
avec une touche
"Esalon" et "Californien"

14 ans
d'expérience
Un voyage
hors du temps
Visitors
Welcome

Membre F.Q.M.
et A.N.N.

François Jacques

English - Español Métro Beaudry

MASSAGE VILLAGE
Stress, douleurs!
Solution : massage adapté à vos besoins.
Suédois - Californien - Thérapeutique
endroit discret. 40\$/h. Tj / 7 - 9h à 17h

Annexe IV – Guide du participant

Guide du participant

Photos à prendre au cours de l'étude

Nom :

Date :

Personne ressource

Bernard Lavallée, nutritionniste responsable de la recherche

Quelques notes à propos des photos

- Ne changez pas vos habitudes : les photos doivent représenter vos comportements alimentaires habituels, c'est-à-dire les aliments que vous consommez habituellement, les lieux où vous mangez régulièrement, les endroits où vous achetez d'habitude vos produits alimentaires, etc.
- Photographiez uniquement des aliments ou des lieux : évitez de photographier des personnes de façon à ce que l'on pourrait les reconnaître.
- Tenez-vous à une distance de 1 mètre des objets que vous désirez photographier.
- Utilisez le « flash » pour les photos à l'intérieur.
- N'enlevez pas l'emballage en carton des caméras jetables.
- Indiquez le numéro des photos prises (ex. photo #3, caméra 1) à l'endroit prévu à cet effet dans les tableaux se trouvant dans le présent *Guide du participant*.
- Décrivez brièvement le contexte des photographies dans la section « commentaires » du guide du participant. Écrivez tout élément qui vous semble pertinent pour nous aider à mieux comprendre la photographie. Par exemple, spécifiez le lieu et le contexte de la prise de nourriture avec d'autres personnes ailleurs que chez vous.
- « **Mes repas, collations et boissons** » : Ces photos doivent représenter ce que vous mangez ou buvez habituellement dans une journée. N'oubliez pas les aliments pris en dehors du cadre des repas comme les grignotines et les boissons.
- « **Photos lors de la préparation ou la cuisson des repas** » : Ces photos doivent représenter le contexte et les méthodes utilisées pour préparer les aliments que vous consommez (couper, laver, sortir de son emballage, etc.) ou cuire vos repas (au four, à la poêle, au micro-ondes, etc.).
- « **Intérieur du réfrigérateur, du garde-manger et du congélateur** » : Prenez ces photos à un moment de la semaine qui reflète bien l'aspect habituel de leur contenu (par exemple, pas immédiatement après avoir fait l'épicerie). Assurez-vous que l'on voit bien les aliments qu'ils contiennent sans modifier leur disposition habituelle (ne faites pas le ménage avant la photo!).
- « **Comptoir de cuisine** » : Prenez cette photo à un moment de la semaine qui reflète bien l'aspect habituel du comptoir de votre cuisine. Prenez un plan large du comptoir de façon à le voir au complet.
- Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Bernard Lavallée, nutritionniste et responsable de la recherche, au

Liste des photos à prendre

- Mes repas, collations et boissons (15 photos)
- Mes mets et boissons préférés (5 photos)
- Mes restaurants préférés (2 photos)
- Préparation et cuisson des mets (5 photos)
- Équipement relié à la préparation et à la cuisson (2 photos)
- Sources de recettes (1 photo)
- Intérieur du réfrigérateur (5 photos)
- Intérieur du garde-manger (2 photos)
- Intérieur du congélateur (1 photo)
- Bac à recyclage (1 photo)
- Comptoir de cuisine (1 photo)
- Intérieur de la poubelle après le repas (2 photos)
- Nourriture prise en présence d'autres personnes (4 photos)
- Lieux habituels de consommation de nourriture (5 photos)
- Lieu d'achat habituel des denrées alimentaires (3 photos)

Mes repas, collations et boissons (15 photos)

Jour #1 (semaine)

Contenu des repas (déjeuner, dîner, souper), collations, boissons

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |
| 4 : | | | | |
| 5 : | | | | |

Jour #2 (semaine)

Contenu des repas (déjeuner, dîner, souper), collations, boissons

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |
| 4 : | | | | |
| 5 : | | | | |

Jour #3 (fin de semaine)

Contenu des repas (déjeuner, dîner, souper), collations, boissons

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |
| 4 : | | | | |
| 5 : | | | | |

Mes mets et boissons préférés (5 photos)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |
| 4 : | | | | |
| 5 : | | | | |

Mes restaurants préférés (2 photos)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |

Bac à recyclage plein (1 photo)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |

Intérieur de la poubelle après le repas (2 photos)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |

Nourriture prise en présence d'autres personnes (4 photos)

Chez soi (2 photos de la nourriture)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |

Ailleurs que chez soi (2 photos de la nourriture)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |

Lieux habituels de consommation de nourriture (5 photos)

Salle à manger, salon, chambre, transport en commun, etc.

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |
| 4 : | | | | |
| 5 : | | | | |

Lieux habituels d'achats des denrées alimentaires (3 photos)

Épicerie, dépanneurs, marchés, pharmacies, etc.

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |

Photos lors de la préparation ou de la cuisson des repas (5 photos)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |
| 4 : | | | | |
| 5 : | | | | |

Équipement relié à la préparation ou de la cuisson (2 photos)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |

Source de recettes (1 photo)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |

Intérieur de réfrigérateur (5 photos)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |
| 3 : | | | | |
| 4 : | | | | |
| 5 : | | | | |

Intérieur du garde-manger (2 photos)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |
| 2 : | | | | |

Intérieur du congélateur (1 photo)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |

Comptoir de cuisine (1 photo)

| Caméra | Prise | Date (AA/MM/JJ) | Heure (HH:MM) | Commentaires |
|--------|-------|--------------------|------------------|--------------|
| 1 : | | | | |

Annexe V - Grille d'identification du participant

Nom :

Date de naissance :

Statut socio-économique

Étudiant

Temps plein

Temps partiel

Niveau :

Champ d'étude :

Travailleur

Temps plein

Temps partiel

Titre :

Célibataire

Oui

Non

Depuis combien de temps?

Parents d'origine canadienne

Oui

Non

Taille de la famille (parents, frères et sœurs) :

Résidence

Ville :

Appartement

Maison

Avez-vous déjà habité avec des colocataires?

Oui

Non

Nbre d'années :

Lieu de résidence avant d'être en appartement :

Nombre d'années en appartement :

Fréquence du retour chez les parents :

Mesures anthropométriques rapportées par le sujet

Poids :

Taille :

Annexe VI – Grille d’animation des entrevues

Introduction

Explication relative au magnétophone, à la confidentialité.

Précision sur la durée de la discussion.

Précision sur le fait **qu’il n’y a pas de bonnes réponses. Besoins de réponses spontanées.**

Certaines questions sont directement en lien avec les photos et d’autres complètent les photos.

Remise des factures à l’animateur.

Facteurs individuels

Le participant commente ici les photos reliées aux facteurs individuels.

Comportements de consommation alimentaire (nombre de repas et collations, heures des repas)

Préférences alimentaires – prêt-à-servir, conserve, surgelé

Équipements

Questions additionnelles :

Q1 : Comment as-tu appris à te débrouiller dans une cuisine? Tes parents avaient-ils l’habitude de cuisiner? T’ont-ils appris à te débrouiller en cuisine? Que t’ont-ils appris exactement?

Q2 : Combien de temps passes-tu par jour à préparer tes repas? On oublie le lavage de la vaisselle. Bien préciser que c’est le temps pour cuisiner et non pour manger.

Q3 : Te fais-tu des lunchs? Qu’est-ce que c’est habituellement?

Q4 : Décides-tu à l’avance de ce que tu vas manger?

Q5 : Quand les gens regardent ce qu’ils mangent, souvent ils nous disent qu’ils aimeraient changer des choses. Toi, est-ce qu’il y a des choses que tu aimerais changer dans tes habitudes?

Q6 : Peux-tu me dire ce que tu fais cuire le plus souvent dans les équipements que tu as photographiés?

Facteurs sociétaux

Le participant commente ici les photos reliées aux facteurs sociétaux. (*Marques de commerce, publicité alimentaire, les sources d’informations sur la saine alimentation, médias, normes et culture alimentaires*).

Marques de commerce évoquées en relation avec l’alimentation

Format d’achat habituel

Questions additionnelles :

Q7 : Qu’est-ce que tu jettes le plus souvent (catégorie aliment)?

Q8 : Nommes moi 4 produits que je trouverais toujours dans ton garde manger si je te rendais visite (Faire préciser des marques)

Q9 : Nommes moi 4 produits que je trouverais toujours dans ton réfrigérateur si je te rendais visite (Faire préciser des marques)

Q10 : Nommes moi 4 produits que je trouverais toujours dans ton congélateur si je te rendais visite (Faire préciser des marques)

Facteurs interpersonnels

Le participant commente ici les photos reliées aux facteurs interpersonnels.

Situation de consommation avec un/des invités (que mange-t-il alors)

Situation de consommation avec d'autres personnes, hors de la maison (que mange-t-il alors)

Questions additionnelles :

Q11 : Quand tu habitais chez tes parents, aviez-vous l'habitude de manger ensemble, tous les membres de la famille? (repas familial)

Q12 : Si tu avais à donner un conseil à un ami qui quitte sa famille pour habiter en appartement pour la première fois, quel serait ce conseil en lien avec l'alimentation? (Lui dire qu'il peut prendre le temps d'y penser)

Q13 : Qu'est-ce que tu as trouvé le plus difficile en lien avec ton alimentation depuis que tu es en appartement?

Facteurs environnementaux

Le participant commente ici les photos reliées aux facteurs environnementaux.

Où mange-t-il?

Où achète-t-il ses aliments?

Mange-t-il devant la télévision? Devant l'ordinateur?

Conclusion

Q14 : Crois-tu qu'un homme hétéro mange de la même façon que toi? Est-ce que tu crois qu'il boit les mêmes choses que toi?

Q15 : Est-ce qu'il t'arrive de parler avec ton entourage d'alimentation ou de nutrition? Quels sujets reviennent le plus souvent?

Q16 : Donnes-tu des conseils ou des recommandations à ton entourage par rapport à l'alimentation ou la nutrition?

Q17 : Y a-t-il quelque chose dont nous n'avons pas parlé et que tu aimerais aborder en lien avec ton alimentation? Ce que tu trouves difficile? Ce que tu aimes?

Annexe VII – Liste des codes utilisés pour la codification

| Codes | Description |
|---|---|
| <i>Individu (Facteurs individuels)</i> | |
| Apparence corporelle | Importance accordée à l'apparence corporelle. Perceptions de l'influence des habitudes alimentaires sur le corps. Habitudes alimentaires dans le but de contrôler/modifier leur apparence corporelle. |
| Apparence corporelle – <i>Comparaison filles</i> | Comparaison avec les filles de l'importance de l'apparence corporelle. |
| Apparence corporelle – <i>Comparaison hommes hétéros</i> | Comparaison avec les hommes hétérosexuels de l'importance de l'apparence corporelle ou des standards de beauté. |
| Apparence corporelle - <i>Gym</i> | Références à l'activité physique, au gym, à l'entraînement dans le but de modifier l'apparence corporelle. |
| Budget alimentaire | Coût des aliments et des dépenses reliées à l'alimentation. Stratégies de gestion du budget alimentaire. Importance du coût des aliments. |
| Composante des repas | Des aliments toujours associés à certains repas ou occasions. Exemple : en collation, j'ai toujours du yogourt. |
| Efficacité personnelle | Capacités du participant à gérer la cuisine : planification, préparation des aliments, gestion des restants. La perception de ses capacités culinaires. Fréquence d'utilisation de recettes. Façon dont les participants ont appris à cuisiner. |
| Esthétisme et raffinement | Importance accordée à la beauté et à la présentation des aliments et des objets liés à la consommation alimentaire. |
| Faim | Sensations physiques perçues par le participant le poussant à manger. Écoute des signaux de faim et de satiété. Stratégies pour éliminer la faim. |
| Goût | Palatabilité des aliments. Appréciation gustative des aliments. |
| Implication face à la préparation alimentaire | Lorsque les participants parlent de leur intérêt ou du plaisir que cuisiner leur nourriture leur procure. Peut également être le désintéressement ou le manque d'envie de préparer leur nourriture. |
| Implication face à la santé et la nutrition | L'importance accordée à la santé et la nutrition. Habitudes à améliorer pour atteindre la saine alimentation. Volonté de changer ou non ses habitudes. |
| Implication face à la santé et la nutrition – <i>Comparaison filles</i> | Comparaison de l'implication face à la santé et la nutrition avec les filles |

| | |
|---|---|
| Implication face à la santé et la nutrition – <i>Comparaison hommes hétéros</i> | Comparaison de l'implication face à la santé et la nutrition avec les hommes hétérosexuels. |
| Mythes et croyances alimentaires | Fausse croyance sur l'alimentation et la nutrition. |
| Praticité et temps | Stratégies pour diminuer le temps accordé à l'alimentation et la préparation alimentaire. Temps accordé à la préparation, à la cuisson et à la consommation des repas. Perception du temps disponible pour ces activités. |
| Préférences alimentaires | Les aliments et boissons préférés du participant. Le fait d'aimer manger. |
| Préférences alimentaires – <i>Qualité</i> | Lorsque les participants parlent de la qualité des aliments, qui peut se traduire par la fraîcheur, le prix plus élevé, la naturalité. |
| Structure des repas | Nombre de repas et collations par jour, heure des repas, grignotage. |
| Style alimentaire | Adhésion à des styles alimentaires tels que le végétarisme, le crudivorisme ou à des pratiques alimentaires (peur du gras, restriction) |
| Variété alimentaire | Lorsque le participant aborde la notion de variété alimentaire ou le manque de variété alimentaire. |
| <i>Environnement social (Facteurs interpersonnels)</i> | |
| Amis gais (pairs) | Comportements alimentaires en présence d'amis gais. Influence des amis gais sur le comportement alimentaire. |
| Amis | Influence des amis sur le comportement alimentaire. |
| Animaux | Influence des animaux de compagnie sur le comportement alimentaire. |
| Colocataire | Influence du colocataire sur le comportement alimentaire. Accords avec le colocataire sur les différents éléments entourant l'alimentation : espace de rangement, préparation des repas, lavage de la vaisselle. |
| Conjoint | Influence du conjoint sur le comportement alimentaire. Compromis et accords entourant l'alimentation du couple. Habitudes alimentaires différentes en présence du conjoint. |
| Famille | Influence passée et présente de la famille. Habitudes lors de la vie à la maison. |
| Influence sur l'environnement social | Influence qu'ont les participants sur leur environnement social : trucs, recommandations, conseils en lien avec l'alimentation et la nutrition. |
| Solitude | Repas pris seul. Repas sautés lorsque seul. Modification des habitudes alimentaires lorsque seul. Stratégies pour éviter d'être seul. |
| | |

| | |
|--|--|
| <i>Environnement physique (Facteurs environnementaux)</i> | |
| Activités associées au repas à domicile | Activités effectuées en parallèle à la préparation et à la consommation alimentaire à domicile : travail, loisirs, autres. |
| Consommation hors domicile | Lieux de consommation alimentaire hors domicile. Contexte et aliments consommés. |
| Disponibilité alimentaire à domicile | Aliments toujours présents à domicile. Aliments considérés comme des bases. |
| Espace disponible à domicile | Espace disponible pour l'entreposage, la préparation et la consommation d'aliments à domicile. |
| Lieux d'achat alimentaires | Lieux où sont achetées les denrées alimentaires. Avantages et inconvénients liés au choix des lieux. |
| Lieux de consommation alimentaire à domicile | Lieux où les participants consomment leurs aliments à domicile. |
| Outils et équipements disponibles à domicile | Outils et équipements disponibles à domicile pour la préparation et la cuisson des aliments. |
| Saisons et météo | Influence des saisons ou de la température extérieure sur les choix alimentaires des participants. |
| <i>Macrosystème (Facteurs sociétaux)</i> | |
| Considérations sociopolitiques et environnementales | Lorsque le participant s'intéresse à l'aspect environnemental, local, national ou politique des aliments. |
| Médias – <i>Préoccupation à l'égard de l'apparence corporelle</i> | Perception de l'image véhiculée par les médias. Idéaux corporels visés. |
| Médias – <i>Sources d'information sur la saine alimentation</i> | Sources d'informations sur la saine alimentation n'appartenant pas à l'environnement social. |
| Médias – <i>Sources de recettes</i> | Sources de recettes des participants et façons de trouver des recettes. |
| Marques de commerce (publicité) | Marques d'aliments, de chaînes de restauration et d'épiceries. |
| Représentation de la saine alimentation (Normes et culture alimentaires) | Définition du participant de la saine alimentation. |

Annexe VIII – Certificat d’approbation éthique



N° de certificat
12-039-CERES-D

Comité d’éthique de la recherche en santé

CERTIFICAT D’APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d’éthique de la recherche en santé (CERES), 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 | |
|--------------------------------|--|
| Titre du projet | Déterminants du comportement alimentaire des hommes homosexuels de 18 à 25 ans |
| Étudiant requérant | Bernard Lavallée (), Candidat à la M. Sc. en nutrition, Faculté de médecine - Département de nutrition |
| Sous la direction de | Marie Marquis, professeure titulaire, Faculté de médecine - Département de nutrition, Université de Montréal |
| Financement | |
| Organisme | Non financé |
| Programme | |
| Titre de l’octroi si différent | |
| Numéro d’octroi | |
| Chercheur principal | |
| No de compte | |

MODALITÉS D’APPLICATION

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

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

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 CERES.

Robert Ganache, président
Comité d’éthique de la recherche en santé
Université de Montréal

4 mai 2012
Date de délivrance

1er juin 2013
Date de fin de validité

Annexe IX – Formulaire de consentement

Directrice

Marie Marquis, PhD

Informations sur le projet

Renseignements généraux

Titre du projet : Déterminants du comportement alimentaires des hommes homosexuels de 18 à 25 ans.

Responsable de la recherche : Bernard Lavallée, Dt.P., Candidat à la maîtrise en nutrition, Département de nutrition, Université de Montréal

Description du projet de recherche

L'orientation sexuelle est un déterminant de la santé qui est très peu souvent énoncé et/ou étudié et il en est de même pour le comportement alimentaire des hommes. Or, le maintien d'un poids corporel sain par l'entremise d'un style de vie et d'une alimentation saine est un sujet complexe à étudier lorsque peu de données sont disponibles concernant le groupe à l'étude. Ainsi, il est présentement très difficile de statuer sur l'état du comportement alimentaire des hommes homosexuels de 18 à 25 ans qui méritent pourtant une attention particulière en nutrition préventive.

L'objectif de la recherche est d'extraire les déterminants du comportement alimentaire des hommes homosexuels de 18 à 25 ans vivant seuls et d'en dresser un portrait sommaire sous forme de cadre théorique. Cette recherche vise également à explorer l'état de l'alimentation de ce groupe.

Nature, durée et conditions de la participation

Un total de 15 hommes seront vus en entrevue individuelle où ils auront à discuter de photos qu'ils auront prises et qui illustrent différents aspects de leur alimentation. Nous recherchons des hommes homosexuels de 18 à 25 ans parlant français, habitant seuls, ne retournant pas dans leur famille de façon régulière les fins de semaine et en bonne santé.

Si vous acceptez de participer au projet, vous prendrez des photographies à l'aide de deux caméras à usage unique représentant différents aspects de votre alimentation (par exemple, l'intérieur de votre réfrigérateur ou de votre garde-manger, des repas que vous mangez, l'endroit où vous achetez vos denrées alimentaires, etc.)

Les deux caméras à usage unique (incluent leur développement) vous seront fournies. La prise de photos sera étalée sur une période de deux semaines et les situations/objets à photographier seront précisés dans des instructions écrites remises par le chercheur. Après avoir pris les photos demandées, vous devrez retourner les deux caméras à l'Université de Montréal. Après une ou

deux semaines, vous serez ensuite invité à une rencontre individuelle d'une durée de 60 à 90 minutes qui aura lieu à l'Université de Montréal. On vous présentera les photos prises et vous discuterez alors des situations/objets que vous aurez photographiés. La discussion sera enregistrée sur magnétophone puis retranscrite pour être analysée.

Risques et inconvénients

Il existe un risque lié à un possible bris de confidentialité concernant vos informations personnelles qui pourrait se traduire par une atteinte à votre vie privée. Ce risque est cependant minime. Tous les efforts seront déployés pour protéger votre vie privée et assurer votre confidentialité, tel que décrit dans la section « Confidentialité ».

Dans le cas où vous ressentiriez une prise de conscience donnant lieu à une réaction émotive ou psychologique, vous serez référé à un psychologue pour qu'il puisse intervenir.

Pour les étudiants ou le personnel de l'Université de Montréal, le *Centre de santé et de consultation psychologique* offre ses services gratuitement.

Pour les participants non affiliés à l'Université de Montréal, la Clinique universitaire de psychologie offre des services de consultation à prix modique.

| | |
|--|---|
| <i>Centre de santé et de consultation psychologique</i> | <i>Clinique universitaire de psychologie</i> |
| | |

Avantages et bénéfices

Si vous acceptez de participer à ce projet, vous prendrez conscience de vos comportements alimentaires. Vous contribuerez aussi au développement des connaissances sur l'étude des déterminants des comportements et motivations alimentaires chez l'homme homosexuel de 18 à 25 ans. Il s'agit d'un champ de recherche actuellement peu développé.

Compensation

Aucune indemnité financière n'est prévue pour la participation à ce projet.

Diffusion des résultats

Les résultats seront diffusés via des congrès, conférences ou symposiums abordant le thème de la nutrition, de l'image corporelle ou des minorités sexuelles. Ces derniers serviront également à alimenter le blogue du chercheur principal, www.gaynutrition.ca, et pourront faire l'objet d'articles publiés dans divers médias écrits ou seront diffusés à travers des médias tels que la radio, la télévision ou les médias sociaux. Ces résultats pourront finalement servir à titre de matériel d'enseignement.

Les participants pourront être informés directement des résultats s'ils en font la demande au responsable de la recherche.

Protection de la confidentialité

Votre participation demeure strictement confidentielle. Les informations obtenues dans ce projet ne serviront qu'à la recherche, après quoi elles seront conservées au bureau du chercheur principal dans un classeur sous clé, à l'Université de Montréal. Les questionnaires et les feuilles d'évaluation seront détruits sept ans après la fin du projet. À l'égard des photos, le chercheur est autorisé à utiliser celles n'incluant aucun individu dans le cadre de son enseignement et/ou lors de la diffusion des résultats de sa recherche après quoi toutes les photographies seront conservées aux services des archives de l'Université de Montréal comme documents d'archives de recherche. Ainsi, le chercheur pourra y référer comme documents illustrant des comportements alimentaires représentatifs des années 2012. À la fin des activités de recherche du chercheur principal, ces photographies seront remises aux archives nationales du Québec. Pour cette raison, votre consentement en lien avec la remise des photographies suppose que vous cédez au chercheur les droits d'auteur sur ces photographies. Pour des raisons personnelles, vous pourriez décider de participer au projet, mais demander que les photos que vous avez prises soient détruites à la fin du projet.

Droit de retrait

Vous pouvez vous retirer de cette étude à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raison. Vous avez simplement à aviser la personne-ressource de l'équipe de recherche et ce, par simple avis verbal.

Personne-ressource

Si vous avez des questions sur les aspects scientifiques du projet de recherche ou que vous voulez vous retirer de l'étude, vous pouvez contacter Bernard Lavallée, nutritionniste au

Pour toute information d'ordre éthique concernant les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) par courriel :

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone ou à l'adresse courriel. L'ombudsman accepte les appels à frais virés. Il s'exprime en français et en anglais et prend les appels entre 9h et 17h.

Consentement

Votre participation à cette étude est tout à fait volontaire. Vous êtes donc libre d'accepter ou de refuser d'y participer.

Vous recevrez une copie de ce formulaire pour que vous puissiez vous y référer au besoin.

Prénom et nom du participant
(caractère d'imprimerie)

Signature du participant

Date :

Prénom et nom du
responsable de la recherche

Signature du responsable de la recherche

Date :
