

Université de Montréal

**Étude des motivations de consommation alimentaire d'adolescents québécois de 12 à 14 ans par l'utilisation de la photographie**

Par  
Caroline Lebel

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

Décembre 2015

© Caroline Lebel, 2015

## Résumé

**Introduction :** L'adolescence est une période cruciale dans le développement des saines habitudes alimentaires et pour le maintien de celles-ci à l'âge adulte. Les choix alimentaires sont guidés par de multiples facteurs individuels, environnementaux et sociaux qui, durant la période de l'adolescence, se butent à une quête identitaire.

**Objectifs :** Explorer et mettre en relief les principaux déterminants jouant un rôle dans le processus décisionnel des choix alimentaires chez de jeunes adolescents québécois tout en évaluant la méthode de recherche qualitative utilisée.

**Méthodologie :** Issue du projet de recherche « Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans », cette étude repose sur l'analyse de 30 entrevues semi-dirigées utilisant des photographies en lien avec l'alimentation.

**Résultats :** Les facteurs individuels et ceux liés aux environnements sociaux se démarquent principalement. Parmi les facteurs individuels, le goût et les perceptions sensorielles, la représentation ou l'impression personnelle des aliments et les connaissances nutritionnelles sont très influents. La famille ainsi que les activités sociales associées à l'aliment ou au lieu de consommation dominant au chapitre des facteurs sociaux. Enfin, l'utilisation de la photographie s'avère un outil de collecte de données très intéressant afin d'obtenir des propos complémentaires en situation d'entrevue.

**Conclusion :** Cette étude confirme l'importance de certains déterminants (surtout individuels et sociaux) qui influencent les comportements alimentaires des jeunes adolescents québécois. Les connaissances acquises dans le cadre de ce projet seront utiles pour les divers intervenants appelés à développer ou à mettre en œuvre des programmes d'intervention adaptés pour la promotion de la santé et de saines habitudes chez les jeunes adolescents québécois.

**Mots clés :** jeunes, adolescents, adolescence, motivations de consommation, choix alimentaire, alimentation, photographie

## **Abstract**

**Introduction** : Adolescence is a pivotal period when healthy eating habits are developed and strengthened into adulthood. Food choices are inevitably influenced by multiple factors, both individual and environmental. Moreover, amongst teenagers, such factors are often biased by a quest for identity.

**Study Aims** : Investigate and contrast the principal determinants pertaining to the decision-making process of food choices among Quebec teenagers as well as evaluate the qualitative research method used.

**Method** : This study is based on the project « Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans ». Thirty semi-directed interviews were analyzed using a framework of food photo-elicitation.

**Results** : Both key individual and social factors were found to be significant. Taste and sensory perception, personal meaning of food and nutritional knowledge were found to be key individual motivators. Conversely, for social factors, family, friends, activities and location pertaining to food consumption had an important impact. In the setting of an interview, the use of photography is a very interesting and useful tool to further collect key, complementary data.

**Conclusion** : This study confirms the importance of key individual and social determinants of eating behaviours among Quebec teenagers. The knowledge acquired will be useful for both the improvement and development of governmental programs that will be well-suited to promote healthy behaviours among Quebec teenagers.

**Keywords** : adolescence, teenagers, adolescents, photo-elicitation, food choices,

## Table de matières

<b>Résumé .....</b>	<b>ii</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>iii</b>
<b>Listes des tableaux .....</b>	<b>vi</b>
<b>Liste des figures .....</b>	<b>vii</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>ix</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>1</b>
<b>Recension des écrits .....</b>	<b>3</b>
<b>Chapitre 1. Cadre conceptuel de l'étude : Modèle de Story .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Facteurs individuels .....</b>	<b>5</b>
1.1.1 L'adolescence : une période de grands changements physiques .....	6
1.1.2 L'adolescence : une période de grands changements psychologiques .....	7
1.1.3 L'adolescence : une période de grands besoins nutritionnels.....	9
1.1.4 Influence des facteurs individuels sur les comportements alimentaires des adolescents .....	13
<b>1.2 Facteurs sociaux .....</b>	<b>16</b>
1.2.1 L'environnement social de l'adolescent : les principaux acteurs.....	16
<b>1.3 Facteurs environnementaux.....</b>	<b>19</b>
1.3.1 Restauration rapide et malbouffe au menu des adolescents .....	19
<b>1.4 Facteurs sociétaux (macrosystème) .....</b>	<b>21</b>
1.4.1 Les médias .....	21
1.4.2 L'adolescence et la vision de la saine alimentation .....	22
<b>Chapitre 2. La photographie : un outil de collecte de données .....</b>	<b>24</b>
2.1 L'utilisation de la photographie et ses multiples facettes en recherche.....	24
2.2 L'utilisation de la méthode <i>photo-elicitation</i> dans l'étude des comportements alimentaires...26	
<b>Problématique.....</b>	<b>28</b>
<b>Objectifs de l'étude .....</b>	<b>29</b>
<b>Méthodologie.....</b>	<b>30</b>
<b>Population cible et recrutement .....</b>	<b>30</b>
<b>Collecte de données .....</b>	<b>32</b>
<b>Analyse des données.....</b>	<b>33</b>
<b>Aspect éthique .....</b>	<b>35</b>
<b>Résultats .....</b>	<b>36</b>
<b>Profil de l'échantillon .....</b>	<b>36</b>
<b>Facteurs individuels .....</b>	<b>37</b>
Attitudes .....	37
Aspects physiologiques.....	50
Aspects liés au mode vie.....	52
<b>Facteurs liés aux environnements sociaux .....</b>	<b>56</b>
<b>Facteurs liés aux environnements physiques.....</b>	<b>66</b>
<b>Facteurs sociétaux .....</b>	<b>70</b>

<b>Discussion .....</b>	<b>73</b>
<b>Facteurs individuels.....</b>	<b>73</b>
Goût, perception sensorielle de l'aliment et préférences alimentaires .....	73
Connaissances nutritionnelles (alimentaires) et sur la santé.....	76
Signification des aliments ou de l'alimentation .....	77
Structure et composition des repas .....	79
Temps et praticité .....	81
Facteurs physiologiques .....	82
<b>Facteurs liés aux environnements sociaux .....</b>	<b>83</b>
La famille.....	83
Les amis.....	84
Le repas en famille.....	86
Les activités associées à un aliment ou au lieu de consommation.....	86
<b>Facteurs environnementaux.....</b>	<b>87</b>
Disponibilité alimentaire.....	88
Restauration rapide .....	88
<b>Facteurs sociétaux .....</b>	<b>89</b>
Image corporelle.....	89
<b>Constats sur l'utilisation de la photographie dans le cadre de l'étude .....</b>	<b>90</b>
<b>Forces, limites et pistes de recherches .....</b>	<b>91</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>95</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>97</b>

<b>Annexe I – Portions recommandées par le GAC pour les jeunes selon les différentes catégories d'âge .....</b>	<b>xiii</b>
<b>Annexe II – Guide d'entretien et photographies spécifiques à l'alimentation .....</b>	<b>xiv</b>
<b>Annexe III – Grille de codification.....</b>	<b>xviii</b>
<b>Annexe IV – Formulaire de consentement .....</b>	<b>xxi</b>
<b>Annexe V – Approbation éthique .....</b>	<b>xxvi</b>

## Listes des tableaux

### Méthodologie

**Tableau 1.** Profil socioéconomique des écoles secondaires pour chaque région du Québec ayant participé au projet Ados 12-14

### Résultats

**Tableau 2.** Profil des adolescents formant l'échantillon de la présente étude

## Liste des figures

Recension des écrits

**Figure 1.** Schématisation du modèle d'analyse de Story et collaborateurs (2002)

Méthodologie

**Figure 2.** Cadre d'analyse de la présente étude inspiré du modèle de Story et collaborateurs (2002)

*À mes enfants, ma raison d'être.  
Ils me font redécouvrir le monde et me font grandir à chaque instant.  
Ils sont la force de mes accomplissements.*

*À mon amoureux, qui n'a jamais cessé de croire en moi.*

*Cette citation m'a inspiré tout au long de mon parcours académique  
et dans chaque défi de ma vie :*

*« Impossible is just a big word thrown around by small men who find it easier to live in the world they've been given than to explore the power they have to change it. Impossible is not a fact. It's an opinion. Impossible is not a declaration. It's a dare. Impossible is potential. Impossible is temporary. Impossible is nothing. »  
(Mohammad Ali)*

## Remerciements

Tout d'abord, j'aimerais remercier la personne qui m'a prise sous son aile et qui m'a donné cette opportunité académique, ma directrice de maîtrise, Mme Marie Marquis. Elle a été d'un support des plus précieux. Ce fut une longue aventure, teintée de plusieurs obstacles et évènements, mais elle a toujours su m'épauler du début jusqu'à la fin. Elle est certes devenue pour moi une confidente et un mentor.

Je désire remercier les différents acteurs qui ont joué un rôle, de près ou de loin, dans le projet *Ados 12-14*. Tous les membres de l'équipe de l'INSPQ ayant collaboré au projet : Gérald Baril, Marie-Claude Paquette, Anne-Marie Ouimet, Rachel Séguin-Tremblay, Suzanne Laberge et Françoise-Romaine Ouellette, pour leur disponibilité dans la transmission d'informations en lien avec ce projet.

Je ne peux passer sous silence l'appui de mes enfants, Stella et Sacha, de mon conjoint, Hung, et de sa famille, Me Tam, Bó Sen et ma belle-sœur Hanh. Sans eux l'écriture de ce mémoire n'aurait pas été possible. Je remercie mes enfants, pour leur patience, leurs encouragements (chacun à leur façon) et leur compréhension, surtout Stella, qui a vécu la grande aventure académique universitaire depuis le début. Mon conjoint, Hung, qui n'a jamais cessé de m'encourager, me conseiller et de croire en moi dans chaque défi. Je me dois de souligner le dévouement de ma belle-famille. Ils ont remué ciel et terre pour prendre soin de ma petite famille afin que je puisse me consacrer à l'écriture de ce travail. Je tiens aussi à remercier mes parents pour avoir été à mes côtés lorsque j'ai appris à voler de mes propres ailes. Je me considère extrêmement privilégiée d'avoir tous ces gens dans mon entourage familial et je les chéris énormément.

## Introduction

Les problèmes d'excès de poids ont connu un essor phénoménal à travers le monde tant chez l'adulte que chez les jeunes. Cette problématique jadis considérée d'individuelle est maintenant devenue une préoccupation sociale qui sonne l'alarme au sein des instances gouvernementales de santé publique (Tremblay 2011). Au cours des dernières décennies, la problématique pondérale s'est aggravée avec une augmentation marquée de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents dans les pays industrialisés tels que le Canada (Lobstein, Baur et al. 2004, Shields 2006, Tremblay 2011). Ainsi, selon les plus récentes données mesurées d'embonpoint et d'obésité chez les jeunes de 5 à 17 ans, le Canada se positionne au 11<sup>ième</sup> rang à l'échelle internationale avec un taux de 25 % selon le rapport de l'*Organisation de Coopération et de Développement Économiques* (OCDE 2014). De plus, entre les années 1980 et 2000, la prévalence du surpoids et de l'obésité s'est accrue d'environ 1 % chaque année chez les jeunes Canadiens âgés de 7 à 13 ans (Lobstein, Baur et al. 2004). Les données de 2004 démontrent que les adolescents âgés entre 12 et 14 ans représentaient un des groupes d'enfants les plus touchés au Canada par la problématique de l'obésité et de l'embonpoint avec un taux de 30 % (Lamontagne et Hamel 2009). Au Québec, ce même groupe d'âge d'adolescents se retrouve au premier rang en termes d'obésité et d'embonpoint comparativement aux autres adolescents, soit 27 % des jeunes (Lamontagne et Hamel 2009). Paradoxalement, cette même population d'adolescents québécois affiche un profil d'insuffisance pondérale chez 10 % des jeunes, la prévalence étant beaucoup plus marquée chez les filles avec un taux de 17 % (Lamontagne et Hamel 2009). Ainsi, au cumulatif de ces données de 2004 (d'obésité, d'embonpoint et d'insuffisance pondérale), environ 37 % des adolescents québécois âgés entre 12 et 14 ans ne présentaient pas un poids normal.

La condition d'obésité peut parfois être une dure réalité pour certains individus qui en sont atteints et elle ne passe malheureusement pas sous silence. Les adolescents sembleraient être conscients de la gravité de cette condition de santé puisque dans le cadre d'une consultation globale menée par l'*Organisation mondiale de la Santé* (OMS) auprès de milliers d'adolescents, le quart des jeunes croit que le surpoids et l'obésité sont les problèmes de santé

les plus importants à l'heure actuelle chez les adolescents (OMS 2014). Nombreuses sont les conséquences reliées à l'excès de poids avant l'âge adulte: problèmes cardiovasculaires (i.e. hypertension artérielle, athérosclérose), syndrome métabolique, dyslipidémie, diabète de type 2, apnée du sommeil et dépression (Daniels 2006, Daniels, Jacobson et al. 2009). La prévalence de ces comorbidités a augmenté avec la problématique de l'obésité et ces problèmes peuvent survenir à court ou à long terme chez le jeune (Daniels, Jacobson et al. 2009). Il a aussi été démontré que l'existence d'un surplus pondéral à l'adolescence augmente la prévalence d'un excès de poids à l'âge adulte (Daniels, Jacobson et al. 2009, Hejazi, Dahinten et al. 2009). La gravité de la situation et de ses conséquences n'est pas à prendre à la légère puisque certains avanceraient même que « la jeune génération actuelle pourrait bien être la première à avoir une espérance de vie inférieure à celle de ses parents » (Alliance pour la prévention des maladies chroniques au Canada 2006).

Dans le but de prévenir l'aggravation de la problématique de l'obésité chez les jeunes, il demeure primordial de bien les outiller dans l'adoption des saines habitudes de vie. Les parents ont un rôle majeur à jouer dans ce domaine. Ils sont essentiels dans le développement des saines habitudes alimentaires durant l'enfance. Les premières années de vie de l'enfant sont propices à l'apprentissage des saines habitudes alimentaires que lui transmet le parent à travers ses pratiques, ses croyances, sa culture et ses attitudes en lien avec l'alimentation (Savage, Fisher et al. 2007). À l'adolescence, alors que la quête d'autonomie et le désir du libre choix se manifestent, qu'est-ce qui motive les jeunes dans leurs choix alimentaires ?

## Recension des écrits

*« La plus délicate des transitions, l'adolescence. »*

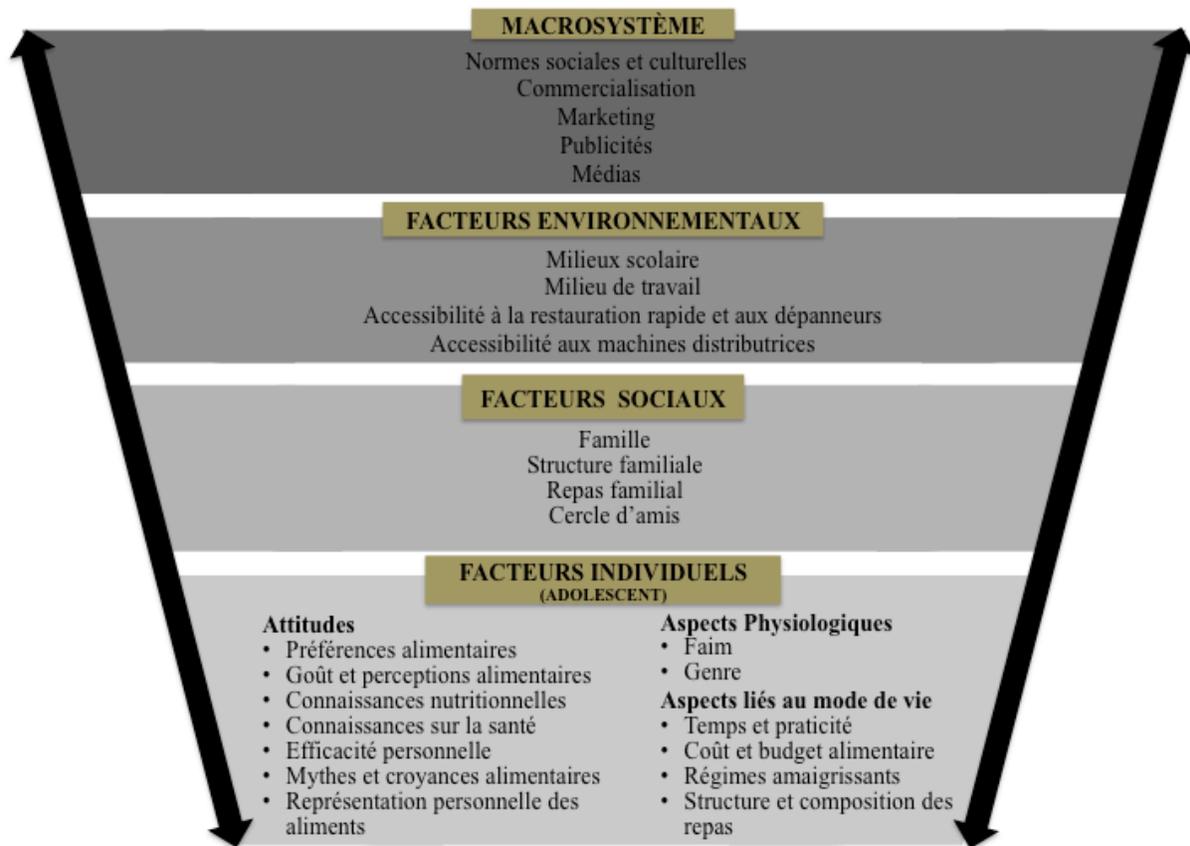
*(Victor Hugo)*

Cette recension des écrits expose les différents déterminants du comportement alimentaire des adolescents tel que le propose Story et coll. (2002) tout en exhibant la complexité de la période de l'adolescence. Ce passage de la vie vers l'âge adulte occasionne tout un lot de changements tant physiques que psychologiques et ils seront discutés dans la première partie de la recension consacrée aux facteurs individuels. Dans cette même section, une dimension reliée à l'alimentation et à la nutrition des adolescents québécois sera abordée. Un tableau des connaissances actuelles concernant les habitudes alimentaires des jeunes du Québec sera dressé. Ensuite, les facteurs sociaux seront discutés. La famille et les amis seront évoqués en tant que principaux acteurs dans l'environnement social du jeune. En troisième partie, les déterminants environnementaux seront mis en lumière tout en dressant le profil de consommation de malbouffe des jeunes adolescents québécois. Pour conclure le chapitre destiné aux déterminants du comportement alimentaire, les facteurs sociétaux seront discutés. Considérant la promotion de saines habitudes de vie une affaire de société telles des normes sociales, une attention particulière sera portée sur la vision de la saine alimentation des adolescents dans cette même section. Enfin, ce mémoire fait l'objet d'une recherche qualitative et puisque la photographie est utilisée comme outil de collecte de données, le dernier segment de cette recension lui sera alloué.

## **Chapitre 1. Cadre conceptuel de l'étude : Modèle de Story**

Nombreux sont les modèles d'analyses théoriques qui s'inspirent du concept écologique pour mieux comprendre les fondements et le processus psychologique du choix alimentaire (Sobal, Bisogni et al. 2006). L'auteur Urie Bronfenbrenner (1979) définit le développement humain comme ayant deux composantes : la prise de conscience de la relation entre l'individu et son environnement et sa capacité à moduler cet environnement soit le découvrir, le soutenir et le modifier. Il suggère une théorie dite « écologique » dans l'étude du développement et du comportement de l'individu. Cette théorie soutient que l'individu est en symbiose avec son environnement.

S'inspirant des travaux de Bronfenbrenner, le modèle de Story et coll. (2002) est l'un des modèles écologiques qui tient compte de chaque aspect de l'environnement des adolescents dans l'étude de leurs comportements alimentaires. Le cadre d'analyse de la présente étude s'est donc inspiré grandement du modèle de Story et coll. (2002) puisqu'il décrit spécifiquement les déterminants du comportement alimentaire des adolescents, la population cible qui fait l'objet de ce mémoire. Le modèle suggère quatre grandes catégories d'influence dans lesquelles sont classés les différents déterminants du comportement: individuel, interpersonnel se rapportant à l'environnement social, environnemental qui réfère aux environnements physiques et finalement l'environnement sociétal aussi nommé macrosystème. Le modèle est schématisé à la Figure 1. Les différents facteurs d'influence décrits par Story et coll. (2002) seront discutés plus en détails dans les sections subséquentes.



**Figure 1.** Schématisation du modèle d'analyse de Story et collaborateurs (2002)

### 1.1 Facteurs individuels

Le modèle de Story et coll. (2002) présente de multiples facteurs liés à l'individu qui exercent un rôle prépondérant dans la définition des comportements alimentaires chez l'adolescent. L'individu lui-même fait non seulement partie intégrante de ces facteurs, mais il en est le pilier. Le développement de l'individu à différents stades, les transitions et les événements qui font inévitablement partie du cours de la vie ont certes un impact sur ses choix alimentaires dans le temps et ce, tout au long de son évolution (Devine 2005).

### **1.1.1 L'adolescence : une période de grands changements physiques**

L'adolescence est une période de la vie où de grands changements surgissent sur différents plans, soit physique, psychologique, intellectuel, émotif et social (Delagrave 2005). Selon l'OMS, toute personne âgée entre 10 et 19 ans se retrouve dans la phase de l'adolescence (OMS 2014). Le stade préliminaire de l'adolescence se définit comme la préadolescence et débute généralement vers l'âge de 9 ans (Vallières 2011). Marquée par l'apparition de nombreux signes physiques et biologiques, la préadolescence sert de préambule à la puberté. Le dictionnaire encyclopédique Larousse définit la puberté comme étant une « période de transition entre l'enfance et l'adolescence, caractérisée par le développement des caractères sexuels et par une accélération de la croissance staturale et conduisant à l'acquisition des fonctions de reproduction » (Larousse 2015). Généralement, la puberté survient plus tôt chez la fille et s'échelonne sur une plus courte période comparativement aux garçons, chez qui la terminaison est plus ou moins précise étant donnée l'absence de signe clinique alors que chez la fille l'apparition des règles consolide la période pubertaire (Tauber 2002). Bien entendu, l'arrivée de la puberté diffère d'un individu à l'autre et dépend de plusieurs facteurs reliés à la génétique, à la condition physique, à l'état de santé et aux habitudes alimentaires du jeune (Vallières 2011). Toutefois, depuis les dernières décennies, la puberté tendrait à survenir plus tôt qu'autrefois. En effet, d'après des études menées en 1997 et 2001 auprès de jeunes Américains, les changements physiques et biologiques (le développement des organes génitaux chez les garçons, le développement mammaire et l'arrivée des premières menstruations chez les filles et l'apparition de la pilosité pubienne chez les deux sexes) se manifesterait précocement comparativement à ce qui a été décrit dans des études antérieures (Marshall and Tanner 1969, Marshall and Tanner 1970, Herman-Giddens, Slora et al. 1997, Herman-Giddens, Wang et al. 2001). Au Québec, selon les plus récentes données de 1999, un peu plus de la moitié des enfants de 9 ans, autant garçons que filles, manifestaient déjà des signes de puberté et 7% des jeunes filles avaient déjà eu leurs premières règles (Aubin, Lavallée et al. 2002). Arborant progressivement l'apparence physique d'un adulte, le jeune cherche à mieux comprendre le nouveau monde qui s'ouvre à lui et tente de déterminer son propre rôle à l'intérieur de celui-ci.

### **1.1.2 L'adolescence : une période de grands changements psychologiques**

L'adolescence est certes une période difficile et tumultueuse. Le sociologue Le Breton présente l'adolescence telle une période de souffrance où l'individu se retrouve prisonnier entre deux mondes, l'enfance et le monde adulte, cherchant réponses à ses questionnements existentiels (Le Breton 2007). L'adolescence est la période où le jeune tente de se définir en tant qu'individu quant à son rôle dans son environnement. L'adolescent vit une crise identitaire (Erikson 1972) et il est à la recherche de sens et de valeur qui renvoie au processus d'individualisation (Le Breton 2007). La réflexion sur soi-même est primordiale dans le cheminement de l'individu afin que celui-ci puisse faire ses adieux à la personne qu'il était sur le plan physique, psychologique et social pour s'approprier sa nouvelle identité (Birraux 2012). D'autre part, l'adolescence se définit comme étant une période de dilemme où il existe un désir d'acquérir un pouvoir décisionnel pour devenir plus autonome et prendre sa place dans la société tout en conservant une certaine dépendance à l'enfance (Singly 2006). Le processus d'autonomisation fait référence à la participation du jeune dans la construction de son monde. L'adolescent tentera de tester les limites, de faire ses propres expériences. Dans sa quête d'autonomisation, le jeune se distancera quelque peu de ses parents pour faire place au processus de socialisation qui lui permettra de s'outiller pour bien fonctionner en société (Delagrave 2005). La construction de cette vie sociale à l'extérieur du milieu familial est certes indispensable dans la réalisation de soi. Dans certains cas, où le jeune ressent toujours un vide identitaire (difficultés rencontrées dans les processus d'individualisation et d'autonomisation) ou qu'il expérimente un déséquilibre entre le respect d'autrui et la réalisation de soi, des comportements à risque peuvent émerger tels que la consommation d'alcool, le tabagisme, l'usage de drogues ou encore des troubles de comportements alimentaires (Delagrave 2005, Le Breton 2007).

#### ***La fragilité de l'estime de soi à l'adolescence***

Ces importantes transformations physiques, psychologiques et sociales qui surviennent à l'adolescence font de cette période de la vie une étape cruciale sur le plan psychologique du jeune, entre autres, dans le développement de l'estime de soi (Duclos, Laporte et al. 2002).

Une bonne estime de soi est la clé du succès dans la réalisation de soi, dans la quête identitaire. Toutefois, ébranlés par ces nombreux changements, certains peuvent se sentir envahi et impuissants devant cette métamorphose (Birraux 2012). Duclos et coll. définissent l'estime de soi comme « la valeur qu'on s'attribue dans les différents aspects de la vie » (Duclos, Laporte et al. 2002). La confiance en soi est un processus qui évolue tout au long de la vie et qui débute dès le tout jeune âge. Durant les premières années de la vie, ce sont les fondations de l'estime de soi qui se construisent (Erikson 1972). À l'adolescence, la solidité des fondations est mise à l'épreuve. Les changements physiques que subit l'adolescent jouent un certain rôle sur le niveau d'estime de soi du jeune. Désirant répondre aux normes sociales de son environnement, l'adolescent attache une importance particulière à son apparence physique et à son image corporelle (Vallières 2011). Quelques études ont démontré qu'une faible estime de soi chez le jeune pouvait être associée avec l'insatisfaction qu'il a de son apparence physique (Guillon et Crocq 2004). Il y a insatisfaction de l'image corporelle lorsque survient un déséquilibre entre la perception de soi et l'image qu'impose la norme sociale (Nieman et LeBlanc 2012). Bien que des changements physiques durant la période de l'adolescence tels que l'acné, l'apparition de la pilosité ou encore la mue vocale puissent affecter l'estime de soi chez les jeunes (Vallières 2011), les problèmes d'embonpoint et d'obésité seraient responsables d'une faible estime de soi chez bon nombre d'adolescents atteints. Ainsi, selon une étude menée par Statistique Canada, les jeunes obèses étaient deux fois plus à risque de présenter une faible estime de soi et ce manque de confiance en soi perdurerait dans le temps (Wang, Wild et al. 2009). Cette même étude a démontré que les adolescents atteints d'obésité étaient significativement plus à risque de souffrir d'une faible estime de soi dans les années futures comparativement aux adolescents sans problématique de poids. D'autre part, l'auteure Brewis (2014) suggère qu'il existe un phénomène social discriminatoire à l'égard des individus obèses en raison d'une société qui stigmatise le gras corporel. Les enfants, les adolescents et les femmes seraient d'ailleurs les plus vulnérables (Brewis 2014). Bien que l'obésité puisse être un facteur d'influence sur la diminution de l'estime de soi du jeune, la faible confiance en lui-même n'est toutefois pas un présage de l'obésité (Wang, Wild et al. 2009).

Les actions de l'adolescent sont en partie le reflet de sa confiance en soi, en ses capacités et en ses ressources (Le Breton 2007). Mise à part la condition d'obésité, la faible estime de soi, surtout chez les filles, serait associé aux troubles de comportements alimentaires (TCA) (Guillon et Crocq 2004). Les causes des TCA demeurent mal définies, mais généralement le profil des personnes atteintes expose une perception déformée de leur apparence physique accompagnée d'une faible estime de soi (Statistique Canada 2013). D'autre part, une perspective alimentaire associée au contrôle du poids corporel lorsque celle-ci est combinée à une faible estime de soi chez l'adolescent pourrait venir brouiller la perception qu'il a de son apparence physique et parfois même créer une obsession sur le poids (Institut national de santé publique du Québec 2014 <sup>a</sup>).

### **1.1.3 L'adolescence : une période de grands besoins nutritionnels**

L'adolescent qui subit de grands changements physiques est en période de croissance importante et afin de favoriser son plein développement, ses besoins énergétiques et nutritionnels sont très élevés (Story et Resnick 1986, Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001). Malheureusement, la qualité et la variété de l'alimentation des jeunes ne semblent pas des plus optimales. D'ailleurs, selon les adolescents eux-mêmes, une mauvaise alimentation serait parmi les comportements les plus à risque observés chez les jeunes de leur âge tout comme le manque d'activité physique, la consommation d'alcool et l'usage de substances illicites (OMS 2014). Depuis environ une dizaine d'années, quelques enquêtes populationnelles ont été menées afin d'explorer l'évolution des habitudes alimentaires et le profil de consommation des adolescents québécois (Lavallée 2004, Bédard, Dubois et al. 2008, Bédard, Dubois et al. 2010, Pica, Traoré et al. 2012). Les prochaines sous-sections présenteront les points saillants des données les plus récentes en regard de l'alimentation des jeunes Québécois.

## ***L'alimentation des adolescents et les recommandations du Guide alimentaire canadien (GAC)***

Adapté selon les différentes catégories d'âge<sup>1</sup>, le Guide alimentaire canadien est un outil de base adressant des lignes directrices à la population quant aux choix d'aliments à faire au quotidien afin d'adopter de saines habitudes alimentaires. L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010 – 2011* (EQSJS) a voulu, entre autres, mettre en relief les habitudes de consommation des jeunes du secondaire selon les toutes dernières recommandations du GAC de 2007 (Pica, Traoré et al. 2012).

Les groupes *produits céréaliers et viandes et substituts* n'ayant pas été étudiés dans l'EQSJS, les plus récentes données de 2004 démontrent que, chez la grande majorité des jeunes adolescents, les aliments provenant de ces groupes alimentaires sont tout de même bien représentés dans leur alimentation au quotidien (Bédard, Dubois et al. 2008). De façon générale, les groupes *fruits et légumes* et *lait et substituts* sont les plus délaissés auprès des jeunes. En effet, les données démontrent qu'il n'y a que 33 % des adolescents qui consomment le nombre minimal de portions recommandé quotidiennement en ce qui concerne les fruits et légumes (Camirand, Blanchet et al. 2012). Bien que les jus de fruits purs à 100% fassent parties des aliments recommandés par le GAC, leur consommation doit être tout de même limitée afin de prioriser les fruits entiers qui fournissent davantage de fibres, de vitamines et de minéraux. Toutefois, les adolescents québécois auraient une préférence pour les jus de fruits considérant que le taux de jeunes consommant un minimum de 6 portions de fruits et légumes par jour double pratiquement, passant de 23 % à 41 %, lorsque les jus sont inclus (Camirand, Blanchet et al. 2012). En 2004, l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition* (ESCC), menée par Statistique Canada, affichait des résultats quelque peu différents pour les jeunes Québécois âgés entre 9 et 18 ans où le taux d'adolescents consommant le minimum de portion de fruits et légumes incluant le jus variait entre 33 % et 49 % (Bédard, Dubois et al. 2008).

---

<sup>1</sup> L'annexe I présente un tableau des portions recommandées par le Guide alimentaire canadien pour les jeunes selon les différentes catégories d'âge.

En ce qui concerne les produits laitiers, le portrait ne semble pas plus reluisant. Cependant, il est à noter qu'il n'y a que très peu d'adolescents qui ne consomment aucun produit laitier. Ceci dit, environ 50 % des jeunes Québécois consomment le minimum de portions recommandé chaque jour. Plus précisément, cette recommandation serait respectée chez près de 50 % des adolescents, mais préférablement chez les garçons avec un taux de 52 % comparativement à 41 % chez les filles. (Camirand, Blanchet et al. 2012). En 2004, les données semblaient davantage préoccupantes considérant que le taux de jeunes Québécois consommant en deçà du minimum de portions suggéré s'élevait jusqu'à 61 % (Bédard, Dubois et al. 2008). Afin de favoriser l'absorption du calcium nécessaire à la formation des os et au maintien de la santé osseuse, la consommation de verres de lait ou de boissons de soya enrichies de vitamine D est priorisée.

Le GAC recommande de consommer avec modération certains aliments qui sont généralement riches en gras, en sucre et en sel et qui se retrouvent dans la catégorie nommée *autres aliments*. Malheureusement, les adolescents québécois seraient de grands consommateurs d'aliments issus de cette catégorie. Les données de 2004 démontrent que les apports en énergie provenant de ce groupe d'aliments varient entre 22 % et 29 % dans l'alimentation des jeunes Québécois pour les repas et les collations confondus (Bédard, Dubois et al. 2008). Cependant, ce taux augmente entre 35 % et 48 %, en prenant en compte les apports énergétiques provenant uniquement des collations (Bédard, Dubois et al. 2010). De plus, au Québec, 35 % des garçons et 26 % des filles, consommeraient quotidiennement des grignotines sucrées ou salées ainsi que des boissons sucrées, ces dernières étant de loin les plus populaires devant les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes (Camirand, Blanchet et al. 2012).

### ***La fréquence prandiale des jeunes Québécois***

De bonnes habitudes alimentaires vont bien au-delà de la quantité et de la qualité des aliments choisis. La consommation régulière d'aliments répartie sur trois repas et quelques collations par jour permet à l'organisme de fonctionner et de se développer adéquatement, surtout en

période de croissance importante telle qu'à l'adolescence, afin de lui fournir tout l'énergie et les éléments nutritifs dont il a besoin (Santé Canada 2011). En 2004, les données démontraient que 14 % des jeunes omettaient la consommation d'au moins un repas dans la journée (Bédard, Dubois et al. 2010). Cependant en 2010, ce même pourcentage était noté spécifiquement au déjeuner (Camirand, Blanchet et al. 2012). Considérant que le déjeuner fournirait à lui seul environ 20 % de l'énergie totale quotidienne dans l'alimentation de l'adolescent, la négligence de ce repas pourrait certes entraîner des conséquences nutritionnelles considérables auprès des jeunes : un plus faible apport quotidien en protéines, en fibres alimentaires, en calcium et en vitamine D (Bédard, Dubois et al. 2010). Bien que l'absence du déjeuner affecterait largement les apports énergétiques et nutritionnels de l'adolescent, celle-ci serait aussi susceptible d'avoir des répercussions sur un tout autre aspect de sa vie. En effet, bien que les résultats d'études chez les adolescents soient mitigés, l'omission du déjeuner pourrait avoir un impact négatif sur les performances scolaires chez les enfants souffrant de malnutrition (Hoyland, Dye et al. 2009). Malgré que ce ne soit pas nécessairement le profil nutritionnel de la plupart des adolescents au Québec (Bédard, Dubois et al. 2008), il ne va pas sans mentionner que ces difficultés scolaires pourraient potentiellement avoir des répercussions négatives sur l'estime de soi encore très fragile à l'adolescence (Vallières 2011).

D'autre part, les jeunes sont conscients de leurs mauvaises habitudes alimentaires et en général ils savent quoi faire pour les améliorer, mais, selon eux, nombreux sont les obstacles qui interfèrent à modifier leurs habitudes. Déjà à l'adolescence, le manque de temps serait un facteur majeur (Story et Resnick 1986, Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001). Selon l'ESCC de 2009-2010, 14 % des jeunes âgés de 12 et 17 ans vivent considérablement du stress au quotidien (Bordeleau, Cazale et al. 2011). Que ce soit le stress engendré par la vie scolaire, le travail étudiant et les obligations familiales, les adolescents ont des journées bien remplies (Marshall 2007). D'autres barrières à la saine alimentation ont été soulevées auprès d'adolescents américains: l'accessibilité limitée des aliments sains dans leur environnement scolaire et un manque d'intérêt ainsi qu'une insouciance de l'importance de s'alimenter sainement (Story et Resnick 1986, Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001). Les priorités sont propres à chaque individu et il est aussi compréhensible que les priorités d'un adulte diffèrent

de celles d'un adolescent. Chez les jeunes, l'alimentation ne serait pas nécessairement au premier plan dans la liste de leurs priorités (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999). Les adolescents ne ressentent pas un sentiment d'urgence pour effectuer des changements dans leurs habitudes alimentaires (Story et Resnick 1986, Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001). Le facteur jeunesse leur donne probablement l'impression d'être invincibles et d'avoir encore tout le temps devant eux pour le faire. Dans certains cas, la saine alimentation pourrait bien être considérée comme étant le traitement d'une condition de santé par exemple l'obésité contrairement à une habitude à adopter sur toute une vie (Stevenson, Doherty et al. 2007). Cependant, les jeunes ne seraient pas aussi sensibilisés aux risques et conséquences que l'obésité peut engendrer. D'ailleurs, selon une étude menée auprès d'adolescents américains âgés d'environ 15 ans, un peu moins de 50 % des jeunes ont identifié l'obésité, la sédentarité et la malbouffe comme étant des facteurs de risques dans le développement du diabète de type II (Mahajerin, Fras et al. 2008).

#### **1.1.4 Influence des facteurs individuels sur les comportements alimentaires des adolescents**

Tout au long de son cheminement personnel durant la période de l'adolescence, le jeune fait des choix alimentaires qui sont modulés par une foule de facteurs qui le définissent comme individu. Les facteurs individuels renferment entre autres les attitudes de l'individu relativement à l'alimentation ou à certains aliments, le goût et les perceptions sensorielles, les préférences alimentaires, l'efficacité personnelle, les connaissances et les croyances en matière d'alimentation (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002).

Les préférences alimentaires sont l'essence même des choix alimentaires faits chez les jeunes (Paquette 2006). Le goût a toujours été un aspect déterminant dans les préférences alimentaires de l'individu depuis son tout jeune âge (Birch 1999) et il demeurerait un facteur de taille dans les choix et comportements alimentaires des adolescents (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999). D'ailleurs, une étude menée chez des adolescents du Minnesota a démontré que leur consommation de lait serait associée, entre autres, en grande partie au goût de cet

aliment que les jeunes apprécient (Larson, Story et al. 2006). Une autre étude menée auprès d'étudiants américains de 19 ans a révélé que le goût est un facteur primordial lorsque vient le temps de choisir une boisson (Block, Gillman et al. 2013). Les jeunes semblent rechercher et préférer un goût sucré (Stevenson, Doherty et al. 2007, Block, Gillman et al. 2013). Bien que le goût s'avère important pour les adolescents, l'apparence des aliments serait un élément considéré dans leurs choix alimentaires et il serait tout aussi essentiel que le facteur gustatif (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999). La représentation ou la perception des aliments pour le jeune pourrait, dans certains cas, être un incitateur, et dans d'autres, être un obstacle à la consommation de ceux-ci. D'ailleurs, des adolescentes ont manifesté un dégoût pour certains aliments seulement en raison de leur apparence dans l'assiette (Stevenson, Doherty et al. 2007). Par exemple, celles-ci refuseraient de consommer un poisson qui a été servi entier ou encore une viande qui leur remémore l'animal par simple répugnance, même si elles prétendent aimer ces aliments lorsque présentés différemment. Par contre, le jeune serait d'autant plus motivé à choisir un aliment si pour lui cet aliment est associé au plaisir et à une occasion de se retrouver entre amis (Chapman et Maclean 1993).

En ce qui concerne le niveau d'efficacité personnelle du jeune, une bonne confiance en ses capacités à faire des choix alimentaires sains serait favorable dans l'adoption de saines habitudes alimentaires qui réfère à une faible consommation d'aliments riches en sucre et en gras (Cusatis et Shannon 1996). L'efficacité personnelle en cuisine pourrait ainsi moduler les habitudes alimentaires des adolescents. D'ailleurs, la participation de ceux-ci dans la préparation des repas favoriserait davantage la consommation de fruits et légumes (Larson, Story et al. 2006). Quant au niveau de connaissances dans le domaine de l'alimentation, celui-ci ne serait pas un déterminant des choix alimentaires au quotidien (Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001). Au sujet des connaissances, quelques études ont démontré que les habitudes alimentaires des adolescents ne tiendraient pas nécessairement à un manque de connaissances. Au contraire, les jeunes témoignent d'un certain niveau de connaissances nutritionnelles, mais malheureusement la grande majorité d'entre eux ne mettraient pas en pratique ces notions dans leurs comportements (Story et Resnick 1986, Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001).

Les facteurs physiologiques tels que la faim et le genre sont sans contredit des facteurs d'ordre individuel. La faim, étant un besoin physiologique, inciterait parfois à consommer ce qui se retrouve à la portée de la main ou des aliments qui vont alors satisfaire l'individu pour une certaine période de temps (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999). Malgré que la soif ne soit pas incluse parmi les facteurs individuels du modèle de Story et coll. (2002), elle est aussi un besoin physiologique au même titre que la faim et elle influencerait potentiellement le comportement alimentaire. D'ailleurs, chez des étudiants américains de niveau universitaire, la consommation d'eau se ferait principalement lorsque la soif se fait sentir et qu'ils désirent s'hydrater (Block, Gillman et al. 2013). Par ailleurs, bien que ce ne soit pas un besoin physiologique, la sensation d'avoir envie de consommer un aliment quelconque sans nécessairement en ressentir la faim (« cravings ») serait aussi un facteur dans l'orientation du choix alimentaire de l'adolescent (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999).

Enfin, les facteurs liés au comportement et au mode de vie de l'individu incluant les barrières à une saine alimentation sont caractérisés comme étant des facteurs individuels : le coût et le budget alimentaire, la structure et la composition des repas, le temps et la praticité et l'adhésion à des régimes amaigrissants (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002). Le budget alloué aux aliments se situe habituellement parmi les facteurs en tête de liste. Les jeunes auraient d'ailleurs un fort attrait pour la malbouffe étant donné son bas prix comparativement aux aliments sains tels que les fruits et légumes (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999). Toutefois, le facteur prix perdrait de son importance lorsque le jeune ressent l'envie de manger un aliment spécifique (Block, Gillman et al. 2013). De plus, pour certains jeunes, la gratuité pourrait être une motivation pour consommer de l'eau à la fontaine au lieu d'opter pour l'achat d'une bouteille d'eau (Block, Gillman et al. 2013). Concernant la structure et la composition des repas, les adolescents ne consommeraient pas tous les repas recommandés au quotidien et généralement, le déjeuner serait le repas le plus souvent mis de côté (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002, Bédard, Dubois et al. 2010). Toutefois, les collations sembleraient être très populaires auprès des jeunes et, dans bien des cas, se révéleraient nombreuses au cours d'une même journée (plus de 50 % des adolescents québécois consommeraient trois collations ou plus quotidiennement) (Bédard, Dubois et al. 2010). Évidemment, le contenu de l'assiette et la fréquence des repas affectent les apports nutritionnels et énergétiques de l'individu (Story,

Neumark-Sztainer et al. 2002, Bédard, Dubois et al. 2010). D'ailleurs, des études ont démontré que les jeunes qui prenaient le déjeuner avaient des apports plus élevés en calcium (Larson, Story et al. 2006, Bédard, Dubois et al. 2010). Selon diverses études menées auprès de jeunes, les facteurs temps et praticité constitueraient des barrières à la saine alimentation (Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001, Bauer, Yang et al. 2004, Jenkins et Horner 2005).

## **1.2 Facteurs sociaux**

Comme l'expose si bien la théorie écologique dans l'étude des comportements, l'individu est en constante relation avec le monde extérieur et son environnement social qui conditionnent les réflexions et les actions de celui-ci (Bronfenbrenner 1979). Les comportements alimentaires des adolescents sont influencés par leur environnement social (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002). La famille et la structure familiale, les amis, le repas en famille et l'accessibilité alimentaire à domicile sont les facteurs sociaux définis par le modèle de Story et coll. (2002).

### **1.2.1 L'environnement social de l'adolescent : les principaux acteurs**

La famille et les amis sont probablement les principaux acteurs durant l'adolescence. Le jeune s'éloigne quelque peu du nid familial pour explorer le monde, faire ses propres expériences et se connecter avec son environnement social, mais en gardant tout de même une certaine dépendance à sa famille (Le Breton 2007).

#### ***Les amis***

Le cercle d'amis prend une place importante dans la vie de l'adolescent. Cet attrait dominant pour la camaraderie fait partie intégrante du processus d'individualisation et d'autonomisation dans lequel le jeune désire prouver à autrui et à lui-même qu'il possède sa propre identité et qu'il n'est pas le reflet de sa famille (Singly 2006). Les relations d'amitié jouent des rôles

indispensables dans le cheminement du jeune vers la maturité. Ces relations amicales servent d'apprentissage à la négociation et à la collaboration avec autrui, agissent comme source d'informations sur lui-même et deviennent des relations de confidences (Delagrave 2005, Vallières 2011). Son groupe d'amis lui confère une liberté d'expression sans critique, un sentiment d'appartenance et une réciprocité affective. Les amis sont plus importants pour le jeune adolescent que pour celui qui se rapproche de l'âge adulte (Delagrave 2005). Plus l'adolescent vieillit, plus il s'approprie ses propres valeurs et son besoin de se référer à ses amis diminue.

Bien que l'adolescent entretienne une relation plus intime avec ses amis, ceux-ci ne semblent pas toujours être le facteur majeur d'influence dans les comportements alimentaires du jeune. D'ailleurs, une étude menée auprès d'adolescents du Danemark (moyenne d'âge de 12-13 ans) a démontré que les amis n'auraient aucune influence en ce qui a trait à leur consommation de fruits et légumes (Pedersen, Grønhøj et al. 2015). Cependant, les amis auraient davantage une influence sur la consommation d'aliments associés à la malbouffe chez l'adolescent (Sawka, McCormack et al. 2015). D'autre part, la qualité du réseau social aurait certes un effet sur le comportement alimentaire de l'adolescent (Institut national de santé publique du Québec 2014<sup>a</sup>). En effet, les jeunes obèses seraient plus à risque d'être victimes d'isolement social à l'école (Fletcher, Bonell et al. 2011). Ce sentiment de rejet pourrait donc amener le jeune à consommer son dîner à l'abri des jugements et des regards discriminatoires (Institut national de santé publique du Québec 2014<sup>a</sup>). Néanmoins, certains adolescents canadiens ressentiraient une pression sociale et vivraient une peur du rejet et du jugement des autres qui, à leurs yeux, a beaucoup plus de conséquences qu'une mauvaise alimentation (Harrison et Jackson 2009).

### ***La famille***

La recherche d'autonomie est essentielle pour assurer le plein épanouissement de l'adolescent (Le Breton 2007). Toutefois, ce processus d'autonomisation ne prétend pas effacer totalement l'influence parentale. La famille demeure importante pour le jeune malgré qu'il semble parfois attacher plus d'importance à ses relations d'amitié. Pour l'adolescent, la famille est quelque

chose d'acquies alors que les relations extérieures font partie de la quête de son environnement social (Delagrave 2005). La mère joue un rôle de taille dans la vie de l'enfant et de l'adolescent. Le sociologue David Le Breton soutient que la mère est la fondation même dans le développement de la confiance en soi de l'adolescent dès sa plus tendre enfance (Le Breton 2007).

Les parents ont encore beaucoup d'influence sur les comportements alimentaires de leur jeune. Depuis le tout jeune âge de l'enfant, le parent sert de modèle dans le développement des comportements du petit (Savage, Fisher et al. 2007) et il en est de même durant la période de l'adolescence. Des données récentes ont démontré que les habitudes de consommation de fruits et légumes chez les parents seraient la principale influence sur la consommation de ce groupe d'aliments chez leur adolescent (Pedersen, Grønhøj et al. 2015). Les actions et les gestes du parent auraient aussi beaucoup plus d'impact que les paroles et les demandes verbales faites auprès du jeune pour l'encourager à manger davantage de fruits et légumes (Pedersen, Grønhøj et al. 2015). Une autre étude a démontré l'importance du rôle des parents, surtout celui de la mère, dans la promotion des saines habitudes alimentaires chez l'adolescent à travers sa quête d'autonomie (Bassett, Chapman et al. 2008). En outre, tel qu'illustré dans l'étude de Guidetti et coll. (2015), le style parental aurait un impact sur les choix et comportements alimentaires de l'adolescent : le style autoritaire entraînerait une plus grande ressemblance entre parents et adolescents. Parallèlement, ces mêmes chercheurs ont documenté que la ressemblance dans les choix et comportements alimentaires des jeunes et leur cercle d'amis serait plus grande chez les adolescents qui présenteraient un plus haut degré de « self-monitoring » (sensibilité de l'adolescent aux normes sociales du groupe d'appartenance et la motivation de s'y conformer) (Guidetti, Cavazza et al. 2015).

Il n'existe aucun doute sur les bienfaits et l'influence positive qu'ont la famille et les repas familiaux sur la santé des adolescents (Latreille et Ouellette 2008). D'ailleurs, les études démontrent que la présence des parents aux repas favoriserait de saines habitudes alimentaires et de meilleurs apports nutritionnels en différents nutriments chez le jeune (Videon et Manning 2003, Larson, Story et al. 2006, Burgess-Champoux, Larson et al. 2009, Neumark-Sztainer, Larson et al. 2010). De plus, cette pratique s'avère un bon investissement puisque les

jeunes adolescents seraient beaucoup plus enclins à conserver les bonnes pratiques alimentaires acquises lors des moments passés en famille (Larson, Neumark-Sztainer et al. 2007, Burgess-Champoux, Larson et al. 2009).

### **1.3 Facteurs environnementaux**

L'évolution des sociétés ainsi que la mondialisation et l'avancement technologique ont forcément induit un changement dans les habitudes de vie des individus (Levy et Alvarez 2010, Tremblay 2011). L'« obésogénéité » de l'environnement est pointée du doigt et est accusée d'être en grande partie responsable de l'augmentation de la prévalence de l'embonpoint et de l'obésité chez la population. Au fil des décennies, l'environnement a subi plusieurs transformations qui l'ont saturé en offres alimentaires principalement malsaines. Ainsi, l'individu reçoit constamment des signaux qui l'incitent à consommer et à surconsommer (Rousseau 2010). Parmi les environnements physiques, les facteurs environnementaux décrits par le modèle de Story et coll. (2002) sont le milieu scolaire, les établissements de restauration rapide, les machines distributrices, les dépanneurs et le milieu de travail (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002).

#### **1.3.1 Restauration rapide et malbouffe au menu des adolescents**

La restauration rapide et la malbouffe font maintenant partie intégrante de l'environnement alimentaire avec une accessibilité exponentielle. Parallèlement à l'apparition du phénomène de l'obésité chez les jeunes, de nombreux changements ont été observés dans leur alimentation. Avec l'accroissement de l'offre alimentaire et de son accessibilité, les adolescents américains consommeraient davantage des aliments à haute densité énergétique (riches en gras et en sucre) et de faible valeur nutritive tels que la malbouffe et les boissons sucrées (Rousseau 2010). Selon des études urbanistiques, cette offre alimentaire a migré avec les années pour s'installer près des milieux habituellement fréquentés par les jeunes par exemple les écoles. Cette réalité serait davantage présente dans le voisinage des écoles publiques et d'enseignement au secondaire. D'ailleurs, au Québec, 46 % des écoles secondaires se

retroouveraient avec un établissement de restauration rapide à une distance maximale de 500 mètres comparativement à 38 % des écoles primaires (Lalonde et Robitaille 2014). Ce taux augmente à près de 68 % et 57 % respectivement dans un rayon de 750 mètres. L'accessibilité à la restauration rapide à proximité des établissements scolaires serait aussi beaucoup plus marquée dans les milieux défavorisés et urbains (Lalonde et Robitaille 2014). D'après une étude américaine, l'accessibilité et la proximité des restaurants offrant de la malbouffe inciteraient les adolescents à fréquenter ces lieux et à consommer davantage de malbouffe et des boissons gazeuses (Babey, Wolstein et al. 2011). Selon les plus récentes données de l'EQSJS, 31 % des élèves du secondaire, soit 36 % des garçons et 27 % des filles, auraient fréquenté un restaurant et consommé de la malbouffe trois fois ou plus dans une même semaine (Camirand, Blanchet et al. 2012). De plus, dans 46 % des cas, ces occasions auraient pris place à l'heure du dîner. Bien qu'en 2004 la proportion d'adolescents qui consommait de la malbouffe était plus élevée chez les 14 à 18 ans que chez les autres groupes d'âge, les données actuelles de l'EQSJS illustrent une invariabilité entre les différents groupes d'âges ou le niveau scolaire (Bédard, Dubois et al. 2010, Camirand, Blanchet et al. 2012). Les dépanneurs présentent aussi ce même phénomène de proximité accrue au pourtour des écoles québécoises. En effet, 55 % des écoles en milieu urbain ont au moins un dépanneur à une distance maximale de 500 mètres (Lalonde et Robitaille 2014). Toutefois, la proportion des écoles secondaires ayant un dépanneur à proximité est très comparable à celle des écoles primaires, soit 47 % et 48 % respectivement, contrairement aux observations faites précédemment sur les établissements de restauration rapide.

Bien que l'environnement autour des établissements scolaires soit un enjeu dans les choix et comportements alimentaires des jeunes, l'offre alimentaire dans les milieux d'éducation l'est aussi. D'après une étude américaine, la piètre qualité de l'offre alimentaire dans les écoles serait un grand facteur d'influence dans les choix alimentaires des adolescents (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999). D'ailleurs, dans l'étude de Bauer et coll., les jeunes ont affirmé qu'ils désiraient avoir une meilleure offre alimentaire à la cafétéria scolaire en ce qui a trait aux fruits et légumes. Dans le cas où ceux-ci seraient de bonne qualité et offerts en quantité suffisante, les adolescents américains expriment qu'ils seraient beaucoup plus tentés de consommer des fruits et légumes plutôt que de se tourner vers des aliments de plus faible

valeur nutritive (Bauer, Yang et al. 2004). D'autre part, dans cette même étude, Bauer et coll. (2004) déclarent que la présence de machines distributrices offrant des aliments peu nutritifs et des boissons sucrées influence grandement les jeunes dans les choix alimentaires qu'ils font lors des heures de dîner à l'école. Pour certains jeunes ces machines distributrices s'avèreraient être une solution intéressante à leurs yeux pour pallier au manque de temps grâce à leur aspect pratique (Jenkins et Horner 2005).

#### **1.4 Facteurs sociétaux (macrosystème)**

L'évolution des sociétés a contribué à l'essor de nouvelles technologies qui, à leur tour, ont favorisé l'expansion du monde médiatique. Que ce soit à la télévision, au cinéma, à la radio, dans les magazines et journaux, sur l'Internet ou via le réseautage et la messagerie texte, les médias ont envahi les environnements physiques et sociaux (Story, Kaphingst et al. 2008, Strasburger, Wilson et al. 2014). Dans son modèle, Story et coll. (2002) définit les facteurs sociétaux comme étant le monde médiatique, les cultures, les normes sociales, la commercialisation et le marketing alimentaire (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002).

##### **1.4.1 Les médias**

L'individu est en constante relation avec le monde de l'information et de la publicité surtout depuis l'arrivée des appareils intelligents. Dans sa quête identitaire, l'adolescent de l'ère moderne utilise les médias pour s'épanouir et s'exprimer librement sur les différentes toiles du web (Facebook, Twitter, YouTube, Instagram) (Strasburger, Wilson et al. 2014). Bien qu'influencer par tout ce qui l'entoure, l'adolescent, comme tout consommateur averti, apportera une réflexion au processus décisionnel selon ses valeurs identitaires, sociales, économiques et culturelles, même si celles-ci demeurent en constante évolution (Aït el Cadi 2008). Ayant l'Internet au bout des doigts, les jeunes sont constamment exposés à des publicités qui sont en grande majorité en lien avec des aliments qui ne font pas nécessairement partie de saines habitudes alimentaires (Alvy et Calvert 2008). Les instances de santé publique pointent du doigt le monde des médias pour sa contribution majeure dans la problématique de

l'obésité et d'embonpoint que connaît la société d'aujourd'hui (Levy et Alvarez 2010, Strasburger, Wilson et al. 2014). Ainsi, une exposition répétitive et cumulative à la publicité alimentaire aurait une incidence sur les choix et comportements alimentaires chez des adolescents australiens âgés entre 12 et 17 ans (Scully, Wakefield et al. 2012). Il y aurait une association significative entre le degré d'exposition à des publicités commerciales à la télévision et aux publicités alimentaires provenant de sources électroniques sur la consommation d'aliments de faible valeur nutritive et de haute densité énergétique chez ces adolescents. L'impact des médias commencerait tôt à faire surface dans la vie de l'enfant et celui-ci serait tout aussi affecté par la publicité et les marques de commerces annoncées. D'ailleurs, une étude menée au Texas auprès d'enfants âgés entre 3 et 8 ans a démontré que ceux-ci seraient beaucoup plus attirés vers les aliments publicisés peu importe l'opinion parentale (Ferguson, Muñoz et al. 2012). D'autre part, une étude conduite auprès d'adolescents américains âgés de 14 à 16 ans, composée de deux volets, a voulu démontrer, à l'aide de sondages en ligne, l'association entre l'exposition à la télévision et la perception des adolescents à l'égard des risques et bénéfices reliés à la consommation de malbouffe (Russell et Buhrau 2015). Les résultats ont illustré que plus l'exposition à la télévision était importante plus la perception positive des conséquences liées à la consommation de malbouffe l'était aussi. Par contre, la perception des risques à la santé était diminuée (Russell et Buhrau 2015). Au Québec, malgré l'existence d'une loi interdisant la publicité commerciale faite aux jeunes de 13 ans et moins, certains acteurs oeuvrant au sein de la santé publique désirent que les instances gouvernementales procèdent à une révision et resserrent davantage la réglementation (Coalition québécoise sur la problématique du poids 2016).

#### **1.4.2 L'adolescence et la vision de la saine alimentation**

La vision de la saine alimentation est en quelque sorte un concept social qui propose de donner une définition universelle d'une alimentation associée à la promotion de la santé au sein de la population. Certains auteurs définissent la saine alimentation comme étant « les pratiques et comportements alimentaires qui sont compatibles avec la progression, le maintien et / ou l'amélioration de la santé » (traduction libre) (Taylor, Evers et al. 2005).

La vision de la saine alimentation telle que perçue par le jeune est sans contredit beaucoup plus simple. Contrairement à la vision élargie du ministère qui se veut de considérer l'alimentation comme un tout (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2010), les jeunes auraient une vision plus tunnelaire du concept. Une étude canadienne menée auprès de jeunes adolescentes âgées entre 11 et 18 ans a illustré que celles-ci catégorisaient les aliments en deux groupes distincts : les aliments sains et la malbouffe (Chapman et Maclean 1993). Cependant, Shepherd et coll. (2006) ont observé une tout autre catégorisation des aliments chez des adolescents (filles et garçons) âgés de 11 à 16 ans. Ceux-ci étaient plus enclins à catégoriser les aliments sains et malsains selon leur appréciation des différents aliments (Shepherd, Harden et al. 2005). D'autre part, dans un bon nombre d'études, les fruits et légumes seraient les aliments qui représenteraient bien la saine alimentation pour les jeunes et, dans certains cas, devant le lait et les produits céréaliers (Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001, McKinley, Lowis et al. 2005, Paquette 2006, Harrison et Jackson 2009). L'aliment à son état le plus naturel, qui n'a subi aucune transformation par l'industrie alimentaire, serait aussi associé à une saine alimentation pour des adolescents canadiens âgés de 13 à 15 ans (Harrison et Jackson 2009). La famille et la consommation d'aliments à la maison, l'activité physique et le développement adéquat du jeune seraient également des facteurs reliés à la vision de la saine alimentation aux yeux de ces adolescents (Harrison et Jackson 2009).

D'autre part, tout aliment transformé, de haute densité énergétique, riche en matières grasses, en sucre, en sel et ayant une faible valeur nutritive serait considéré malsain et faisant partie de la malbouffe (Story et Resnick 1986, Croll, Neumark-Sztainer et al. 2001, Harrison et Jackson 2009). Toutefois, il existerait dans l'esprit des jeunes une ambiguïté relative aux aliments qui subissent une transformation dans l'objectif de les rendre plus santé tels les produits allégés ou sans gras (Harrison et Jackson 2009). Les adolescents sembleraient sceptiques quant à l'aspect santé que l'industrie confère à ces produits transformés. De plus, les concepts d'équilibre, de variété et de modération seraient connus des jeunes, mais ceux-ci sembleraient trop complexes pour que l'adolescent soit en mesure d'expliquer clairement ce qu'ils représentent pour eux et le rôle de chacun dans une saine alimentation (Paquette 2006).

## **Chapitre 2. La photographie : un outil de collecte de données**

L'étude des comportements s'associe très bien à la recherche qualitative. Les domaines des sciences humaines et sociales se sont certes appropriés cette méthode de recherche afin de mieux comprendre l'être humain en tentant de mettre en lumière les motivations qui le poussent à agir et à prendre certaines décisions lorsqu'il se retrouve dans différentes situations (Harper 2002, Epstein, Stevens et al. 2006). Les méthodes d'analyses qualitatives ont connu une phase durant laquelle elles étaient quelque peu controversées dans le monde scientifique. Contrairement aux méthodes quantitatives, elles ont reçu, entre autres, des reproches à l'égard de leur subjectivité en plus des risques de biaiser les résultats associés au lien étroit que certains chercheurs pouvaient entretenir avec leurs participants lors des collectes de données (Abusabha et Woelfel 2003). Bien qu'elles semblent opposées en apparence, ces deux types de méthodes (quantitative et qualitative) sont un atout dans le domaine de la recherche et elles y sont souvent utilisées en complémentarité (Harris, Gleason et al. 2009).

Reposant entre autres sur différents types d'entrevues et techniques d'animation (entrevue de groupe, entrevue individuelle, etc.), la recherche qualitative a mis au point au fil des ans, d'autres outils méthodologiques afin de raffiner la collecte de données (Harris, Gleason et al. 2009). La photographie est d'ailleurs l'un de ces outils de plus en plus utilisé au sein de la communauté scientifique en recherche qualitative, notamment dans la recherche sur les saines habitudes de vie (Keller, Fleury et al. 2008).

### **2.1 L'utilisation de la photographie et ses multiples facettes en recherche**

Intuitivement, à la présentation d'une photographie, une réflexion s'amorce chez l'individu. Bien qu'elle ne soit pas directement liée à l'individu, la photographie, à elle seule, peut générer des idées, des opinions, des émotions chez celui-ci. L'utilisation de la photographie prend alors tout son sens pour initier la conversation lors d'entrevue semi-dirigée (Ells 2001, Harper 2002, Epstein, Stevens et al. 2006). C'est ce que l'on décrit comme étant la méthode *photo-elicitation*. Ainsi, certaines études effectuées auprès d'enfants ont démontré que ceux-ci

étaient en mesure de s'exprimer sur un sujet par l'entremise d'une photographie (Ells 2001, Epstein, Stevens et al. 2006). D'autre part, la méthode de *photo-elicitation* implique que le chercheur ou encore le participant doit sélectionner une série de photographies en lien avec le sujet d'étude qui inciteront la discussion lors du processus d'entrevue (Keller, Fleury et al. 2008). Une photo choisie par le chercheur pourrait ne pas être aussi efficace dans le processus de verbalisation que si celle-ci est choisie par le sujet lui-même (Harper 2002). Chez les adolescents, cette technique où la participation du sujet est requise dans le choix de la photographie s'est avérée beaucoup plus performante (Ells 2001). À l'adolescence, une période de la vie du jeune où celui-ci s'expose beaucoup moins, où il s'introverti, sa participation à la prise de la photographie semblerait un atout pour relater ses impressions sur le thème étudié. Par contre, il importe de considérer que la prise de photographie par le sujet engendre quelques questions éthiques compte tenu de la possibilité qu'autrui se retrouve par inadvertance dans l'angle de la caméra sans avoir obtenu son consentement (Epstein, Stevens et al. 2006).

Dans une perspective axée davantage sur le développement de programme pour la promotion de la santé, la méthode *Photovoice* est plutôt adoptée (Wang et Burris 1997). Cette procédure consiste en quelque sorte à donner la parole à des sujets afin qu'ils discutent en groupe de phénomènes sociaux (culturel, familial, communautaire, scolaire, etc.) et problématiques sociales (violence faite envers les femmes, qualité de vie des gens atteints de cancer, etc.) par l'entremise de photographies reflétant bien leurs perceptions individuelles (leur vision) des différents thèmes (Wang et Burris 1997, Martin, Garcia et al. 2010). La méthode *Photovoice* se veut en quelque sorte un processus pour favoriser les participants à avoir un regard critique sur les différents enjeux sociaux d'une communauté auxquels ils sont exposés. La méthode *Photovoice* possède de nombreux avantages puisque qu'elle est l'un des outils utilisés pour la mobilisation citoyenne. Elle permet aux gens de se regrouper et de s'exprimer par la photographie pour défendre les intérêts de leur communauté dans l'espoir d'apporter des changements dans la société (Wang et Burris 1997, Keller, Fleury et al. 2008). Elle donne aussi le pouvoir au chercheur d'utiliser les photographies en plaidoyer par l'entremise de ses publications pour faire entendre les messages de la population aux décideurs étant donné que celle-ci a rarement un accès direct pour les rejoindre. Toutefois, cette méthode a quelques

désavantages. En raison des multiples considérations éthiques, il est souhaitable que les participants soient sensibilisés aux aspects éthiques du processus de prise de photographies (Wang et Burris 1997, Martin, Garcia et al. 2010).

## **2.2 L'utilisation de la méthode *photo-elicitation* dans l'étude des comportements alimentaires**

La méthode *photo-elicitation* utilisée dans le cadre de ce mémoire a fait l'objet de quelques études dans le domaine des comportements alimentaires. Afin de mieux comprendre le phénomène d'obésité chez cette population, une étude a tenté de faire ressortir le rôle de l'alimentation dans les relations familiales chez des adolescents français obèses âgés entre 12 et 18 ans en utilisant la méthode *photo-elicitation* (Lachal, Speranza et al. 2012). Une photographie prise par l'adolescent illustrant la fin du repas familial était requise pour l'entrevue semi-dirigée. La méthode *photo-elicitation* a permis de recueillir à travers les discussions lors de l'entrevue les interactions de l'enfant obèse avec son milieu familial à l'heure du repas. Les photographies ont donné lieu à des propos relatant des faits sur la dynamique familiale, plus précisément la relation parent-enfant soit en termes de conflits ou encore de tissage de liens émotionnels (« bonding ») (Lachal, Speranza et al. 2012).

Dans un même ordre d'idées, la disponibilité des aliments à domicile est un facteur qui influence les choix alimentaires faits à la maison. Dans un contexte familial, l'achat des denrées fait partie des responsabilités parentales. Par l'utilisation de la méthode *photo-elicitation*, des chercheurs se sont questionnés sur le niveau d'estime de soi de la mère en lien avec l'alimentation et les répercussions engendrées sur les choix alimentaires qu'elle fait pour elle-même et sa famille (Johnson, Sharkey et al. 2011). Les photographies illustrant différentes situations liées à l'alimentation survenant dans le quotidien des mères (le repas en famille, faire les emplettes, cuisiner les repas, etc.) étaient demandées. L'étude a révélé que le niveau de perception de la mère qu'elle a d'elle-même envers l'alimentation affecterait grandement ses attitudes et comportements dans les choix alimentaires qu'elle fait pour sa famille (Johnson, Sharkey et al. 2011). Les mères qui se considéreraient beaucoup moins en santé

seraient plus enclins à faire des choix qui s'apparenteraient à la malbouffe. D'autre part, les mères ayant une meilleure estime de soi feraient davantage la promotion des saines habitudes alimentaires au sein de leur famille.

Nombreux sont les facteurs qui influencent les choix et comportements alimentaires de chacun. Les études chez les hommes étant pauvrement représentées dans la littérature scientifique, certains chercheurs ont voulu mettre en lumière les comportements alimentaires de cette population. L'étude de Marquis et coll. s'est penchée spécifiquement sur les jeunes Québécois célibataires, habitants seuls en appartement. Les participants âgés entre 19 et 25 ans étaient invités à prendre des photographies pouvant mettre en lumière leurs préférences alimentaires (clichés du garde-manger et du réfrigérateur), leur style de vie (photographies de différents repas consommés durant la semaine et la fin de semaine) ainsi que leurs compétences culinaires, tous des facteurs pouvant moduler leurs comportements alimentaires (Marquis et Manceau 2007). Rencontrés en entrevue, ceux-ci ont été amenés à discuter des différentes photographies qu'ils avaient prises. Les données récoltées ont révélé le peu de compétences culinaires. Le manque de temps, d'organisation et d'argent sont aussi ressortis comme étant des facteurs dominants qui influencent leurs choix alimentaires (Marquis et Manceau 2007). Parallèlement à l'étude de Marquis et coll., une autre étude menée chez les hommes québécois, dans ce cas-ci chez un groupe d'hommes gais, a aussi voulu faire ressortir les déterminants des comportements alimentaires de cette population (Lavallée 2013). À l'aide de multiples photographies prises par le participant dans son environnement alimentaire (à domicile et à l'extérieur), les discussions ont été en mesure de mettre en relief quelques différenciations quant aux facteurs qui influencent leurs choix et comportements alimentaires. D'ailleurs, comparativement aux hommes hétérosexuels, le comportement alimentaire des hommes gais serait davantage influencé par leur image corporelle qui semble jouer un rôle dominant dans leurs habitudes de vie (activité physique et alimentation) (Lavallée 2013).

## Problématique

L'adolescence est une période d'instabilité où de nombreux changements surgissent à différents niveaux. Bien que les changements physiques soient indéniables, ceux d'ordre psychologique ne passent pas inaperçus. L'adolescent dénonce son désir de devenir un individu à part entière et revendique son pouvoir décisionnel. Influencé par un grand nombre de facteurs externes environnementaux, il adopte de nouveaux comportements en effectuant des choix qui lui sont propres et qui le définissent tout au long de son cheminement vers la maturité dans différents aspects de sa vie, dont l'alimentation. Le profil alimentaire des adolescents québécois présente quelques lacunes, tant au sein de leurs habitudes alimentaires qu'au niveau de leurs connaissances en lien avec la notion de saine alimentation. Aussi, on constate au Québec une jeune génération aux prises avec des problèmes de poids, majoritairement avec de l'embonpoint et de l'obésité. De nombreuses initiatives gouvernementales ont vu le jour depuis le début des années 2000 afin de promouvoir de saines habitudes de vie chez la population dont certaines d'entre elles ciblaient davantage les jeunes et leur environnement. Le Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP), créé par l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ), a d'ailleurs mis en œuvre plusieurs initiatives (Baril, Paquette et al. 2012). Quelques-unes furent axées sur l'image corporelle alors que d'autres proposèrent des mesures pour contrer la problématique de l'obésité telle que l'implantation d'une politique alimentaire dans les milieux scolaires et la révision de la réglementation sur les publicités s'adressant aux enfants. En 2006, le Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006 - 2012 – *Investir pour l'avenir* (PAG) a été mis sur pied par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) dans le but d'améliorer la qualité de vie des Québécoises et des Québécois en mettant à leur disposition des environnements qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie, notamment un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation. L'un des objectifs du PAG fût d'introduire un élan de changements dans les normes sociales et les saines habitudes de vie (Baril, Paquette et al. 2012). Les actions menées étaient essentiellement concentrées sur les milieux de vie et les environnements telles que l'implantation d'une politique alimentaire dans les milieux

scolaires, la révision de la réglementation sur les publicités s'adressant aux enfants et la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée.

Considérant l'état de la situation au Québec, il demeure impératif de poursuivre notre compréhension sur ce qui incite les jeunes à adopter certains comportements et à faire certains choix alimentaires. Malgré les multiples études réalisées ayant exploré les différents déterminants des habitudes alimentaires (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999, Marquis et Manceau 2007, Lavallée 2013), aucune étude n'aurait été menée au Québec auprès de jeunes adolescents. Une meilleure compréhension offrira des données québécoises utiles aux différents intervenants appelés à développer ou à mettre en œuvre des initiatives qui répondront aux besoins réels de cette population.

### **Objectifs de l'étude**

La présente étude a pour objectif principal de mieux comprendre les motivations de consommation alimentaire des jeunes adolescents québécois âgés entre 12 et 14 ans.

Les objectifs spécifiques de ce mémoire sont :

- de mettre en relief les différents déterminants des choix alimentaires de jeunes adolescents québécois prenant en compte les variables individuelles et environnementales du modèle de Story et coll. (2002)
- d'explorer l'utilisation de photographies lors d'entrevues individuelles menées auprès de jeunes Québécois pour générer des propos sur leurs comportements alimentaires.

## **Méthodologie**

Ce mémoire s'inscrit dans le cadre du projet de recherche *Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans* (projet Ados 12-14). Ce projet a été mené par Marie Marquis et Suzanne Laberge de l'Université de Montréal, Françoise-Romaine Ouellette de l'Institut national de la recherche scientifique en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) sur une période de 3 ans, de 2010 à 2013. Financé par l'action concertée sur *les facteurs sociaux, culturels et environnementaux pour prévenir l'apparition des problèmes de poids*, le projet visait à recueillir les propos d'adolescents issus de milieux socioéconomiques et sociodémographiques différents sur l'activité physique et l'alimentation.

Le financement de ce projet a été assuré par les Fonds de recherche sur la société et la culture du Québec (FQRSC).

### **Population cible et recrutement**

Ce projet a été mené auprès de 49 adolescents âgés entre 12 et 14 ans (22 filles, 27 garçons). Le choix de cette tranche d'âge d'adolescents a été soutenu dans l'optique de comprendre le processus d'autonomisation sur les choix personnels en lien avec les saines habitudes de vie. Celles-ci n'étant pas encore ancrées chez le jeune adolescent, elles offrent aussi des possibilités d'intervention dans le domaine de la nutrition en santé publique. De plus, le choix de cette population cible s'est basé sur les dernières données pondérales démontrant une problématique beaucoup plus marquée chez les adolescents de 12 à 14 ans autant en ce qui concerne l'embonpoint et l'obésité que l'insuffisance pondérale. (Lamontagne et Hamel 2009)

Le recrutement des adolescents s'est déroulé dans quatre écoles secondaires (milieu rural, semi-urbain et urbain) situées dans quatre régions administratives du Québec : Bas-St-Laurent (01), Capitale-Nationale (03), Montréal (06) et Laurentides (15). Les écoles provenaient plus précisément des villes de La Pocatière, Québec, Montréal et Saint-Jérôme. La participation de

la direction et des membres du personnel de chaque milieu scolaire a été sollicitée pour le recrutement étant donné leurs connaissances des élèves fréquentant leur établissement. Aucun critère de sélection n'a été spécifiquement établi pour le recrutement outre le groupe d'âge de 12-14 ans. Toutefois, une diversité du statut socioéconomique et sociodémographique était recherchée. De plus, une aisance à communiquer et à verbaliser des idées avec un adulte représentait un critère de sélection dans le but de générer une richesse dans les informations recueillies lors du processus d'entrevue. Un échantillon de convenance a donc été constitué. Le tableau 1. illustre bien le profil des écoles participantes ainsi que la proportion d'adolescents provenant de chaque milieu.

**Tableau 1.** Profil socioéconomique des écoles secondaires pour chaque région du Québec ayant participé au projet Ados 12-14.

Régions	Villes	Écoles	Milieu rural ou Milieu urbain	IMSE*	SFR**	Nb d'ados
Bas-St-Laurent	La Pocatière	Polyvalente La Pocatière	Rural	4	1	14
Capitale- Nationale	Québec	École secondaire de Rochebelle	Urbain	1	5	13
Montréal	Montréal	École Calixa-Lavallée	Urbain	10	10	10
Laurentides	Saint-Jérôme	École secondaire Frenette	Semi-urbain	6	2	12

\* IMSE : Indice socioéconomique (indice élevé = défavorisation du milieu)

\*\* SFR : Indice du seuil de faible revenu (indice élevé = très faible revenu)

Source : (Ministère de l'Éducation de l'Enseignement supérieur et de la Recherche 2015)

[http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/statistiques\\_info\\_decisionnelle/Indices\\_defavorisation\\_ecoles\\_2014\\_2015.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/statistiques_info_decisionnelle/Indices_defavorisation_ecoles_2014_2015.pdf) (page consultée le 20 octobre 2015)

## **Collecte de données**

La cueillette de données s'est effectuée par l'entremise d'entrevues individuelles semi-dirigées d'environ une heure auxquelles des photographies en lien avec l'activité physique et l'alimentation ont été ajoutées. Deux professionnels de recherche ont mené les entrevues lesquelles se sont toutes déroulées dans les écoles. Le processus d'entrevue comprenait quatre parties distinctes. La première partie consistait à exposer les pratiques alimentaires et les préférences de l'adolescent en plus de mettre en relief ses réflexions liées au changement de comportement et aux conditions favorables à effectuer ce changement. La deuxième portion de l'entrevue, structurée tout comme la première, était consacrée essentiellement au volet de l'activité physique. Les photographies en lien avec l'alimentation et l'activité physique furent présentées dans la troisième section de l'entretien qui avait pour but d'explorer les représentations sociales sur lesquelles l'adolescent se réfère dans ses habitudes alimentaires et sa pratique d'activité physique. Enfin, le profil sociodémographique a été relevé à l'aide d'un questionnaire à la dernière partie de l'entrevue. Un guide d'entretien a été élaboré à titre de référence pour les intervieweurs afin de structurer les entrevues. Le guide a été testé au préalable auprès de quatre adolescents indépendants du projet et modifié par la suite pour obtenir une version finale. Le guide d'entretien et les neuf photographies spécifiques à l'alimentation utilisés dans le processus d'entrevue sont présentés à l'annexe II. Les différentes photographies alimentaires (la pizzeria, les fruits et légumes, la bouteille d'eau, la pilule, les litres de lait, la boisson énergisante, le bol de riz et les baguettes, le restaurant Tim Hortons et le repas en famille) ont été sélectionnées à la suite de diverses discussions entre chercheurs. L'un des premiers critères de sélection était que celles-ci devaient essentiellement rejoindre la population cible afin de susciter davantage de réactions lors des entrevues. Ainsi, les connaissances existantes des habitudes de consommation et du profil alimentaire des adolescents québécois au moment de la conception du guide ont influencé le choix de celles-ci.

Les entrevues ont été enregistrées puis transcrites intégralement en format électronique standardisé. Il est à noter que toutes les activités reliées à la collecte de données ont été effectuées par les collaborateurs du groupe de recherche impliqué dans le projet initial.

L'auteure de la présente étude n'a pas participé aux différentes étapes précédant l'analyse des données directement liées à l'étude présentée dans ce mémoire.

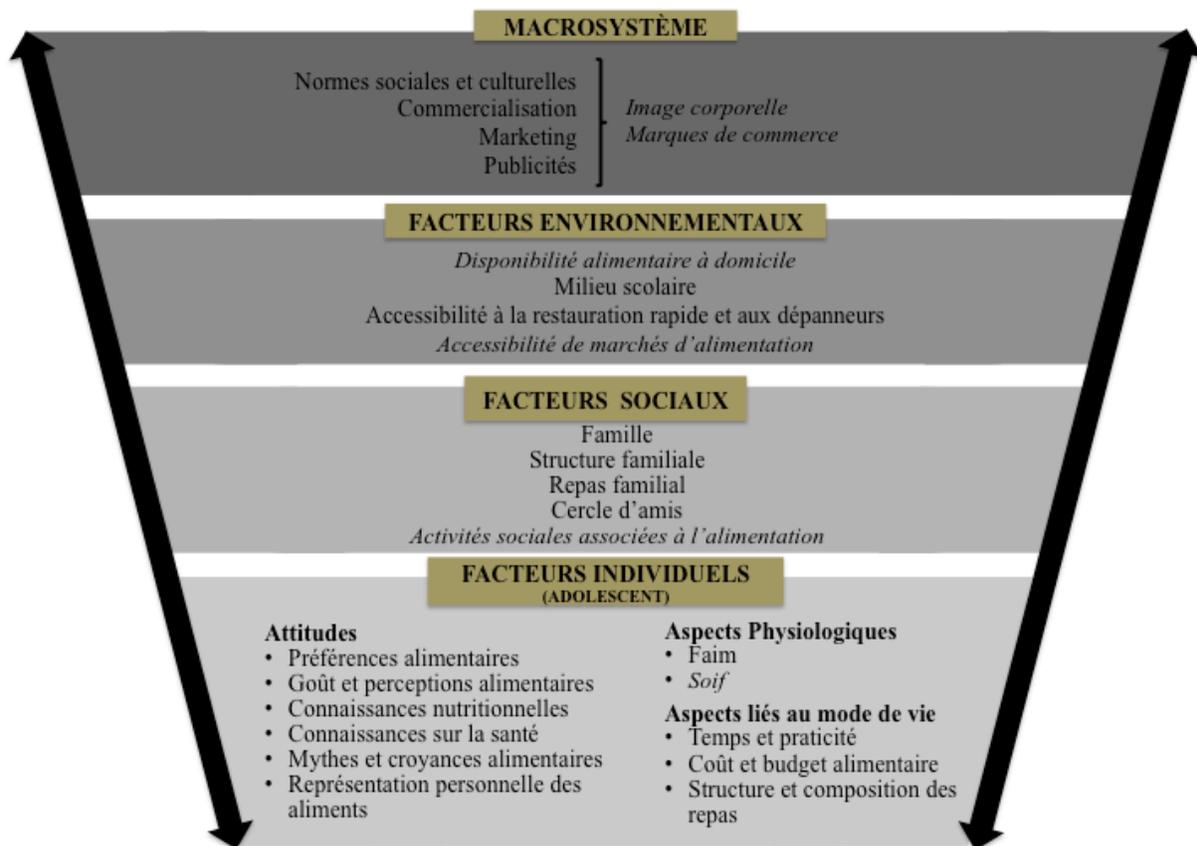
## **Analyse des données**

La présente étude repose exclusivement sur l'analyse des propos recueillis lors de la présentation des photographies en lien avec l'alimentation. Sur les 49 entrevues, un total de 30 (chez 18 garçons et 12 filles) ont été retenues aux fins d'analyses. Parmi ces 30 entrevues, quatre se sont avérées incomplètes n'ayant pas présenté toutes les photographies en lien avec l'alimentation durant l'entretien. Elles ont tout de même été incluses étant donné qu'il en est ressorti un contenu très intéressant. Les 19 entrevues restantes furent rejetées puisque la section allouée aux photographies alimentaires n'a pu être abordée dans le processus d'entrevue par manque de temps.

Malgré l'existence du guide d'entretien et la participation d'adolescents plutôt volubiles, l'intervieweur était parfois dans l'obligation de sortir quelque peu du cadre du guide pour susciter davantage la conversation. Lorsque les propos des jeunes étaient de toute évidence très orientés par l'intervieweur, après entente entre l'auteure de ce travail et la directrice de maîtrise, il fut convenu que ceux-ci soient retirés des analyses de la présente étude.

D'autre part, les propos recueillis à la présentation de la photographie affichant un bol de riz et des baguettes chinoises furent exclus des analyses. Cette décision a été prise conjointement par l'auteure de ce mémoire et la directrice de maîtrise à la suite d'une première lecture du matériel s'expliquant par un manque de richesse du contenu. Selon le guide d'entretien, les entrevues avec photographies devaient prendre fin en interrogeant l'adolescent sur le type de photographie qu'il aurait ajouté au processus d'entrevue. Étant donné que cette question n'a été couverte que dans un très faible nombre d'entrevues, celle-ci n'a pas fait l'objet des analyses.

Les données furent analysées par méthode déductive. Le cadre d'analyse (schématisé à la Figure 2) s'est fortement inspiré du modèle de Story et coll. (2002) en y apportant quelques modifications afin de l'adapter à la réalité de la population étudiée. Les modifications ont été inscrites à l'aide du caractère typographique italique afin de les repérer plus facilement dans le schéma. Certains déterminants du modèle de Story et coll. (2002) tels que l'efficacité personnelle, l'accessibilité aux machines distributrices, le milieu de travail, le genre et les régimes amaigrissants ont été retirés du cadre d'analyse de la présente étude puisqu'aucun propos recueillis ne s'y référaient. Par contre, la soif, les activités sociales associées à l'alimentation et la disponibilité alimentaire à domicile sont des déterminants qui ont été ajoutés.



**Figure 2.** Cadre d'analyse de la présente étude inspiré du modèle de Story et collaborateurs (2002)

Une grille de codification a été construite et est présentée à l'annexe III. Le codage des données a été effectué à l'aide du logiciel d'analyse qualitative NVIVO (version 10 pour MAC). Une contre-codification fut effectuée par la directrice de maîtrise et discutée avec l'auteure de ce mémoire. Des modifications ont ensuite été apportées à la grille de codification ainsi qu'au matériel codifié.

Il est à noter que l'analyse des données a été effectuée deux ans suivant leur collecte, soit en 2015. Il est certes important de mentionner que les résultats obtenus s'attribuent uniquement à l'échantillon de la présente étude.

### **Aspect éthique**

Au cours du processus de recrutement, un formulaire de consentement fut acheminé à la famille de l'adolescent à l'attention des parents et du jeune. Une lettre explicative du projet était jointe au formulaire. Le consentement du jeune et d'un seul parent ou d'un adulte responsable était requis. Le formulaire de consentement est présenté à l'annexe IV.

La présente étude faisant l'objet de ce mémoire a reçu l'approbation éthique du *Comité d'éthique de la recherche de la Faculté de médecine (CERFM)* de l'Université de Montréal. Le document figure à l'annexe V.

## Résultats

La présentation des résultats a été divisée en sections selon les quatre grands facteurs d'influence modulant le comportement alimentaire du modèle de Story (2002). Des extraits sont présentés tout au long de ce chapitre pour chaque facteur afin d'en illustrer les faits saillants. Le niveau de langage utilisé par les participants fut respecté. Les propos des jeunes sont en italique et selon le cas, ceux de l'intervieweur sont inscrits en caractère normal. Sous chacun des extraits, la photographie alimentaire en lien avec celui-ci est spécifiée permettant ainsi de préciser les photographies ayant généré davantage de contenu pour les différents facteurs d'influence. Des noms fictifs respectant le genre ont aussi été ajoutés pour personnaliser les extraits tout en assurant la confidentialité des propos.

En premier lieu, une section a été consacrée à la présentation du profil de l'échantillon d'adolescents faisant l'objet des analyses de cette étude afin de mettre en relief les différentes caractéristiques des participants.

### Profil de l'échantillon

L'échantillon est formé de 30 adolescents, 18 garçons et 12 filles, âgés entre 12 et 14 ans. Tel que présenté au tableau 2, la région du Bas St-Laurent est la plus fortement représentée avec 10 jeunes de l'étude et la région de Montréal est la plus faiblement exposée avec seulement 5 participants. Deux des quatre régions administratives du Québec sont représentées équitablement, Capitale-Nationale et Laurentides, avec 7 et 8 adolescents respectivement. La famille reconstituée illustre la situation familiale chez près du quart des participants (chez 7 jeunes). Un seul adolescent vit en famille d'accueil. La majorité des jeunes sont nés au Canada (22 participants) et vivent avec leurs parents (21 jeunes). Du nombre d'adolescents nés au Canada, un seul participant a des parents qui ont immigré au pays avant sa naissance.

**Tableau 2.** Profil des adolescents formant l'échantillon de la présente étude

		Nb d'adolescents selon le genre	
		Garçons	Filles
<b>Régions administratives</b>	Bas St-Laurent	6	4
	Capitale-Nationale	4	3
	Montréal	4	1
	Laurentides	4	4
<b>Statut familial</b>	Biparentale	12	9
	Monoparentale	0	1
	Reconstituée	6	1
	Famille d'accueil	0	1
<b>Nationalité</b>	Né au Canada	12	10
	Né au Canada (parents immigrants)	1	0
	Immigrants	5	2

## **Facteurs individuels**

De nombreux facteurs individuels modulent les choix alimentaires de ces jeunes adolescents. Parmi les déterminants individuels prédominants se trouvent ceux reliés aux attitudes et certains facteurs liés au mode de vie.

### **Attitudes**

Les facteurs individuels caractérisant les attitudes sont étroitement liés à la personnalité de l'individu et à son opinion à l'égard de l'alimentation. Le goût et la perception sensorielle des aliments, les préférences alimentaires, les connaissances nutritionnelles et sur la santé ainsi que la signification donnée aux aliments constituent cette catégorie de déterminants.

### ***Goût et perception sensorielle de l'aliment***

Les qualités organoleptiques des aliments sont importantes dans les choix de consommation chez la grande majorité des participants. Ils recherchent avant tout des aliments qui ont du goût. Dans certains cas, l'attrait pour des aliments goûteux l'emporte sur d'autres aliments qui n'offrent aucune saveur en bouche. Parfois, cette caractéristique gustative de l'aliment va au-delà de son aspect nutritif et bon pour la santé lorsque vient le temps de faire un choix.

*« Je n'en bois pas beaucoup, je préfère le lait, dans mon lunch c'est un truc de lait mais pas de l'eau, ça ne goûte rien. »* (Zachary, photographie de la bouteille d'eau)

*« Non, parce que ça ne remplace pas la vraie nourriture. Puis ça n'a pas de goût. »* (Léa, photographie de la pilule)

*« Ben, parce que, j'sais pas, ça l'aurait du goût là, mais mettons, mettons, un repas ça du goût. OK, faque tu t'ennuierais de manger finalement ? Ouin. Pour le goût ? Ouin. »* (Raphaël, photographie de la pilule)

*« Moi j'adore ça. Euh j'adore euh toute c'qui est... toute c'qui est goûteux. »* (Océane, photographie des fruits et légumes)

*« Je ne sais pas, ça ne goûte rien, moi j'aime ça manger, déguster, goûter aux affaires. »* (Zachary, photographie de la pilule)

*« C'est pas nécessairement bon pour la santé, mais c'est bon au goût. »* (Léa, photographie du Tim Hortons)

Le goût se démarque davantage comme facteur d'influence dans le comportement alimentaire d'un participant qui exprime un intérêt franc à remplacer les trois repas de la journée pour une pilule qui aurait bon goût.

*« Peut-être, ça doit être pas bon par exemple au goût. À mettons que c'était bon ? Oui je la prendrais. »* (Nathan, photographie de la pilule)

Bon nombre de participants font référence à la propriété sucrée des aliments, surtout des boissons. Les boissons trop sucrées ou celles laissant un goût sucré en bouche ne sont pas toujours appréciées et sont laissées de côté. La plupart des adolescents disent se tourner vers un autre choix, moins sucré. Toutefois, un même participant affirme à la fois détester une boisson de par son goût trop sucré et en arriver à déduire qu'elle en préfère une autre car elle contient plus de sucre que les autres ! Le contexte semble aussi avoir un grand rôle à jouer dans le choix alimentaire. Dans un contexte sportif où le besoin physiologique de s'hydrater se fait sentir, les boissons sucrées ne sont pas appréciées, mais dans un tout autre contexte de consommation tel que social, les adolescents considèrent que la boisson sucrée peut faire partie des choix de consommation.

*« Non, moi j'bois pas du Gatorade, parce que... j'sais pas (petit rire)... j'trouve que d'l'eau ça rafraîchit mieux, parce que du Gatorade, moi ça m'laisse tout l'temps un goût sucré dans bouche, pis... j'aime pas ça. »* (Justin, photographie de la bouteille d'eau)

*« Ben tout le temps, quand j'ai soif là, soit j'prends ça ou du lait. J'haïs l'jus (petit rire). T'aimes pas l'jus ? OK. Pourquoi ? J'sais pas, c'est pas bon, j'sais pas... me semble, c'est trop sucré. »* (Maïka, photographie de la bouteille d'eau)

*« Non, j'devrais en boire plus, mais... j'sais pas. Pis quand t'as soif là disons durant une game là, qu'est-ce que tu bois ? De l'eau. Ah ouais ? Du Gatorade, vous-en prenez pas ? J'trouve ça dégueu, j'aime pas ça. Y'as-tu des membres de ton équipe qu'y'en boivent ? Ouais, mais... Faque t'as pas de sorte préférée de Gatorade ? Humhum, j'trouve ça trop sucré, pis ça a l'air chimique. »* (Alice, photographie de la bouteille d'eau)

*« Euh... du Frappuccino, c'est les meilleurs là. Avec tes amis ? Ouais. T'as goûté les autres, pis Tim Hortons c'est le meilleur ? Mmmhum. Pourquoi tu penses que c'est le meilleur ? Parce qu'y'a plus de sucre dedans. »* (Alice, photographie de Tim Hortons)

Chez bon nombre d'adolescents, le goût sucré d'un aliment les incitera à consommer un autre aliment en accompagnement de cet aliment sucré. Plusieurs se sont exprimés sur leurs habitudes alimentaires et le lait est l'aliment d'accompagnement qui va de paire avec les

aliments sucrés. De plus, chez certains d'entre eux, le lait est uniquement consommé s'il y a consommation de sucre.

*« Oui, j'en bois souvent chez nous le matin, le midi à l'école je prends du jus pis le soir en arrivant. Pis le souper c'est plus de l'eau, mais pour le dessert je prends du lait. »* (Mia, photographie des litres de lait)

*« Non, pas que j'aime pas ça, mais j'aime ça juste dans mes céréales de temps en temps quand elles sont vraiment sucrées, mais à part de ça, j'en bois un de temps en temps. »* (Félix, photographie des litres de lait)

*« Du lait. J'en bois assez souvent là, surtout quand j'mange du sucre. J'sais pas, ça donne le goût de boire du lait, mettons. Ça va avec ? Ouin. »* (Raphaël, photographie des litres de lait)

*« J'en prends juste avec du sucré, avec du salé je n'aime pas ça. »* (Florence, photographie des litres de lait)

Chez quelques adolescents, l'appréciation du lait est associée à la quantité de matières grasses qu'il contient. Un haut pourcentage de matières grasses semble être plus apprécié chez certains. Toutefois, pour un participant, les circonstances de consommation sont importantes car elles font varier son niveau d'appréciation du lait et par le fait même, changer son choix en ce qui concerne le pourcentage de matières grasses du lait.

*« On boit du 4 %, c'est bon, ça fait de la crème quasiment. »* (Gabriel, photographie des litres de lait)

*« Je bois pas autre chose que le 2 % ou moins, parce que j'trouve, j'sais pas pourquoi, mais si on goûte le 2 %, pis le plus haut que ça, j'trouve ça a même pas le même goût, pis ça a moins d'apport en gras, donc c'est encore meilleur. »* (Océane, photographie des litres de lait)

*« Dans l'fond quand on a le 3.25 c'est parce qu'on s'en va en vacances, pis y faut que ça se conserve mieux. Faque on n'a pas le choix dans ces temps-là, sinon c'est le lait qui goûte pas le lait en p'tites boîtes chaudes là, c'est pas buvable, donc on aime mieux un peu plus gras que pas bon du tout. »* (Océane, photographie des litres de lait)

Parmi le processus sensoriel, il n'y a pas que le goût qui est important selon les participants de l'étude. Pour certains d'entre eux, la vue joue aussi un rôle significatif dans l'acte de manger et ils attachent une importance à l'apparence des aliments. Ils semblent choisir des aliments dont l'aspect visuel est plus appétissant. D'autre part, la photographie de la bouteille d'eau a suscité des discussions en lien avec l'hydratation et les boissons pour sportifs qui, pour un participant, présentent une allure très artificielle.

« *J'aime voir ce que je mange.* » (Gabriel, photographie de la pilule)

« *Je sais pas... Ça pas l'air bon vraiment. J'aime mieux manger normalement.* » (Loïc, photographie de la pilule)

« *Humhum, j'trouve ça trop sucré, pis ça a l'air chimique.* » (Alice, photographie de la bouteille d'eau)

D'autre part, pour un des adolescents l'acte de manger est beaucoup plus complexe. Il explique sa perception de l'acte de manger comme étant un ensemble de différentes sensations.

« *Pis de comme avoir euh le feeling de manger là. OK, le feeling ? Qu'est-ce que tu veux dire le feeling ? Ben comme la sensation comme que tu sais que tu manges, c'est comme pas juste avaler une pilule, pis t'es comme prêt pour la journée là.* » (William, photographie de la pilule)

### ***Préférences alimentaires***

La grande majorité des adolescents expriment clairement et spontanément leurs préférences et aversions alimentaires. Elles sont habituellement spécifiques à un aliment ou à une catégorie d'aliments. Toutefois, chez quelques participants, les aversions alimentaires ont été davantage discutées comparativement à leurs préférences.

« *Euh... du Frappuccino, c'est les meilleurs là.* » (Alice, photographie de Tim Hortons)

« *Miam! Du lait! (rires)* » (Maïka, photographie des litres de lait)

« *Pizza, j'aime trop ça.* » (Noah, photographie de la pizzeria)

« *Euh à part de ça, les poivrons comme là là, ça j'adore ça là, c'est trop bon. Ah oui les poivrons ? T'aimes ça beaucoup ? Ouin, j'adore ça. Les rouges ou les verts? Les deux.* » (Xavier, photographie des fruits et légumes)

« *C'est rare que je vais au restaurant de fastfood. Tu n'aimes pas ça ? Ce n'est pas mangeable.* » (Gabriel, photographie de la pizzeria)

« *Ben tout le temps, quand j'ai soif là, soit j'prends ça ou du lait. J'haïs l'jus!* » (Maïka, photographie de la bouteille d'eau)

« *C'est sûr le brocoli, ça j'y touche pas par exemple. Je suis pas capable. Je sais pas pourquoi, mais sinon les salades, les salades de fruits, les salades tout court, euh j'aime ça.* » (Océane, photographie des fruits et légumes)

« *Euh une pizzeria. Euh... mmm... bof, moi personnellement euh d'la pizza ça pfff... non... pas vraiment là. Sinon, fast food en général c'est pas mon fort.* » (Océane, photographie de la pizzeria)

« *Ben j'aime pas grand chose dans l'alimentation là, mais tsé je suis vraiment difficile pour manger.* » (Nathan, photographie des fruits et légumes)

Les aversions alimentaires peuvent avoir une grande influence sur le comportement alimentaire de l'individu allant même jusqu'à démontrer un intérêt à consommer une pilule pour remplacer un repas qu'il n'aime pas.

« *Ben je la prendrais à mettons une fois par semaine. Puis ça serait quoi le but de la prendre ? Ben d'un coup ma mère ferait quelque chose que j'aime pas.* » (Nathan, photographie de la pilule)

D'autre part, les préférences et aversions alimentaires d'une personne peuvent être conditionnelles à un état physique ou psychologique (état d'âme de l'individu) et par le fait

même, changer dans le temps selon son évolution. D'ailleurs, un adolescent expose l'impact que peut avoir la présence d'appareils orthodontiques et les limitations alimentaires associées sur le comportement alimentaire.

*« Moi j'la prendrais pas, parce que j'aime ça manger. J'aime ça manger tsé... manger une pomme, c'est l'fun, surtout, comme j'avais des broches avant, mais j'en n'ai pu. Faque là ben là j'aime ça manger des pommes, pis des trucs comme ça. Tsé c'est l'fun! Non... j'sais pas... Ça enlève l'intérêt de manger, tsé... »* (Alice, photographie de la pilule)

### ***Connaissances nutritionnelles (alimentaires) et sur la santé***

La plupart des adolescents démontrent des connaissances nutritionnelles et sur la santé qui influencent leur comportement alimentaire et leurs habitudes de consommation. Plusieurs adolescents considèrent les bienfaits sur la santé associés à la consommation lorsque vient le temps de faire un choix. Certains ont aussi le souci des effets secondaires que peut entraîner la consommation de divers aliments.

*« Euh mmm... moi j'trouve que c'est bon pour la santé, parce que ça goûte bon. Moi j'aime ça boire du lait, pis... ça... y'a du euh... du calcium, pis ça renforcit nos os, faque c'est bon. Mettons que tu tombes sur le bras, mettons que tu bois pas d'lait, ça va casser tout de suite, mais mettons que tu bois beaucoup de lait, c'est un moyen choc, ça va être plus euh résistant. »* (Justin, photographie des litres de lait)

*« Je trouve que c'est pas bon parce qu'un bon déjeuner ça équivaut à... ben c'est le meilleur des repas là. Alors moi je trouve que ce n'est pas bon. »* (Mathis, photographie de la pilule)

*« De la boisson énergisante, ça j'en prends pas. C'est pas bon pour nous pis à part se réveiller, on a juste à dormir pis ça va faire pareil. Il paraît que c'est comme neuf cafés de la boisson énergisante. »* (Nathan, photographie de la boisson énergisante)

« Pis ici t'en prends pas ? *Mais ça, un petit peu parce que ça fait tachycardiaque. Oui, ok. Mais mes parents parfois prend ça. Des fois quand ils vont à une soirée et à un mariage pour rester réveillés, mais pas toujours. Toi, t'en prends un petit peu des fois ? Oui, mais pas des fois, mais quand il y a des occasions spéciales.* » (Noah, photographie de la boisson énergisante)

Les sources d'informations rapportées par les participants sont inévitablement multiples : le Guide alimentaire canadien, l'entourage, le milieu scolaire, les expériences personnelles et les médias sociaux comme la télévision et l'Internet. Toutefois, le milieu familial, les parents, surtout la mère, semble être une source d'information et une référence importante pour les participants. Des informations simples et succinctes, dépourvues de détails précis sont souvent suffisantes pour influencer le comportement alimentaire de ceux-ci surtout lorsque l'information provient d'une source en laquelle ils ont confiance.

« *Un peu, mais... ouin, en plus ça dit que si t'en bois deux dans une journée, tu peux avoir des palpitations cardiaques, pis mourir. Faque tsé... j'pense pas que ça vaut la peine. Mourir pour du Red bull. Ouin là... (petit rire) Pis y vous en ont-tu parlé à l'école ? Euh ouais, après la... pas la toxicomane là, mais l'intervenante en toxicomanie, elle nous en a parlé aussi là. Qu'est-ce qu'elle vous a dit là-dessus ? Que c'était vraiment accessible, pis c'était vraiment dangereux aussi là, que les gens prenaient pas conscience que c'était... Le dommage que ça pouvait faire dans notre intérieur. Pis le pire c'est que c'est vrai là.* » (Alice, photographie de la boisson énergisante)

« *Euh... les pilules. Genre les pilules pour maigrir ? Ben ça m'fait penser à une pilule pour maigrir. Pis euh... ben j'trouve ça un p'tit peu euh... c'est pas une bonne idée. Si tu veux maigrir, ben tu fais c'que tu veux, tu manges pu de dessert, pis des trucs comme ça, parce que tu sais jamais c'qu'y'a dans les pilules. Pis tu connais-tu des gens qu'y'en prennent ? Euh... non. Mais tu sais que ça existe ? Mmmhumm. Où est-ce que t'as appris que ça existait ? Euh à la télé, dans des... pis genre sur Internet. Tu vas genre sur Hotmail là, pis y'a tout le temps des p'tites publicités là, pis des trucs comme ça.* » (Alice, photographie de la pilule)

« Ben... ben souvent tsé le guide alimentaire y peut comme nous aider, mais sinon, c'est vraiment pas... ben souvent c'est, pas la forme physique, mais tsé la santé là, faque c'est sûr que si un gars mange juste d'la pizza, ben y va être moins en santé qu'un gars qui mange comme sain là. » (William, photographie de la pizzeria)

« Toi, qu'est-ce que t'en penses ? Ben, moi j'aimerais pas ça prendre tout le temps ça ou une fois de temps en temps, Ça n'a pas l'air fameux. T'as entendu des commentaires négatifs par rapport à ça ? Non, mais souvent, ce que j'entends parler, c'est que ça donne de l'énergie sur le coup, mais après t'es comme tout le temps fatigué. Où as-tu entendu ça ? Ma mère pis à la télé là. » (Juliette, photographie de la boisson énergisante)

« Boisson énergisante comme du café, j'en prends pas, ma mère dit que ce n'est pas bon pour la croissance. » (Félix, photographie de la boisson énergisante)

« Ma mère m'a expliqué qu'il y a beaucoup de personnes qui en prennent dans les partys pour veiller plus tard. Ça ne veut pas dire que si tu en prends une dans ta vie tu vas... mais trop souvent ça vient que ce n'est pas bon. Pourquoi ce n'est pas bon ? Je ne m'en souviens plus vraiment, mais je pense que ça ne doit pas être bon pour le corps parce qu'il y a peut-être des ingrédients là-dedans qui ne sont pas très bon pour le corps. » (Léa, photographie de la boisson énergisante)

« Ben c'est vraiment pas bon pour la santé. Qui t'as dit ça ? Ma mère, puis mon beau-père, tout le monde que je connais quasiment là. » (Mathis, photographie de la boisson énergisante)

« J'savais pas que... mais c'est mon père qui m'a dit que genre ça faisait battre le cœur plus vite là, pis mettons tu prenais ça avant un sport, ça te réveillait un peu et tout. » (Raphaël, photographie de la boisson énergisante)

« Ma mère m'a expliqué que ce n'est pas bon pour la santé. Même moi je ne prendrais pas de ça. Si je n'ai pas d'énergie, je vais aller me coucher tout simplement. » (Léa, photographie de la boisson énergisante)

Certains participants manifestent des craintes à l'égard de la consommation d'un aliment ou d'un produit alimentaire de par leur manque d'information. Ils préfèrent donc maintenir leurs habitudes alimentaires que de se laisser tenter par la nouveauté. Connaître le contenu, les

ingrédients constituant le nouvel aliment et les effets sur la santé à court et à long terme sont, dans certains cas, prioritaires.

*« Parce que je ne sais pas c'est quoi et je ne veux pas essayer. Ok. Il faut que je prenne plus d'information. »* (Charles, photographie de la pilule)

*« Euh parce qu'on sait pas véritablement c'qu'y'a dedans, pis euh encore là, j'préfère euh... j'veux pas servir de cobaye pour ça justement, parce que souvent c'qu'y font, c'est qu'y mettent en marché euh n'importe quoi, pis après ça quand y savent que beaucoup de monde sont malades à cause de ça, y l'enlèvent. Tsé j'trouve ça imbécile. Pis encore là, j'aime mieux avoir mes vieilles habitudes que de changer pour une pilule. »* (Océane, photographie de la pilule)

### ***Mythes et croyances alimentaires***

Quelques adolescents exposent de fausses croyances en lien avec l'alimentation et la nutrition qui les incitent à adopter un comportement alimentaire distinct. Toutefois, ce n'est pas dans tous les cas que ces fausses croyances poussent l'individu à s'y souscrire à travers ses habitudes de consommation. D'ailleurs, chez un participant, son comportement alimentaire est modulé par un autre déterminant du comportement alimentaire tel que le goût, qui semble être beaucoup plus dominant que ses propres croyances.

*« As-tu toujours aimé ça ou euh ? Toujours, en plus l'eau qu'on a elle est bonne parce que mon grand-père a une source ... L'avez-vous fait testée ? Non, on le sait qu'elle est bonne ... Le chien à mon grand-père a commencé à en boire quand il avait huit ans pis il est mort à 14 ans ... Elle a bu six ans avec cette eau là pis elle n'est pas morte faque ... Elle est morte de vieillesse. Elle avait 17 ans... Elle n'avait pas 14, elle avait 17 ans. »* (Gabriel, photographie de la bouteille d'eau)

*« Ça je prends pas ça, mais parfois, comme, si je prenais au Liban quand on allait à un mariage et on restait à 3-4hre du matin, dans un restaurant pour rester réveillé. Je prends de la vitamine C pour rester réveillé. Tu prends de la vitamine C pour rester réveillé ? Oui. »* (Noah, photographie de la boisson énergisante)

*« C'est... ben j'trouve ça bon, sérieux c'est vraiment bon, sauf que tsé tout le monde sait qu'y'a des anti-vomisseurs dans l'McDo. Ah ouais ? Pour vrai ? Mmmhum. C'est pour ça que le monde saoul vont manger du McDo après, pour... pis euh tsé c'est aussi pour que tout le gras, ça t'fasse pas vomir tsé... »* (Alice, photographie de la pizzeria)

### ***Signification des aliments ou de l'alimentation***

Nombreux sont les participants qui expriment une appréciation globale de l'acte de manger. La recherche d'un plaisir de manger, d'une satisfaction à savourer et à déguster les aliments est notée chez une grande majorité des adolescents de l'étude. Pour certains, l'acte de manger est une activité sociale, un moment propice à la discussion en compagnie des proches. Pour d'autres, la période du repas est aussi un moment de répit où il fait bon prendre le temps de s'asseoir et de manger.

*« Parce que j'aime mieux manger que de prendre une pilule. »* (Juliette, photographie de la pilule)

*« Je sais pas... Ça pas l'air bon vraiment. J'aime mieux manger normalement. »* (Loïc, photographie de la pilule)

*« J'aime mieux manger un repas pis pas manger pis avoir pris ça. »* (Thomas, photographie de la pilule)

*« ... mais c'est le fun manger. »* (Florence, photographie de la pilule)

*« Ben moi j'la prendrais pas parce que moi j'aime ça manger, pis j'aime les goûts d'la nourriture, faque tsé... j'la prendrais pas parce que j'aime ça manger ... »* (Justin, photographie de la pilule)

*« Me semble ça serait plate là, j'aime ça, tsé c'est l'fun croquer dans une pomme, manger une banane. J'sais pas, juste prendre une pilule, ça ferait bizarre. »* (Maïka, photographie de la pilule)

« ... moi j'aime ça manger, déguster, goûter aux affaires. » (Zachary, photographie de la pilule)

« C'est le fun de manger et en même temps de parler avec ta famille puis tout ça. J'aime ça pouvoir savourer ce que je mange puis parler. » (Léa, photographie de la pilule)

« Moi j'pas sûre que j'la prendrais, parce que tsé j'aime ça manger, pis goûter les bons aliments, faque ça ça me le permettrait pas là, pis euh nous autres, comme le souper c'est beaucoup en famille, faque on parle de notre journée, faque comme ça m'empêcherait un peu, faque c'est pas mal ça. » (Coralie, photographie de la pilule)

« J'aime mieux comme m'asseoir, pis manger. » (William, photographie de la pilule)

« ...pis tsé ça m'réconforte de tsé de manger admettons, pis euh manger là, pis m'asseoir, non. C'est réconfortant ? C'est comme humain là, t'as du temps, t'as du temps pour toi, pis euh en famille, faque non, ça m'intéresse pas. » (Olivia, photographie de la pilule)

Certains adolescents catégorisent les aliments provenant de la restauration rapide et la fréquentation de ces lieux comme étant des gâteries, des occasions pour faire plaisir à autrui et à soi-même. Par contre, un participant affirme qu'il considère les aliments vendus dans ces lieux de consommation tout de même bon pour la santé.

« On s'est gâté un peu puis on a mangé une petite poutine. » (Léa, photographie de la pizzeria)

« Ben c'est comme, des fois c'est la récompense de mon p'tit frère ... » (Maïka, photographie de la pizzeria)

« ... mais tsé quand on veut vraiment se payer la traite. » (Océane, photographie de la pizzeria)

« Euh... j'vas dire, souvent, souvent on s'paye une p'tite gâterie tsé après le patin le soir, un p'tit chocolat chaud, pis un muffin, ben pour moi. » (Océane, photographie de Tim Hortons)

« Mettons si on a de la visite des fois mes parents y vont aller chercher une douzaine de beignes à mettons pour leur faire plaisir. » (Mia, photographie de Tim Hortons)

« *Tim Horton, j'aime bien ce qu'ils font, mais c'est quand même santé.* » (Thomas, photographie de Tim Hortons)

La notion de saine alimentation est souvent associée à la consommation de fruits et légumes. Plusieurs participants déclarent spontanément que les fruits et légumes symbolisent la santé et que ceux qui en consomment sont à la recherche de leurs bienfaits. D'autre part, un adolescent affirme que les fruits et légumes évoquent l'aspect rafraîchissant des aliments consommés durant la période estivale.

« *Mmmhum, ben genre surveiller, de manger sainement.* » (Alice, photographie des fruits et légumes)

« *Genre, ça me fait penser à la santé.* » (Florence, photographie des fruits et légumes)

« *Ça, ça me fait penser à la santé aux fruits et aux légumes.* » (Vincent, photographie des fruits et légumes)

« *Des adolescents qui veulent vraiment être en santé.* » (Juliette, photographie des fruits et légumes)

« *Ça me fait penser à l'été parce que l'été on mange plus de fruits et légumes. Parce qu'on mange plus froid.* » (Thomas, photographie des fruits et légumes)

La boisson énergisante s'avère être, aux yeux de quelques adolescents, une solution pour pallier au sommeil. Parmi les occasions de consommation mentionnées se trouvent les fêtes qui durent jusqu'aux petites heures du matin tel un mariage et la conduite routière en pleine nuit. Un participant affirme que le métier de camionneur présente le profil du parfait consommateur de boisson énergisante. Bon nombre d'adolescents prétendent avoir déjà goûté aux boissons énergisantes et ne pas les avoir aimées. Généralement, ils connaissent quelqu'un de leur entourage qui en consomme.

« *Mais mes parents parfois prends ça. Des fois quand ils vont à une soirée et à un mariage pour rester réveillés, mais pas toujours.* » (Noah, photographie de la boisson énergisante)

« *Oui, ben des fois comme quand que, pour rester éveillé, c'est sûr. Pis c'est qui ça ces gens-là ? Ben souvent, comme avec mon père à un moment donné, on est comme parti de nuit pour un voyage, comme on l'a fait en voiture, faque c'est sûr que tsé y'en prenait pour pas s'endormir sur la route là.* » (William, photographie de la boisson énergisante)

« *Mon père y'en a déjà bu une là, parce qu'y'était sur la route, y'était genre full tard le soir, on était à Montréal là, pis là y fallait qu'y s'en aille chez nous, y'en a déjà bu une. Pis qui est-ce qui boit ça généralement ? Tu dis ton père... Surtout les camionneurs, pis du monde qui font beaucoup de route là.* » (Xavier, photographie de la boisson énergisante)

Divers aliments engendrent des inquiétudes de par leur contenu ou encore de par les effets qu'ils peuvent procurer une fois consommés. Des adolescents témoignent des craintes à l'égard de la consommation de la pilule et de la boisson énergisante. Quelques-uns d'entre eux vont jusqu'à faire une association entre leur consommation et une dépendance aux drogues.

« *Euh ben des vitamines ou des pilules mauvaises pour la santé, ça dépend là. Pis c'est quoi des pilules mauvaises pour la santé ? Ben c'est comme la drogue, des trucs de même là.* » (William, photographie de la pilule)

« *Non, je n'en prends pas. Tu en as jamais pris ? Non pis j'en veux pas non plus parce que je ne veux pas virer fou avec ça. Virer fou ? T'en bois une gorgée après t'en bois une autre pis après t'en bois une autre pis après ça t'en bois une autre.... Ça va devenir comme une drogue.* » (Gabriel, photographie de la boisson énergisante)

### **Aspects physiologiques**

Ce type de facteurs individuels est relié aux besoins et aux caractéristiques physiologiques de l'organisme. Dans le cadre de cette analyse, seules la faim et la soif se sont démarquées en tant que déterminants individuels influençant les comportements alimentaires des jeunes adolescents.

## *Faim et soif*

La faim et la soif sont des besoins physiologiques qui poussent tout individu à manger ou à boire lorsque la situation se présente. La plupart des participants comblent leur faim et leur soif lorsqu'ils en ressentent le besoin et l'envie avec des aliments ou des boissons accessibles dans des lieux généralement à proximité.

« *Des fois quand on est sur la route et on a vraiment faim, on arrête, on prend quelque chose et on ressort.* » (Juliette, photographie de la pizzeria)

« *Euh ben...non, pas vraiment, ben tsé souvent on passe devant, sauf qu'on achète rien, sauf que si on a soif, ben on peut acheter comme une liqueur ou mettons du jus, mais c'est rare qu'on achète un repas complet.* » (William, photographie de la pizzeria)

« *Ben si j'ai soif là, comme à la cafétéria ils vendent des petites pintes de lait au chocolat pis du lait normal.* » (Jacob, photographie des litres de lait)

En revanche, une adolescente modifie son comportement alimentaire selon l'intensité de sa faim. Pour combler une petite faim et pour éviter de manger immédiatement, elle affirme boire de l'eau pour estomper sa faim pendant une courte période de temps.

« *Moi ça m'aide à ne pas avoir faim pendant un petit bout de temps, mais pas très longtemps...Tu bois de l'eau pour t'empêcher de manger des fois ? Ben si j'ai beaucoup beaucoup faim je vais manger quelque chose, mais si je sens que j'ai juste un petit creux, je vais boire un peu d'eau pour faire passer ça.* » (Léa, photographie de la bouteille d'eau)

Pour la grande majorité des participants, l'eau et le lait sont les boissons qu'ils consomment principalement lorsqu'ils ont soif. Pour certains, l'eau est la boisson par excellence pour éteindre la soif.

« *Dans le fond, quand tu as soif, quelle est la première affaire que tu bois ? C'est de l'eau.* » (Jacob, photographie de la bouteille d'eau)

« *Ben tout le temps, quand j'ai soif là, soit j'prends ça ou du lait.* » (Maïka, photographie de la bouteille d'eau)

« *Pis euh mettons que j'ai soif, j'vais prendre de l'eau.* » (Justin, photographie de la bouteille d'eau)

« *Mais quand t'as soif, vers quoi tu vas spontanément ? De l'eau ? Du lait ? Du jus ? Ben, de l'eau.* » (Olivia, photographie de la bouteille d'eau)

« *De l'eau, parce que j'trouve c'est c'qui enlève le mieux la soif. Vu que du jus c'est sucré, ben ça enlève moins la soif.* » (Coralie, photographie de la bouteille d'eau)

### **Aspects liés au mode vie**

Les facteurs individuels appartenant à cette catégorie font état de la manière de vivre de l'individu caractérisée par différents attributs qui lui sont propres, entre autres, sa nationalité, ses valeurs, son statut socioéconomique, etc. La structure et la composition des repas, le coût des aliments ainsi que le temps et la praticité sont les déterminants qui sont ressortis chez la grande majorité des adolescents de l'étude.

### ***Structure et composition des repas***

Il existe au quotidien une certaine stabilité et régularité dans la structure et la composition des repas chez les adolescents de l'étude. Par exemple, il y a des aliments spécifiques dont le lait, qui sont consommés à des moments précis au cours de la journée.

« *Du lait, j'en bois avant de dormir pis tout. Je trouve ça bon.* » (Vincent, photographie des litres de lait)

« *Du lait. T'en bois-tu ? Oui, à chaque matin. À chaque matin ? Pour déjeuner ? Oui.* » (Loïc, photographie des litres de lait)

« Ça je prends ça à tous les jours, je pense, le 1 % et le 2 %, je prends pas le 3 %. J'aime ça prendre ça avec des céréales au chocolat. » (Noah, photographie des litres de lait)

« Oui, j'en bois souvent chez nous le matin, le midi à l'école je prends du jus pis le soir en arrivant. Pis le souper c'est plus de l'eau, mais pour le dessert je prends du lait. » (Mia, photographie des litres de lait)

« Euh souvent avec le dessert mettons là, mais j'en bois jamais au déjeuner. Pis toi pourquoi t'en bois pas ? Ben j'sais pas, me semble j'aime pas ça avec mettons des toasts, mais j'bois du jus, mais c'pas mal le seul moment que j'bois du jus dans la journée. » (Coralie, photographie des litres de lait)

« J'en mange souvent quand je reviens de l'école là. » (Xavier, photographie des fruits et légumes)

Majoritairement, les jeunes affirment qu'une consommation de plusieurs repas dans la journée est une pratique ancrée dans leur style de vie. Pour un bon nombre d'entre eux, il serait bien difficile d'en concevoir autrement.

« Tu es toujours habitué de manger trois repas par jour et là tu ne manges pas... Ça serait trop fort pour moi de ne pas manger à cause que... moi je ne sais pas trop là avec la pilule Pourquoi ça te dérangerait de ne pas manger ? À cause que c'est toujours une habitude de manger trois fois par jour, de bien manger ou euh... » (Jacob, photographie de la pilule)

« Pis encore là j'aime mieux avoir mes vieilles habitudes que de changer pour une pilule. OK, pis tes vieilles habitudes sont importantes pourquoi ? Euh ben parce que ça... mon corps est habitué à ça aussi, donc c'est un peu une routine. OK, pis qu'est-ce qui arriverait si t'enlevais cette routine-là à ton corps ? Ben faudrait que j'm'habitue à autre chose, pis ça serait peut-être un peu long. » (Océane, photographie de la pilule)

« Je sais pas, parce que j'aime mieux manger pis faire ce que je suis habituée que prendre des trucs toute de même là. » (Sarah, photographie de la pilule)

« Je sais pas si j'serais capable de comme ôter l'habitude de manger là, parce c'est comme devenu une habitude que comme le soir, j'm'assis à la table, pis j'mange, pis le midi aussi, pis le matin en me levant, faque c'est sûr ça serait dur, comme que j'chercherais quoi faire là. » (William, photographie de la pilule)

## ***Coût de l'aliment***

Le coût ne semble pas être un facteur d'influence majeur dans le choix des aliments chez la plupart des jeunes de l'étude. Un seul participant affirme garder ses économies pour faire des achats qui lui tiennent plus à cœur que des aliments. Toutefois, plusieurs adolescents sont conscients que consommer des repas au restaurant peut être coûteux. Par contre, il est intéressant de noter qu'aucun participant n'a exprimé des propos en lien avec le faible coût d'achat d'un repas à la cafétéria de l'école. D'autre part, la gratuité ou le fait d'avoir des rabais peut être une source de motivation pour fréquenter un lieu de consommation tel que la restauration rapide.

« Tu y vas-tu le midi des fois ? *Non*. Pourquoi ? *Mon argent je le garde et j'utilise quelques dollars pour acheter des bonbons c'est tout*. Tu le gardes pourquoi ton argent ? *Pour m'acheter d'autres affaires, des jeux vidéo et tout ça*. » (Félix, photographie de la pizzeria)

« *Ça coûte cher là, mais... (rires) Ouais?* Tu trouves que ça coûte, est-ce que tes parents disent que ça coûte cher ? *Ben non, mais eux autres ça leur dérange pas là. Moi j'trouve que ça coûte cher, tsé on est huit, faque... plus les parents ça fait dix. Faque tsé... j'trouve que ça coûte cher, mais eux autres y disent qu'une fois par mois, ça vaut la peine. Tsé c'pas comme si on irait à tous les jours*. » (Maïka, photographie de la pizzeria)

« *On en a tout le temps pour nos céréales, mais le lait on en prend pas trop trop parce que comme on est cinq, une pinte ça se passe comme ça (vite), puis ça coûte cher à la longue le lait. On a le droit le matin avec nos céréales puis un verre le soir, mais pas un le matin, un le midi et un le soir*. » (Léa, photographie des litres de lait)

« Ah non ? Pourquoi tu la prendrais pas ? *J'sais pas là... Tu crois pas à ça ? Non, pis en plus j'sais pas pourquoi j'prendrais ça là. Ça devrait coûter une beurrée en passant!* » (Xavier, photographie de la pilule)

« *À cause on est commandité par McDo, on a des coupons gratuits*. Quand vous faites vos matchs, vous avez des coupons gratuits, c'est ça ? *Oui*. » (Jacob, photographie de la pizzeria)

### ***Temps et praticité***

Le déjeuner est le repas où les jeunes affirment avoir peu de temps et se sentent dans l'obligation de faire des choix alimentaires qui sont faciles et rapides à préparer. De plus, un participant mentionne consommer des substituts de repas commerciaux pour pallier au manque de temps lié à sa situation familiale.

*« Ouais, mais non, j'mange pas des céréales, parce que c'est trop long à faire, tandis que des toasts tu la mets là, pis tu mets du Nutella dessus ou du beurre de peanut ou n'importe quoi, pis tu l'manges. »* (Alice, photographie des litres de lait)

*« Nous le déjeuner, on se lève puis on fait nos choses nous même puis on s'assoie avec nos affaires puis on mange. C'est plus rapide, parce qu'il faut se préparer plus vite. »* (Léa, photographie du repas en famille)

*« Sinon, dans l'alimentation, ça peut être des vitamines aussi. Moi j'en prends le matin, euh ça m'aide pour la journée, parce que j'ai pas tout le temps de déjeuner, parce que ma mère part de bonne heure, donc j'dois m'occuper de mon frère, pis faut que tout le monde soit partis de bonne heure de toute façon. C'est sûr là j'fais des efforts pour, mais j'ai aussi des substituts pour ça. Pis c'est quoi les substituts ? Euh ben justement, la vitamine, c'est pas complémentaire, mais ça m'donne de l'énergie quand même. Sinon j'peux prendre les laits, les genres de Ensure ou des affaires comme ça. Euh c'est sûr euh c'est pas c'qui est de mieux, vraiment un bon déjeuner c'est c'qui est favorable, mais quand on n'a pas l'choix, on n'a pas l'choix. »* (Océane, photographie de la pilule)

Quelques participants prétendent fréquenter les établissements de restauration rapide pour leur aspect pratique. Les raisons étant que rien n'est prévu au menu à la maison, la faible disponibilité alimentaire à domicile ou encore le manque de temps pour la préparation des repas.

*« À mettons comme on sait pas quoi manger à maison ben mes parents vont dire genre on va au restaurant. »*(Mia, photographie de la pizzeria)

*« Hum ben quand on a rien à manger dans le frigo, pis on veut pas aller à l'épicerie, on va se chercher une pizza. »* (Sarah, photographie de la pizzeria)

*« Ben c'est sûr sur la route, avant mon soccer, quand on n'a pas l'temps de faire à manger, ben on prend ça, mais sinon c'est rare. »* (William, photographie du Tim Hortons)

L'acte de manger prend du temps et plusieurs jeunes le soulignent à travers les discussions de l'entrevue. La grande majorité des participants associent la photographie de la pilule avec une économie de temps. Grâce à son côté pratico-pratique qu'elle suggère, certains adolescents semblent être attirés vers le produit et seraient peut-être même prêts à la consommer pour remplacer leur alimentation au quotidien.

*« Ben j'passerais plus de temps devant mon ordi! (petit rire) J'passerais 30 minutes ou ben plutôt une heure, non même un peu plus qu'une heure là, parce que quand même dans toute la journée là, parce que quand même trois repas là, mais en tout cas, j'passerais un peu plus de temps à l'ordi là. »* (Xavier, photographie de la pilule)

*« Ben... premièrement, j'ferais plus de sport là, dans un sens. Parce qu'en arrivant de l'école mettons, j'prendrais ça, pis j'irais à patinoire tout de suite là. Mais à part de ça, euh... pas grand-chose. Ça donnerait plus de temps pour faire euh du sport dans l'fond, pour euh aller à l'ordi, jouer... À part de ça, pas grand-chose là. »* (Raphaël, photographie de la pilule)

*« Ben c'est sûr ça changerait que comme j'aurais plus de temps là. Faque tu la prendrais-tu ? Ben ça dépend là... Tsé si j'ai comme pas l'temps de manger, c'est sûr que j'la prendrais, mais c'est rare que j'la prendrais là. »* (William, photographie de la pilule)

## **Facteurs liés aux environnements sociaux**

L'environnement social est certes un élément d'importance dans le comportement alimentaire des adolescents de l'étude. Ces jeunes démontrent un besoin de se référer à leur famille pour faire des choix alimentaires. Les amis et les activités sociales associées sont aussi d'importants déterminants de leur comportement alimentaire.

### ***Famille***

La famille semble être un facteur d'influence majeur dans les choix et pratiques alimentaires des participants. Les parents sont sans contredit les principaux influents, mais la mère s'avère

être une figure prédominante dans le processus du choix alimentaire. Les parents sont une importante source d'informations et bon nombre d'adolescents s'y réfèrent sans hésitation. Les jeunes se montrent obéissants à l'égard de certaines règles de consommation établies par les parents. Parmi ces règles mises en place se trouvent l'interdiction de consommer des boissons énergisantes, l'obligation de consommer des fruits et légumes à chaque repas et l'obligation de boire du lait.

*« Euh... j'en n'ai jamais vraiment pris... j'ai déjà goûté, parce que la blonde à mon cousin elle travaille pour une compagnie de boisson énergisante, pis euh mon cousin y m'a fait goûter, avec l'accord de mes parents là (petit rire), juste même pas une gorgée, juste tremper mes lèvres dedans. »* (Justin, photographie de la boisson énergisante)

*« Mes parents, ils ne prennent pas de Red bull, j'en prends pas non plus. »* (Léa, photographie de la boisson énergisante)

*« Ça c'est un des affaires que mes parents sont pas d'accord avec ça, pis que j'ai jamais vraiment été tenté pour ça. »* (Océane, photographie de la boisson énergisante)

*« J'ai toute renversé, genre ma mère qui était chez nous a dit de pas en prendre, faque j'ai toute versé la bouteille au lavabo là, pis euh, pis j'ai un autre cousin genre euh tsé genre style rock là, pis toute, pis y'en boit tout le temps. Ça m'dit rien. »* (Olivia, photographie de la boisson énergisante)

*« Mes parents y veulent que à tous les repas j'aie au moins un fruit ou un légume là, ouais, c't'important là. »* (Laurence, photographie des fruits et légumes)

*« Si ma mère elle me dit d'en boire, j'oublie facque.... Ou sinon euh... Mais tsé au souper mettons je veux un verre d'eau je va le caler d'une shot. »* (Nathan, photographie de la bouteille d'eau)

*« Jamais, ma mère et moi elle m'a dit que c'est vraiment pas bon et tous mes amis en boivent et moi j'arrive avec mon 7 up ... Ils en boivent souvent ? Non, moi je prends une gorgée. Une gorgée mais pas plus ? Je sais que c'est pas bon, j'en prends pas. »* (Zachary, photographie de la boisson énergisante)

« *La boisson énergisante comme du café, j'en prends pas, ma mère dit que ce n'est pas bon pour la croissance.* » (Félix, photographie de la boisson énergisante)

Par contre, un participant affirme que certains compagnons consomment des aliments malgré l'opposition des parents. D'autre part, un adolescent déclare ne pas tenir compte des actions de sa mère qui tente de l'encourager à prendre de bonnes habitudes quant à sa consommation de lait au quotidien.

« *Non, ben c'est sûr que j'connais du monde qu'y'en ont essayé, mais moi ça m'a jamais intéressé. Pis dans quel contexte est-ce qu'y'ont essayé ? Ben, sans leurs parents. OK, tout simplement. Ouais. Parce que tu penses que leurs parents voudraient pas ? Non.* » (William, photographie de la boisson énergisante)

« *Oui, je bois pas trop le lait parce que j'oublie tout le temps. Des fois, le matin ma mère est partie et elle m'a laissé un verre de lait et je ne le bois pas.* » (Charles, photographie des litres de lait)

D'autre part, quelques parents laissent le libre choix au jeune tout en prenant soin de partager leur opinion avec eux. Il se dégage alors une confiance des parents envers leur adolescent pour faire des choix alimentaires de façon responsable.

« *Ben mes parents y m'ont souvent dit : « J't'empêcherai pas de manger des fruits et légumes. » OK, faque quand t'as faim, tu peux aller te chercher un fruit ? Ouais, c'est ça, ça leur dérange pas.* » (Coralie, photographie des fruits et légumes)

« *Mettons, j'savais pas que... mais c'est mon père qui m'a dit que genre ça faisait battre le cœur plus vite là, pis mettons tu prenais ça avant un sport, ça te réveillait un peu et tout. Pis, y'est-tu d'accord que t'en prennes ? Ben oui, ça y dérange pas, mais on s'entend, j'abuserai pas là-dessus là. Non, c'est ça, mais c'est pas lui qui te l'achète ? Non. Ta mère, elle le sait-tu ? Ben oui. Pis ça y dérange pas non plus ? Non, elle m'a dit de pas trop en boire là, mais... »* (Raphaël, photographie de la boisson énergisante)

En outre, l'adhésion à un comportement alimentaire, bien qu'il puisse être occasionnel ou situationnel, peut aussi être exclusif à un parent. Une adolescente révèle qu'aller à la pizzeria demeure une activité, une sortie qu'elle fait uniquement avec son père.

*« Ah c'est euh... ben une pizzeria là. Tu y vas-tu des fois ? Oui. Avec qui ? Avec mon père surtout. Ah ouais ? Oui, quand mettons ma mère est partie, mon père y dit : « Ah, on va aller s'chercher d'la pizza. » C'est tu parce que ta mère elle approuve pas ou c'est juste pour que ça soit spécial ? C'est juste pour que ça soit un peu spécial. Pis ma mère, tsé elle aime la pizza, mais mettons moins que mon père, pis c'est comme une habitude qu'on a pris là. Souvent on va juste avec mon père manger d'la pizza là. » (Laurence, photographie de la pizzeria)*

Il n'y a pas seulement les parents qui influencent le comportement alimentaire des adolescents de l'étude. Quelques-uns affirment fréquenter des lieux de restauration rapide avec de la parenté ou des membres de la famille élargie comme les grands-parents ou les oncles et tantes.

*« Oui. Souvent ? Non, vraiment pas. Quand tu y vas, tu y vas avec qui ? Plus souvent avec ma grand-mère. Puis tu prends quoi quand tu vas là ? Des timbits. » (Mathis, photographie de Tim Hortons)*

*« Ma matante c'est rare quand qu'elle vient, faque... Admettons quand j'ai gagné ou bedon même quand j'ai perdu, on s'en va au Tim Hortons, les autres y vont commander quelque chose pour souper ou dîner là, ça dépend quand s'est faite la partie, pis ben on soupe toute en famille ou on dîne toute en famille. » (Maïka, photographie de Tim Hortons)*

Toutefois, la fratrie ne semble pas avoir autant d'influence que celle des parents sur les choix alimentaires des participants. Certains jeunes de l'étude soulignent des points en lien avec les habitudes alimentaires de leur frère et sœur tout en manifestant leur désaccord.

*« Moi personnellement, j'en prends pas. J'encourage personne à en prendre même mon frère. Mais lui il voit beaucoup de personnes qui le prend comme un jus, une boisson normale pis non comme quelque chose d'énergétique. » (Thomas, photographie de la boisson énergisante)*

## *Amis*

Bien que les parents aient une influence considérable sur les comportements alimentaires des jeunes, les amis semblent avoir davantage d'influence sur ceux-ci pour essayer ou goûter des nouveaux aliments. La socialisation entre amis est propice à faire des découvertes alimentaires et certains seront tentés d'apporter des changements dans leur profil de consommation selon les habitudes des compagnons. Toutefois, dans la plupart des cas, ces découvertes ne restent qu'au stade exploratoire et les adolescents persistent à conserver leurs propres habitudes alimentaires.

*« J'en commande, moins cette année. Tu y allais plus avant ? Oui, j'aimais mieux être tout seul comme l'année passée. J'y allais quasiment tout le temps tout seul. Tandis que cette année souvent, j'y vais moins souvent parce que je vais avec mes amis qui mangent ailleurs. »* (Thomas, photographie de la pizzeria)

*« Moi je n'en prends pas parce que je crois qu'il y a des choses pas bonnes dedans. Je n'aime pas trop ça non plus. T'en as déjà pris ? Une gorgée de mes amis, c'est tout là. »* (Florence, photographie de la boisson énergisante)

*« Red Bull... J'en ai déjà bu ça. T'en as déjà bu ? Ouais. Ici à l'école ? Non, chez moi. Chez toi ? Ouais, une seule fois. Une seule fois ? Ouais. C'est qui est-ce qui l'avait acheté ? Ben y'avait des amis qu'on connaît, y'en avaient apporté, pis j'avais bu. »* (Tristan, photographie de la boisson énergisante)

Parfois ce ne sont pas seulement les amis qui peuvent être une source d'influence sur les comportements alimentaires, mais aussi les parents de ceux-ci. C'est d'ailleurs le cas lorsque le jeune est invité à se joindre à la famille de son camarade pour partager le repas. Le choix du lieu de consommation ou encore des aliments offerts au repas demeure à la discrétion de la famille du compagnon et donc est en quelque sorte imposé à l'adolescent invité.

*« Est-ce que tu y vas avec d'autre monde des fois que tes parents ? Des fois des amis. Dans quelles occasions ? Des fois leurs parents disent : « Ouin, ça vous tente tu d'aller au restaurant ? » Et on dit oui faque on y va là »* (Juliette, photographie de la pizzeria)

« Ben quand j'vais chez mon amie, on boit du lait à l'heure du repas, mais sinon, pas tant. »  
(Alice, photographie des litres de lait)

Pour la grande majorité des participants, la consommation de repas au restaurant se fait tant en compagnie de la famille qu'avec les amis. Toutefois, certains affirment que ces occasions de consommation se présentent très rarement avec les amis.

« Ben... c'est comme j'te dis, des fois ça fait différent, pis j'aime ça, mais c'est quand même rare là, comme du McDo. Pis tu y vas avec qui ? Ben des fois c't'entre amis, on y va, mais c'est même assez rare. » (Samuel, photographie de la pizzeria)

« Euh le Tim Hortons, genre euh des restaurants, ben plus de restos on peut dire. Tu y vas-tu des fois ? Ben des fois ouais. Avec qui ? Euh plus ma mère, pis mes parents là, mais c'est rare que j'y vais avec mes amis. » (William, photographie de Tim Hortons)

En revanche, un seul participant mentionne fréquenter ces lieux de consommation exclusivement avec ses amis.

« Pis quand tu y vas, tu y vas avec qui ? Avec mes amis. À quelle fréquence à peu près ? Ben genre une fois par mois là. OK. Pis dans quelles circonstances ? Ben si on va à la Place Lau, pis on a faim. Place Lau, c'est le centre d'achats, c'est ça ? Ouais. » (Alice, photographie de la pizzeria)

« Faque c'est juste avec tes amis, tu y vas pas avec tes parents, jamais, jamais ? Non. »  
(Alice, photographie de Tim Hortons)

### ***Structure familiale***

Pour bon nombre de participants, l'organisation structurale de la famille entraîne des modifications dans leurs habitudes alimentaires. Dans les propos recueillis, il se manifeste une diversité de comportements que certains jeunes associent spontanément à la recomposition de leur famille et, pour un seul participant, à son placement en famille d'accueil. D'autre part, un

adolescent explique sa faible consommation de fruits et légumes en raison d'une déficience de certaines responsabilités parentales comme faire les achats alimentaires.

« Où est ce que tu bois du lait ? *Chez moi, chez mes amies, pas chez ma belle-mère. Ils ne boivent pas de lait.* » (Léa, photographie des litres de lait)

« *Euh ben c'est rare, mais c'est sûr que mon demi-frère y travaillait avant, faque tsé des fois ben y'avait comme des forfaits on peut dire, faque tsé c'est sûr que j'achetais quelque chose à cause de son forfait, mais c'est rare que j'y vais.* » (William, photographie de la pizzeria)

« *Ouais, ben on a une ferme juste à côté de chez nous, pis c'est une piasse pour le gros pot de lait, faque... genre c'est le frère de ma mère d'accueil, faque ça coûte pas cher, pis c'est bon.* » (Maïka, photographie des litres de lait)

« Ça t'arrives-tu de manger des fruits et des légumes ? *Ouin, souvent là. Où t'en manges le plus ? Ben chez ma mère ouin, parce que chez mon père, y fait pas vraiment d'épicerie non plus là, parce qui revient de travailler le soir.* » (Raphaël, photographie des fruits et légumes)

### ***Repas en famille***

Le repas en famille semble faire partie des habitudes alimentaires sur une base régulière chez la plupart des adolescents de l'étude. Cependant, nombreux sont les événements qui peuvent venir à l'encontre du repas en famille : les séances d'entraînement avec une équipe sportive, l'horaire de travail des parents, les activités sociales des différents membres de la famille et les devoirs.

« *C'est un repas en famille ? Oui. Toi tu manges tes repas comment ? En famille. Tous les soirs ? Presque, si je n'ai pas une pratique de hockey.* » (Jacob, photographie du repas en famille)

« *Euh ben mettons comme euh... le lundi j'ai euh ma pratique d'impro qui finit à 7h30, faque eux y soupent, pis moi après ça j'soupe, faque on soupe pas ensemble là.* » (Justin, photographie du repas en famille)

« *À part quand mon frère part chez un de ses amis, ou moi.* » (Léa, photographie du repas en famille)

« *Ben ça dépend le soir, parce que le soir, là c'est rendu qu'on a des devoirs plus longs, pis on en a beaucoup, faque là j'veux tout le temps finir mes devoirs, pour penser, tsé j'pense dans ma tête les autres jours j'vas en avoir moins, mais c'est tout le temps, tout le temps, faque là j'mange pas souvent.* » (Olivia, photographie du repas en famille)

« *Ben ça dépend. Admettons que mon père est pas là, ben... Quand mon père d'accueil est pas là, on mange un peu partout genre, mais tsé y faut s'ramasser. Si on s'ramasse pas, ben y faut toute revenir à table, même si mon père est pas là. Mais tsé admettons, quand mon père est là, ben y faut aller manger à table.* » (Maïka, photographie du repas en famille)

« *Ben... non, ça s'produit pas, des fois euh mon père ou ma mère travaille, faque... mais comme le dimanche, des fois ça adonne plus souvent.* » (Samuel, photographie du repas en famille)

« *On mange très souvent tous en même temps. Des fois mon père et mon frère mangent pas en même temps que nous, mais souvent rien que le lundi parce qu'il y a une pratique de hockey.* » (Thomas, photographie du repas en famille)

Parmi l'échantillon de l'étude, un seul participant exprime que le repas en famille est quelque chose d'inconnu pour lui. Alors que pour un autre le repas en famille semble être une pratique du passé.

« *Euh je sais pas c'est quoi, une famille. Avec qui tu soupes à la table ? Ben mon beau-père souvent il se lève genre à midi facque il déjeune pis il soupe pas, des choses comme ça là. Sinon ben mes parents sont jamais là facque je mange toujours tout seul.* » (Nathan, photographie du repas en famille)

« *Ça m'fait penser aux vieux films en noir et blanc là.* » (Jade, photographie du repas en famille)

Pour certains jeunes, le repas en famille est si bien ancré dans les habitudes alimentaires familiales qu'il fait partie de la routine au quotidien et une plage horaire définie lui est attribuée.

« On fait tout le temps la même affaire. Mes parents arrivent à 5h30, ma mère prépare le souper. On mange vers 6h00 et on fini vers 6h30. » (Jacob, photographie du repas en famille)

Le repas en famille prend généralement place au repas du soir. Étant donné que le déjeuner est un repas où le temps manque et qu'il faut faire vite, celui-ci semble être incompatible avec la consommation d'un repas en famille.

« Le déjeuner non. Nous le déjeuner, on se lève puis on fait nos choses nous même puis on s'assoie avec nos affaires puis on mange. C'est plus rapide, parce qu'il faut se préparer plus vite. » (Léa, photographie du repas en famille)

« Non, juste le souper, parce que le dîner j'suis ici à l'école, pis le matin j'déjeune tout seul. » (Tristan, photographie du repas en famille)

Pour quelques adolescents, le repas en famille semble être un moment intime partagé entre les membres de famille proche. C'est un moment propice à la discussion auquel les parents attachent beaucoup d'importance.

« C'est pas que c'est important mais y'aiment ça qu'on soit en famille parce qu'on se voit pas beaucoup dans la journée, pis on se raconte qu'est ce qu'on a fait. » (Mia, photographie du repas en famille)

### ***Activités associées à l'aliment ou au lieu de consommation***

Certains aliments ou lieux de consommation sont consommés ou fréquentés dans un contexte social. Bon nombre de jeunes affirment que divers aliments font partie de leurs habitudes alimentaires surtout lorsqu'ils se retrouvent dans un cadre festif. Les aliments provenant de la restauration rapide sont généralement parmi les plus populaires.

« C'était une fête, je ne sais pas trop quoi là pis on était allé chercher les beignes. » (Gabriel, photographie de Tim Hortons)

« *Ma mère y va quand c'est des affaires spéciales comme une fois j'ai été dormir chez un ami pis, ma mère en avait acheté.* » (Félix, photographie de Tim Hortons)

« *Oui, ben des fois au médiéval on en prend. Pourquoi ? Parce que des fois ça finit tard. Comme un party ? Oui, la fin de semaine. T'aimes ça boire ça ? Oui. T'en bois combien de fois par semaine ? Pas beaucoup, j'en bois juste dans les trucs médiévaux.* » (Antoine, photographie de la boisson énergisante)

« *Euh.... pas vraiment... tsé mettons oui, quelques fois, mais on s'fait plus mettons, tsé dans les partys, on s'commande d'la pizza, on va moins mettons.* » (Laurence, photographie de la pizzeria)

« *Ça me fait penser à la fois que j'ai fait un party avec mes amies puis qu'on est allé se chercher des beignes.* » (Léa, photographie de Tim Hortons)

« *De temps en temps, mais c'est pas comme à tout les soirs à mettons comme on sait pas quoi manger à maison ben mes parents vont dire genre on va au restaurant. Des fois dans le temps des Fêtes.* » (Mia, photographie de la pizzeria)

La fréquentation des lieux de restauration rapide est aussi associée à la pratique d'un sport. D'ailleurs, quelques-uns des adolescents de l'étude faisant partie d'une équipe sportive révèlent côtoyer ces endroits en compagnie de leur équipe et de leur entraîneur lorsque l'équipe participe à des événements sportifs. La présence de commandites au sein du financement de l'équipe serait aussi un incitateur à la fréquentation de ces lieux.

« *À un fastfood. Y vas-tu des fois ? Oui un peu. Avec qui ? Mes parents, le hockey ... Ah vous allez avec l'équipe de hockey dans les fastfoods ? Oui! Est-ce que ton coach est là quand vous y allez ? Oui Quel fastfood vous allez ? Au McDo. Ah oui ! Et qu'est-ce que tu manges quand tu es au McDo ? Une petite poutine et un burger de poulet... à cause on est commandité par McDo, on a des coupons gratuits Quand vous faites vos matchs, vous avez des coupons gratuits, c'est ça ? Oui.* » (Jacob, photographie de la pizzeria)

« *On est allé un dimanche avec l'équipe de football parce qu'on est allé à Rivière du loup pis il fallait dîner, faque on est allé manger chez Burger King ... c'est rare que je vais au restaurant de fastfood.* » (Gabriel, photographie de la pizzeria)

## **Facteurs liés aux environnements physiques**

Les environnements physiques faisant partie du quotidien des adolescents contribuent certainement à moduler le comportement alimentaire de ceux-ci. L'accessibilité alimentaire en milieu scolaire et la disponibilité des denrées à la maison influencent la composition des repas qu'ils consomment. De plus, le milieu urbain aurait des répercussions importantes sur les habitudes alimentaires des jeunes.

### ***Disponibilité alimentaire***

L'offre alimentaire à la maison a certes un impact sur les choix des participants. Plusieurs d'entre eux soulèvent les facteurs de quantité, de format d'achat et de préparation des aliments à l'avance qui contribuent à la fréquence de consommation de différents aliments. La disponibilité alimentaire à la maison ne module pas uniquement le comportement alimentaire à domicile, mais aussi sur les aliments consommés à l'extérieur. Certains adolescents sont plus enclins à consommer des aliments provenant de la maison grâce à leur format d'achat pratique qui se transporte bien par exemple dans la boîte à lunch.

*« Quand même beaucoup là, mais c'que j'aime... Ben ma mère elle avait acheté une caisse de poires, faque j'en mange des fois, j'en mange souvent quand je reviens de l'école là. »*  
(Xavier, photographie des fruits et légumes)

*« Je ne sais pas vraiment quoi dire sur des bouteilles d'eau à part que j'en prends un peu plus, mais souvent, c'est plus dans des bouteilles comme ça. Je prends de l'eau de chez nous. »*  
(Thomas, photographie de la bouteille d'eau)

*« Ça me fait penser à ma mère. Dans le Tupperware, c'est des plats et tout ça, puis elle a souvent des plats, puis elle va souvent mettre des fruits et des légumes dans ces plats. »*  
(Léa, photographie des fruits et légumes)

Les concepts d'autosuffisance et d'abondance sont aussi soulevés par de multiples participants provenant majoritairement des régions rurales et semi-urbaines. Les différentes méthodes d'approvisionnement discutées sont : la ferme, le potager et la source d'eau naturelle.

« *On en mange vraiment beaucoup chez moi, c'est rare qu'on en manque, on en a dans le congélateur pour se faire des sautés, le souper vient avec une salade, des patates, du riz.* » (Zachary, photographie des fruits et légumes)

« *Oui, on a un jardin en plus* » (Thomas, photographie des fruits et légumes)

« *On a notre propre lait. Est-ce que t'aimes ça ? Oui, il est bon le lait de notre vache.* » (Antoine, photographie des litres de lait)

« *Toujours, en plus l'eau qu'on a elle est bonne parce que mon grand-père a une source.* » (Gabriel, photographie de la bouteille d'eau)

### ***Milieu scolaire***

Tout comme la disponibilité alimentaire à domicile, l'accessibilité alimentaire en milieu scolaire influence aussi le comportement alimentaire des adolescents de l'étude. À l'intérieur de l'offre alimentaire à la cafétéria de l'école, le lait est un aliment fréquemment consommé par les jeunes étudiants. La variété offerte, le format d'achat et le prix semblent être des facteurs qui importent à l'adolescent pour faire un choix. Un participant souligne qu'il n'hésite pas à aller consommer un repas à l'extérieur de l'école lorsque celui-ci n'a pas assez d'argent en poche pour s'offrir un repas à la cafétéria.

« *Beaucoup de personnes y'en boivent souvent comme à cafétéria.* » (Samuel, photographie des litres de lait)

« *Ben si j'ai soif là, comme à la cafétéria ils vendent des petites pintes de lait au chocolat pis du lait normal.* » (Jacob, photographie des litres de lait)

« *Euh... ben c'est parce que des fois euh, souvent quand j'ai pas de lunch, j'mange à la cafétéria en bas, mais quand elle a pas assez de monnaie, ben elle me donne un 2,50 \$, pis j'vas m'acheter une pizza, mais ça arrive quasiment jamais.* » (Océane, photographie de la pizzeria)

De plus, un participant mentionne consommer l'eau de la fontaine à l'école étant donné l'aménagement des installations en milieu scolaire qui fait en sorte que c'est beaucoup plus accessible quand le besoin se fait sentir.

*« Euh non, j pense que c'est égal ça aussi, parce que dans l'fond euh, après un sport, la seule affaire qui est à ta disposition c'est l'abreuvoir, donc encore là, quand t'as soif, c'est ça que tu bois. »* (Océane, photographie de la bouteille d'eau)

### ***Restauration rapide***

Plusieurs participants parlent de l'accessibilité de la restauration rapide en milieu urbain et de la fréquence de consommation des repas dans ces lieux. Certains jeunes disent fréquenter sur une base plus régulière ces lieux de consommation lorsqu'ils habitent en ville ou lorsqu'ils se retrouvent dans un environnement urbain. De plus, quelques adolescents affirment que les chances d'affluer dans ces restaurants sont augmentées avec les déplacements faits sur la route puisqu'ils sont situés en bordure des routes et autoroutes et qu'ils offrent des heures d'ouvertures qui peuvent convenir à tous. D'autres soulignent aussi qu'il est répandu de constater la présence de plusieurs restaurants dans un secteur restreint ce qui rend le choix beaucoup plus vaste.

*« Avant quand on habitait dans des grandes villes, j pense c'est à chaque vendredi, j'allais avec mon père, tsé y'allait voir genre ses amis dans des cafés pis toute, pis après ça on allait au restaurant, pis on prenait des grosses pizzas avec pepperoni, toute euh, poutine, mais là, c'est juste une fois quasiment par mois, quand on va à Rivière-du-Loup ou une place comme ça genre... »* (Olivia, photographie de la pizzeria)

*« Ben contexte... y'en a pas ben ben, y prennent ça de même là. Genre sur l'heure du midi ? Genre non, mais le soir, quand qu'on va en ville. »* (Raphaël, photographie de la boisson énergisante)

*« Disons que quand on passe à Québec, il n'y a pas une seule fois où on n'arrête pas pour manger un peu. »* (Thomas, photographie de la pizzeria)

« *Tim Hortons, ben euh, j'y vas une fois de temps en temps là. Mettons on arrive de Québec quand qu'on a été magasiné, ben on va aller se chercher des beignes là. J'mange là pas ben ben souvent.* » (Raphaël, photographie de Tim Hortons)

« *On va plus souvent dans les restaurants chez mon père que chez ma mère. De un, ma mère, on habite St-Onésime, les restaurants sont à La Poc, faque...* » (Raphaël, photographie de la pizzeria)

« *Des fois quand on est sur la route et on a vraiment faim, on arrête, on prend quelque chose et on ressort.* » (Juliette, photographie de la pizzeria)

« *Ceux qui travaillent le matin de bonne heure, puisque c'est ouvert 24h souvent.* » (Mathis, photographie de Tim Hortons)

« *C'est en bas ouin, où le McDo là, j'sais pas si tu sais c'est où le McDo, non, mais c'est plus loin ouin, c'est tu descends vers euh, pour prendre l'autoroute, mais pas à côté du Cap-Martin. OK, plus loin ? Ouin, ben non... Mettons c'est plus en... tu descends, à côté du cégep là, bon ben tu descends la côte là, pis là t'as trois restaurants, t'as Mikes, Tim Hortons, pis l'autre bord t'as McDo.* » (Raphaël, photographie du Tim Hortons)

« *Ça c'est quand j'vas... ça ça ressemble quand tu vas mettons dans des centres commerciaux là, y'a une section avec plein de restaurants là.* » (Xavier, photographie de la pizzeria)

La méthode de préparation des aliments adoptée dans les différents établissements est un facteur qui est considéré par un seul des participants. Celui-ci préfère voir toutes les étapes de la préparation du repas par manque de confiance et il guide son choix de consommation dans ce sens.

« *J'aime la pizza, c'est rare que je prends ça à la place Laurier. Il y a beaucoup de trucs de même. Je prends plus un Subway ou une place où tu peux faire tes affaires, je ne trust pas le monde.* » (Zachary, photographie de la pizzeria)

### ***Dépanneur ou marché d'alimentation***

Rare sont les participants qui affirment aller faire des achats au dépanneur. Un seul adolescent mentionne qu'il s'arrête à l'occasion au petit marché d'alimentation du coin pour acheter de la boisson énergisante.

*« Je sais pas juste comme ça, des fois ça me tente, je passe au dépanneur et j'en achète. »*  
(Loïc, photographie de la boisson énergisante)

*« Non, parce que dans le dépanneur il y a ça, j'aime pas. »* (Charles, photographie de la boisson énergisante)

D'autre part, très peu d'adolescents parlent des mets prêt à manger du commerce. Un participant soutient que ces produits du marché ne font pas partie de ses habitudes alimentaires en raison des bonnes habiletés culinaires de sa mère. Ce talent en cuisine entraîne donc une plus grande consommation des repas préparés à la maison.

*« Non! Mais ma mère fait des bons pizzas à la maison. Elle prépare... On achète pas des repas finis, on achète tout parce qu'elle est bonne pour cuisiner. »* (Noah, photographie de la pizzeria)

### **Facteurs sociétaux**

Les médias ont une place importante dans la vie de tous puisque chaque individu y est exposé quotidiennement malgré lui. Les jeunes de l'étude sont aussi très informés des préoccupations à l'égard de l'image corporelle vécues par d'autres. Enfin, les marques de commerce connues par les adolescents sont nombreuses et proviennent de différents secteurs de l'alimentation.

## *Image corporelle*

Nombreux sont les participants qui parlent de l'image corporelle à la présentation de la photographie de la pilule lors du processus d'entrevue. Selon un bon nombre d'entre eux, les personnes ayant un souci de leur image corporelle seraient plus enclins à consommer ce comprimé en remplacement de leur alimentation habituelle. Les troubles du comportement alimentaire et le désir de vouloir perdre du poids y sont fortement associés.

*« Soit des personnes qui ne veulent pas grossir, des personnes qui sont anorexiques peut-être. Pourquoi tu penses que c'est des personnes qui ne veulent pas grossir qui prendraient ça ? Parce que c'est pas des aliments qu'on mange. J'avais une gardienne avant qui est devenue anorexique. Elle ne mange plus. Je ne lui parle plus rien, mais elle est sur Facebook, puis ma mère me l'a expliqué qu'elle est devenue anorexique. Je pense que cette pilule-là ça fait pas vraiment engraisser. Elle allait se faire vomir. Pour faire plaisir à sa mère elle mangeait, mais elle allait se faire vomir après. »* (Léa, photographie de la pilule)

*« Peut-être ceux-là qui se trouvent trop grosses, mais qui le sont vraiment pas, qui sont trop petites pis y se trouvent grosses pis y'aimeraient pas ça genre manger. »* (Mia, photographie de la pilule)

*« Les personnes qui sont pas bien dans sa peau pis qui se trouvent trop gros, mais c'est un truc que moi je ne conseillerais pas. »* (Thomas, photographie de la pilule)

*« Euh... les pilules. Genre les pilules pour maigrir ? Ben ça m'fait penser à une pilule pour maigrir. »* (Alice, photographie de la pilule)

*« Je pense que ça serait plus des filles. Parce que c'est rare qu'on voit des gars qui veulent être minces. C'est plus les filles. C'est plus les filles qui sont mannequins puis tout ça. Pour être mannequin il faut être mince ? Non, mais, mais souvent tu regardes des mannequins puis elles ne sont pas grassettes non plus. »* (Léa, photographie de la pilule)

Il y a très peu de participants qui établissent une association entre le poids corporel et le lieu de consommation ou l'aliment consommé. Un adolescent soulève que le profil pondéral des gens fréquentant la restauration rapide est très varié. Il peut y avoir autant de personnes avec un poids normal que des individus qui souffrent d'obésité et de surpoids. De plus, un autre

jeune rapporte que la consommation de fruits et légumes serait dans les habitudes alimentaires de personnes qui adhèrent à des régimes amaigrissants.

*« Ben ça dépend, parce que tsé des fois y'en a qui sont obèses, mais y'en a aussi qui sont en pleine forme ... »* (William, photographie de la pizzeria)

*« Des personnes qui veulent faire attention à leur alimentation, des personnes qui font un régime, des personnes qui ont des jardins peut-être, des végétariens. »* (Léa, photographie des fruits et légumes)

### ***Marque de commerce***

La plupart des participants ont relevé une marque de commerce durant le processus d'entrevue. La photographie de la pizzeria a suscité l'expression d'un bon nombre de marque de commerce en ce qui a trait à la restauration rapide : Burger King, Mc Donald, Subway, A & W et Mikes.

D'autre part, la photographie de la boisson énergisante du Red Bull a incité certains jeunes à mentionner différentes marques de boissons énergisantes telles que Noce, Monster et Lost qui sont consommées dans leur entourage.

À la présentation de la photographie de la bouteille d'eau, plusieurs adolescents de l'étude en ont fait une comparaison spontanée avec la boisson énergétique Gatorade étant donné qu'il se traçait naturellement dans les discussions un lien entre le sport et cette photographie.

## **Discussion**

La prochaine section résume les faits saillants pour chaque grand facteur d'influence relevés chez les jeunes adolescents de l'étude tout en mettant l'emphase sur les nouveaux constats que l'étude a permis d'établir pour enrichir la littérature scientifique dans le domaine des comportements et des choix alimentaires de cette population. La méthode de collecte de données utilisée dans le cadre de ce projet fait aussi l'objet de cette discussion.

### **Facteurs individuels**

Parmi les déterminants individuels qui semblent les plus influents dans les choix alimentaires des jeunes adolescents québécois, le goût et les perceptions sensorielles des aliments, les connaissances nutritionnelles et sur la santé, la signification ou la représentation personnelle de l'alimentation ou de divers aliments, la structure et composition des repas ainsi que le temps et la praticité se sont spécifiquement démarqués. Ceux-ci sont discutés plus en détail subséquemment. Quelques commentaires sont aussi ajoutés en lien avec les facteurs physiologiques, ceux-ci étant rarement abordés comme déterminants des choix alimentaires des jeunes.

Les autres facteurs individuels (les mythes et croyances en lien avec l'alimentation, les besoins physiologiques telle la faim et la soif ainsi que le coût de l'aliment) ont certes un rôle à jouer dans les choix de consommation des adolescents québécois, mais ceux-ci s'avèrent moins significatifs puisqu'ils ont été moins abordés par les jeunes de l'étude.

### **Goût, perception sensorielle de l'aliment et préférences alimentaires**

Les qualités organoleptiques telles que l'apparence et le goût des aliments se démarquent particulièrement chez les adolescents québécois de la présente étude. Toutefois, le goût semble être le facteur organoleptique qui prédomine chez ces jeunes lorsque vient le temps de choisir

un aliment parmi tant d'autres coïncidant ainsi avec les résultats d'un bon nombre d'études dans la littérature (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999, Larson, Story et al. 2006, Stevenson, Doherty et al. 2007, Block, Gillman et al. 2013). De plus, en comparaison avec une population plus âgée, Renner et coll. (2012) affirment que plus l'individu est jeune, plus il accorde de l'importance au facteur gustatif (Renner, Sproesser et al. 2012).

Le goût pour le sucré est particulièrement intéressant. Les adolescents de la présente étude ont soulevé leur appréciation à consommer du lait en accompagnement d'aliments sucrés. La préférence pour le goût sucré chez les jeunes décrite aussi dans quelques études (Stevenson, Doherty et al. 2007, Block, Gillman et al. 2013) suggère ici un impact positif sur la consommation de produits laitiers chez les jeunes Québécois qui affichent déjà un piètre tableau sur ses apports quotidiens en aliments provenant de ce groupe alimentaire (Camirand, Blanchet et al. 2012). Par ailleurs, rappelons que l'intérêt pour le goût sucré est inné chez l'individu (Birch 1999), cette préférence pour les aliments au goût sucré se manifeste dès la naissance de l'enfant. Au Québec, dès quatre ans, les enfants semblent être familiarisés aux aliments à saveur sucrée surtout en ce qui concerne leur consommation liquidienne. Ainsi, en 2004, 20 % des enfants de quatre ans buvaient au moins une fois par jour des boissons à saveurs de fruits, des boissons gazeuses ou des boissons pour sportifs (Bédard, Dubois et al. 2005). Il n'est donc pas surprenant que la consommation de boissons sucrées s'avère aussi très populaire auprès des adolescents québécois (Camirand, Blanchet et al. 2012) et le tout justifie bien le désir de divers acteurs de faire appliquer une loi de taxation sur ces produits dans un but d'en prévenir la surconsommation tout en luttant contre la problématique de l'obésité (Coalition québécoise sur la problématique du poids 2014).

Cependant, tel que le précise l'auteure Birch (1999), la prédisposition de cet attrait pour le goût sucré peut être contextuel. D'ailleurs, les participants de la présente étude ont affirmé choisir la consommation d'eau préférentiellement à la boisson pour sportifs (Gatorade) lors de la pratique d'activité physique. Puisque l'enfant est en mesure de modifier sa prédisposition au goût sucré par l'exposition prolongée à un aliment ayant un goût différent (Birch 1999), la promotion de la consommation d'eau chez les jeunes devrait être mise davantage de l'avant tôt

en bas âge dans l'acquisition des saines habitudes de vie. Enfin, la consommation d'eau et de lait devrait être préconisée en remplacement des boissons sucrées.

Dans une perspective de développement du goût et de découverte de nouvelles saveurs, bon nombre d'adolescents ont manifesté le plaisir de goûter et de déguster différents aliments. Par contre, quelques participants ont affirmé avoir des aversions alimentaires, certains plus que d'autres. Sachant que les premières années de la vie sont le pilier dans le développement des habitudes et comportements alimentaires futurs (Savage, Fisher et al. 2007), il demeure primordial de promouvoir de saines habitudes alimentaires en bas âge et de soutenir les efforts visant à exposer l'enfant à un maximum de saveurs et de textures, leur acceptation se faisant beaucoup plus facilement plus l'enfant est jeune (Cooke 2007) et ce, tout en luttant contre la néophobie alimentaire chez certains d'entre eux. Les parents ont un rôle important à jouer dans le développement des préférences alimentaires chez l'enfant. Ils agissent en tant que modèles (Benton 2004). Ainsi en donnant l'exemple, ils encouragent l'enfant à faire l'essai de nouveaux aliments tout en l'exposant à une grande variété alimentaire. Les parents ont d'importantes responsabilités quant au processus d'acceptation des aliments et à l'éducation alimentaire. Parmi les pratiques alimentaires, forcer et restreindre un enfant à manger un aliment fera en sorte qu'il sera plus enclin à repousser l'aliment sur lequel insistera le parent alors qu'il sera attiré vers l'aliment qui lui sera interdit (Benton 2004).

D'autre part, bien qu'une étude ait suggéré que l'apparence des aliments ne soit pas considérée comme le déterminant le plus important dans l'acceptation des aliments et le développement des préférences alimentaires chez les jeunes de 11 à 12 ans (l'apparence et la texture étant les facteurs prédominants chez les enfants de 4 à 5 ans laissant la place au goût chez les plus vieux) (Zeinstra, Koelen et al. 2007), les adolescents de la présente étude ont exprimé l'importance de l'apparence des aliments dans leurs choix alimentaires. Considérant qu'au Québec plus de la moitié des élèves ne consomme pas leur repas du dîner à la cafétéria de l'école et que pour certains milieux ce taux a principalement diminué depuis le virage santé dans les écoles (Veille action pour de saines habitudes de vie 2012), cette qualité organoleptique des aliments devrait être prise en considération par les gestionnaires de services alimentaires. D'ailleurs, le programme *La santé au menu, un programme « clé en*

*main* » a été développé par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) pour guider les gestionnaires des cafétérias scolaires dans l'amélioration de l'offre alimentaire tout en prenant en compte l'aspect organoleptique des aliments (Veille action pour de saines habitudes de vie 2012). Être à l'écoute des besoins de la clientèle et mettre à profit l'opinion des adolescents s'avèrent un atout précieux.

### **Connaissances nutritionnelles (alimentaires) et sur la santé**

Les adolescents de cette étude démontrent un certain niveau de connaissances en lien avec l'alimentation et la santé qui favorise l'adoption de comportements compatibles avec de saines habitudes alimentaires. Certains rapportaient prendre un déjeuner ou consommer du lait étant donné les bienfaits sur la santé qu'ils procurent à court et à long terme. En outre, un participant a mentionné le GAC comme source d'informations suggérant ainsi qu'il est probablement enseigné à l'école. De plus, étant donné que les jeunes Québécois associent les fruits et légumes à la saine alimentation évoque que ceux-ci sont tout de même influencés par les recommandations nutritionnelles du GAC (Paquette 2006). D'autre part, la grande majorité des jeunes de l'étude semblent être assez informés sur les risques et les effets des boissons énergisantes pour les dissuader à consommer ce genre de boisson. De tels témoignages pourraient laisser croire que les informations concernant les effets potentiels des boissons énergisantes sur la santé, les messages nutritionnels véhiculés et les mises en garde à l'égard des stratégies de marketing utilisées dans la commercialisation de ce produit (Institut national de santé publique du Québec 2013) ont réussi à rejoindre les jeunes adolescents québécois d'une manière ou d'une autre, directement ou indirectement. Les propos recueillis lors de l'entretien pourraient-ils aussi suggérer un phénomène de désirabilité sociale étant donné que les interviewers étaient des professionnels de la santé ? Cependant, dans le cas présent, les parents, plus précisément la mère, semble jouer le rôle de messenger dans la transmission de ces informations. Malgré le manque de détails sur la nature des informations transmises ou interprétées, l'essence même des messages semble avoir été comprise, avant tout par le parent, et par la plupart des jeunes. Il est à noter que ce transfert de connaissances et d'informations s'avère d'autant plus important considérant que l'étude a été menée dans quatre municipalités

du Québec où la loi sur l'interdiction de la vente de boissons énergisantes dans les édifices municipaux n'a pas été adoptée (Coalition québécoise sur la problématique du poids 2015) suggérant ainsi que ce type de boisson demeure tout de même facilement accessible pour ces jeunes Québécois. Nonobstant le manque de données dans la littérature scientifique sur les problèmes de santé potentiels que peut engendrer à long terme la consommation de boissons énergisantes (Institut national de santé publique du Québec 2013), il demeure impératif devant les résultats obtenus qu'une sensibilisation persiste dans les messages véhiculés à la population concernant les boissons énergisantes et la santé des jeunes. Ceci est d'autant plus important considérant que l'étude de Larson et coll. (2015) a démontré que la consommation hebdomadaire de boisson énergisante chez une population de jeunes adultes pourrait être associée à d'autres comportements à risque tels que le tabagisme, la consommation excessive d'alcool (« binge drinking »), une faible fréquence de consommation du déjeuner et une prévalence élevée d'utilisation de stratégies malsaines dans le maintien du poids corporel (Larson, Laska et al. 2015).

Enfin, quelques participants ont affirmé avoir une crainte à l'égard des aliments inconnus ou nouveaux qui propose ainsi une potentielle néophobie chez certains. Sous prétexte que ces propos ont été recueillis majoritairement à la présentation de la photographie de la pilule, les témoignages s'aligneraient avec la définition que certains auteurs soutiennent du phénomène de la néophobie comme l'intervention de l'instinct de l'être humain à refuser de consommer des aliments qu'il ne connaît pas (Cooke 2007).

### **Signification des aliments ou de l'alimentation**

La photographie de la pilule a suscité des propos très intéressants au cours du processus d'entrevue. Au premier regard, plusieurs participants en sont venus à faire l'association de la pilule avec un médicament. Puis, une petite mise en contexte supposant que la pilule pouvait remplacer tous les repas de la journée a permis de nourrir davantage la discussion et a laissé place à de nombreux éléments intéressants. Les jeunes adolescents de l'étude affirment jouir des petites subtilités de l'acte de manger telles que la commensalité, l'effet rassembleur que

celui-ci peut créer particulièrement avec la famille, de déguster et de savourer les aliments, et par le fait même, profiter du plaisir de manger. Tel que Neely et coll. le mentionnent, tout ce qui entoure l'acte de manger participe au fleurissement des relations chez les jeunes (Neely, Walton et al. 2014). D'ailleurs, les résultats de la présente étude viennent nuancer les constats émis dans le document *Environnement socioculturel et habitudes de vie des adolescents : mieux comprendre pour mieux agir* récemment publié par l'INSPQ qui affirme que : « Les témoignages des jeunes sur l'alimentation ne contiennent pratiquement pas d'évocation du plaisir de manger ou de moments heureux vécus autour des repas. Les jeunes énumèrent plus facilement les mises en garde servies par leurs parents et l'école contre le risque de prise de poids et le risque de maladie. » (Institut national de santé publique du Québec 2014<sup>a</sup>). Dans ce cas-ci, la photographie de la pilule aura peut être provoquée une réflexion plus approfondie chez les jeunes adolescents sur l'importance que représente l'acte de manger dans leur vie dans l'éventualité que cette activité quotidienne ne serait plus obligatoire.

Bien que la photographie de la pilule ait généré des éléments positifs en lien avec l'alimentation, elle a aussi suscité des réactions de méfiance. Ce réflexe a aussi été noté à la présentation de la photographie de la boisson énergisante. Certains adolescents ont associé ces deux aliments à une drogue, à quelque chose de néfaste pour la santé. D'ailleurs, certains auteurs pointent du doigt les compagnies de boissons énergisantes et les accusent de valoriser en quelque sorte l'usage de substances illicites en choisissant le nom de leurs produits (Reissig, Strain et al. 2009, Larson, Laska et al. 2015). L'étude de Larson et coll. (2015), menée auprès de plus de 2287 jeunes, a démontré qu'une association existerait entre la consommation hebdomadaire de boisson énergisante et l'usage de stéroïdes chez de jeunes adultes de la gence masculine (Larson, Laska et al. 2015). De plus, les adolescents de la présente étude émettent un sentiment d'inquiétude à l'égard de la possibilité qu'une dépendance s'installe à l'essai d'une boisson énergisante. De par leur teneur élevée en caféine provenant de source naturelle ou synthétique et par l'effet stimulant que celle-ci peut leur conférer (Institut national de santé publique du Québec 2013), les boissons énergisantes pourraient laisser entrevoir ce danger auprès des jeunes Québécois. Cette peur de créer une dépendance et cette association faite à une drogue sont des éléments importants qui démontrent peut-être une sensibilisation par la médiatisation des effets nuisibles de la

consommation de boissons énergisantes sur la santé (Institut national de santé publique du Québec 2013).

D'autre part, à la présentation des photographies de la pizzeria, de Tim Hortons et des fruits et légumes, les adolescents ont catégorisé spontanément les lieux et les aliments représentés. La malbouffe est certes associée au plaisir. Elle évoque la gratification et la fréquentation de ces lieux se fait généralement dans un contexte festif. L'association de la malbouffe et des aliments généralement de haute valeur énergétique à des aliments procurant des bienfaits pour l'état d'âme et un sentiment de bien-être a d'ailleurs été exprimée par des jeunes adolescents irlandais (Stevenson, Doherty et al. 2007). En ce qui concerne les fruits et légumes, ceux-ci sont associés à la santé. Cette catégorisation des fruits et légumes avec la santé va tout à fait dans le même sens que la perception de la saine alimentation des adolescents telle que décrite dans la littérature scientifique (Paquette 2006, Harrison et Jackson 2009).

### **Structure et composition des repas**

Le lait a une place déterminée dans le menu pour un grand nombre d'adolescents québécois de l'étude. En complémentarité avec leur appréciation à consommer du lait avec des aliments au goût sucré, il n'est pas surprenant que ceux-ci affirment que cet aliment se retrouve la plupart du temps au moment du dessert. D'autre part, le repas du déjeuner est aussi une occasion dans la journée où la consommation de lait est fréquente chez ces jeunes. Cette place réservée au lait lors du déjeuner corrèle bien avec les résultats de l'ESCC qui soutient que les jeunes qui s'attendent à prendre un déjeuner présentent généralement des apports plus élevés en calcium que ceux qui ne déjeunent pas (Bédard, Dubois et al. 2010). L'absence d'évocation de d'autres moments dans la journée où il y a consommation de lait vient aussi appuyer qu'une forte proportion des jeunes ne consomment pas le minimum de portions recommandé par le GAC tel que mentionné dans une enquête québécoise (Camirand, Blanchet et al. 2012). Considérant que le lait est consommé majoritairement au déjeuner et aux desserts, ceci suggère qu'il est consommé fort probablement à la maison. Étant donné que cette non consommation de lait durant la journée n'est pas liée à une aversion pour cet aliment, il évoque probablement une

norme sociale qui, selon Poulain (2008), reflète des principes liés à la structure des repas et au contexte de consommation (Poulain 2008).

La photographie de la pilule a permis aux adolescents de s'exprimer sur le concept de routine et d'habitude qu'ils associent à l'acte de manger. Les jeunes Québécois de cette étude ne peuvent s'imaginer autrement que de prendre le temps de manger quotidiennement et ce, plusieurs fois par jour. Malgré que ce soit à la base un besoin physiologique, certains comparent l'acte de manger avec de vieilles habitudes. Le concept d'habitude est présent lorsque l'individu a le même comportement de façon répétitive dans un même contexte (De Vet, Stok et al. 2015). D'autre part, ce concept de routine fût considéré dans le développement d'une étude sur les motivations alimentaires en Allemagne (Renner, Sproesser et al. 2012). Les auteurs précisent que cette notion de routine, bien qu'elle soit ancrée chez la population plus âgée, l'est aussi chez les jeunes, ce qui pourrait représenter certes un défi de taille pour les professionnelles de la santé et les différents acteurs pour la promotion des saines habitudes de vies (Renner, Sproesser et al. 2012). En effet, un échantillon de 11 392 adolescents âgés entre 10 et 17 ans a démontré une association entre la force de l'habitus et la consommation de grignotines de faible valeur nutritive et ce, même si l'individu avait de bonnes intentions pour adopter un comportement alimentaire digne d'une saine alimentation (De Vet, Stok et al. 2015). A ce sujet, le sociologue et anthropologue Jean-Pierre Poulain rappelle dans un de ses ouvrages la théorie de Bourdieu qui suggère l'association entre le concept de routine et celui du goût des aliments que l'individu aime manger : « Ce que j'aime et que je trouve bon, serait en fait ce que je suis habitué à manger ... » (Poulain 2011). Le facteur gustatif étant très influent chez les adolescents expliquerait peut-être le concept d'habitude et de routine qui se manifeste chez cette jeune population.

Parallèlement, les propos recueillis lors de la présentation de la photographie des litres de lait suggèrent aussi quelques liens avec une forme de dépendance alimentaire qui pourrait possiblement être lié au discours populaire qui réfère à une dépendance aux aliments gras et sucrés. Rappelons que dans l'apprentissage des préférences alimentaires, le jeune enfant serait prédisposé à sélectionner ces aliments gras et sucrés de par la satisfaction physiologique qu'ils procurent une fois consommés (Birch et Fisher 1998). Du domaine de la neuroscience, les

aliments au goût sucré ayant une valeur calorique ainsi que les gras pourraient être impliqués dans le circuit de la récompense (Nicklaus et Divert 2013). Ce circuit de récompense se manifesterait par l'activation de certaines régions et fonctions cérébrales associées à divers comportements tels que l'acte de manger procurant ainsi plaisir et bien-être (Nicklaus et Divert 2013). Ces axes de recherches sont en développement.

### **Temps et praticité**

Bien que la grande majorité des jeunes ait affirmé que l'acte de manger leur procurait du plaisir, plusieurs considèrent que l'acte de manger prend du temps dans leur quotidien tout comme les jeunes de l'étude de Neumark-Sztainer et coll. (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999). D'ailleurs, certains adolescents québécois de la présente étude ont précisé le gain de temps dont ils bénéficieraient s'ils n'avaient pas besoin de s'asseoir et de manger. Ils s'adonneraient à d'autres activités qu'elles soient sportives ou sédentaires telles que passer plus de temps devant l'ordinateur. Malgré ce gain de temps, il est à noter que la quasi-totalité des participants n'opteraient pas pour la consommation d'une pilule pour substituer les repas de la journée. Ceci mène donc à croire que le plaisir de manger serait plus important que le facteur temps chez les jeunes de l'étude.

Le déjeuner est souvent le repas de la journée qui est délaissé par les jeunes (Camirand, Blanchet et al. 2012) et le facteur temps pourrait dans certains cas en être la cause. Plusieurs jeunes optent pour des choix rapides voire même des substituts de repas commerciaux ou encore la prise de vitamines seule étant donné les contraintes qu'ils rencontrent à ce moment de la journée réduisant le temps de prendre un déjeuner comme il se doit. En revanche, les participants n'ont pas discuté du facteur temps à l'égard de la période allouée pour le dîner à l'école, malgré les lacunes déjà soulevées dans une autre enquête (longue période d'attente pour l'utilisation des fours à micro-ondes en plus d'être en nombre insuffisant et période de temps trop courte attribuée pour le dîner) (Québec en Forme 2015). Divers acteurs désapprouvent le choix des établissements scolaires d'avoir davantage mis sur la praticité en laissant de côté l'aspect convivial des repas (Québec en Forme 2015). Ces lieux d'éducation se

doivent de donner l'exemple dans l'acquisition des saines habitudes alimentaires en permettant l'accessibilité à des environnements qui vont de pair avec la commensalité et le plaisir de manger.

Enfin, tel que relevé dans l'étude de Neumark-Sztainer et coll. (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999), le manque de temps dans l'horaire des parents affecte aussi le comportement et les choix alimentaires des jeunes Québécois. D'ailleurs, la malbouffe et la restauration rapide s'avèrent être une solution de dépannage pour quelques jeunes de l'étude et leur famille.

### **Facteurs physiologiques**

Parmi les facteurs reliés à l'aspect physiologique, l'étude a permis de confirmer que la soif est un facteur qui module la consommation de boissons chez les adolescents. Parallèlement aux travaux de Block et coll. (2013), les jeunes de la présente étude affirment consommer de l'eau lorsqu'ils ressentent la soif ou dans une situation où ils ont besoin de s'hydrater par exemple durant la pratique d'activité physique.

D'autre part, il demeure important de souligner que l'étude a relevé un nouveau facteur lié à la condition physique d'un adolescent pouvant influencer ses choix alimentaires : le traitement orthodontique. Bien que la santé dentaire soit un élément rapporté dans la littérature scientifique dans l'étude des comportements alimentaires chez les personnes âgées (Donini, Savina et al. 2003), cet élément semble très peu abordé, voire même nouveau, chez les adolescents. Considérant que le port d'appareils orthodontiques chez les adolescents est très fréquent, celui-ci pourrait être un facteur non négligeable explicatif des choix alimentaires qu'ils font et, par le fait même, avoir un impact sur leurs préférences alimentaires. Il vient alors intéressant de s'interroger sur l'impact potentiel que peuvent engendrer les douleurs causées par la présence de caries chez les enfants et les adolescents sur leurs habitudes alimentaires.

Toujours relié à l'aspect physiologique, les intolérances alimentaires (intolérance au lactose, intolérance au gluten, etc.) n'ont pas été mentionnées par les participants. N'étant pas un sujet chaud dans l'actualité au moment de l'étude (surtout en ce qui a trait au gluten), ceci pourrait peut-être expliquer leur absence dans les propos recueillis. L'absence de discussion sur ce sujet pourrait aussi suggérer qu'il demeure davantage une préoccupation chez les adultes ou encore chez une communauté culturelle qui n'était pas bien représentée dans l'échantillon de l'étude.

### **Facteurs liés aux environnements sociaux**

Les facteurs liés aux environnements sociaux sont tout de même prédominants dans les motivations de consommation chez les jeunes de cette étude. Certes, la famille apparaît de loin la plus dominante parmi les facteurs sociaux. Les amis, le repas en famille et les activités associées à l'aliment ou lieu de consommation sont aussi importants.

### **La famille**

Malgré la quête d'autonomie qui envahit l'adolescent durant cette période de la vie, la famille demeure une référence première en matière d'alimentation (Institut national de santé publique du Québec 2014<sup>a</sup>). D'ailleurs, nombreux sont les jeunes Québécois qui obéissent ou encore considèrent les propos et conseils provenant des parents. Ces résultats viennent en complémentarité de ceux obtenus dans l'étude de Pedersen et coll., où 757 adolescents danois (en moyenne âgés de 12 - 13 ans) et leurs parents ont répondu à un questionnaire similaire à l'égard de leurs comportements, leur efficacité personnelle et leurs attentes en lien avec la consommation de fruits et légumes. De plus, les adolescents ont répondu à un questionnaire supplémentaire portant sur leurs perceptions quant aux attitudes et comportements de leurs parents et amis relativement à la consommation de fruits et légumes. Les résultats ont démontré que ces adolescents danois semblaient plus réceptifs aux actions et gestes des parents qu'à leurs paroles en ce qui a trait à la saine alimentation associée ici à la consommation de fruits et légumes (Pedersen, Grønhøj et al. 2015).

Ces données attirent notre attention sur les styles parentaux et l'alimentation. Il existe différents styles parentaux décrits dans la littérature : le style permissif (i.e. le parent laisse le libre choix et confie une grande liberté au jeune), le style autoritaire (i.e. le parent assume tout contrôle) et le style démocratique (i.e. le parent aide le jeune à faire des choix rationnels tout en le guidant dans son processus décisionnel) (Dulude 2006). Rappelons que nos jeunes amorcent ici leur recherche d'autonomie laquelle se définit comme étant un processus où l'adolescent prendra davantage de responsabilités pour effectuer ses propres décisions alors que le parent s'en distancera progressivement en se libérant de quelques responsabilités qu'il laissera entre les mains de son jeune (Bassett, Chapman et al. 2008). Les adolescents ont précisé que dans certaines situations, les amis n'en font qu'à leur tête malgré l'opinion des parents. Considérant que le niveau de contrôle parental est plus important au début de la période de l'adolescence et qu'il diminue avec le temps (Piko et Balázs 2012), ceci pourrait suggérer que les amis sont plus avancés dans le processus d'autonomisation et peut-être même plus âgés que les participants.

Il n'y a pas que les membres de la famille proche qui semblent influencer les comportements alimentaires des jeunes participants. Certains d'entre eux font référence à des membres de la famille élargie telle la tante, les grands-parents, etc. Cependant, il est à noter que la fratrie a été peu abordée par les jeunes et donc ne semble pas être un facteur d'influence. Le rôle déterminant de cette famille élargie est en émergence dans la littérature scientifique notons à titre d'exemple le rôle des grands-parents sur le comportements alimentaires des jeunes dans certaines communautés culturelles.

### **Les amis**

Pour les jeunes de la présente étude, les amis sont une influence qui se démarque davantage dans l'essai de nouveaux aliments. Très peu d'entre eux rapportent se laisser influencer jusqu'au point d'apporter des changements permanents dans leurs habitudes alimentaires. Cette subtilité reliée à l'effet de persuasion que les amis peuvent avoir sur l'individu pour l'encourager à faire l'essai d'aliments sans trop avoir de pouvoir pour convaincre celui-ci de

l'adopter dans son quotidien ne semble pas décrite dans la littérature dans le domaine de la nutrition ou de l'alimentation.

De plus, par le simple processus de socialisation, l'environnement social du cercle d'amis tel que les parents des amis ont le potentiel d'influencer les choix alimentaires des jeunes adolescents. Ceci s'avère être un élément nouveau dans l'étude des déterminants du comportement alimentaire chez le jeune adolescent. Recevoir une invitation à manger avec la famille de son ami, que ce soit à la maison ou au restaurant, peut certes avoir un impact sur les choix alimentaires du jeune. Ainsi, dans le cas où les parents de l'ami en question décident de ce qu'il y a au menu, les habitudes alimentaires de la famille sont donc imposées à l'adolescent en visite et ceci pourrait s'avérer favorable dans certains cas. Ces expériences de consommation à l'extérieur de son propre cercle familial peut engendrer des découvertes alimentaires et permettre l'exploration de différentes cultures dans le domaine culinaire. Par la même occasion, ces expériences hors du nid familial pourraient aussi être bénéfiques aux autres membres de la famille du jeune puisqu'à son retour il pourra partager avec ceux-ci. De nouvelles habitudes alimentaires pourraient alors prendre place dans sa famille.

Les adolescents de l'étude semblent donc être au début de leur processus d'autonomisation puisqu'ils se réfèrent encore énormément à leurs parents, à leur famille. Ils semblent très attachés à celle-ci puisqu'ils ont été nombreux à témoigner de la présence des différents membres de la famille dans leur vie, l'aspect alimentaire de leur vie dans le cas présent, que ce soit des membres de la famille immédiate ou de la famille élargie. Le cercle d'amis est certes présent dans divers aspects de leur alimentation, mais n'a pas d'influence définitive sur leurs choix alimentaires. Les adolescents de l'étude sont tout de même de jeunes adolescents. Ils sont âgés de 12 à 14 ans et pour la plupart ils ne font peut-être qu'amorcer la période de l'adolescence. Tel que souligné précédemment, la présence d'initiative chez les amis pour prendre des décisions qui vont à l'encontre des parents pourrait suggérer que ceux-ci sont plus avancés dans le processus d'autonomisation. À titre d'exemple, ils semblent être disposés à adopter des comportements plus à risque par exemple consommer des boissons énergisantes à l'insu des parents.

## **Le repas en famille**

Plusieurs études ont démontré les bienfaits du repas en famille dans l'adoption des saines habitudes de vie chez les jeunes (Latreille et Ouellette 2008). Malheureusement, les jeunes ont identifié de nombreux obstacles qui empêchent la famille de se réunir autour de la table qui s'alignent avec les constats faits dans la littérature scientifique (Latreille et Ouellette 2008). Ces obstacles sont généralement issus des emplois du temps qui divergent entre les différents membres de la famille. Les parents ont des horaires de travail qui ne concordent pas en plus des enfants qui s'adonnent à de multiples activités récréatives qui parfois ont lieu durant les heures de repas. Malgré ces obstacles, il est important de noter que la grande majorité des jeunes participants affirment profiter de repas en famille sur une base régulière.

En revanche, un seul participant, selon ses dires, n'aurait jamais vécu l'expérience d'un repas en famille. L'absence régulière des parents au moment des repas entraîne chez celui-ci une solitude dans son quotidien qui l'exposerait à des risques pour sa santé actuelle et future. Cette situation est à la fois inquiétante et troublante considérant que l'absence du repas familial a été associée à une prévalence de comportements à risque et des conséquences psychologiques telles que la dépression et le suicide documentées au sein d'une cohorte de 4 746 adolescents américains âgés de 11 à 18 ans (Eisenberg, Olson et al. 2004). D'autre part, dans une perspective du développement de soi et de l'acquisition des saines habitudes de vie, les parents jouent un rôle primordial (Bassett, Chapman et al. 2008).

## **Les activités associées à un aliment ou au lieu de consommation**

Les résultats de la présente étude ont démontré que la fréquentation des lieux de restauration rapide se faisait dans certains cas en compagnie de l'équipe sportive dont fait partie le jeune adolescent. En effet, la pratique d'un sport de niveau compétitif s'est révélée être un facteur associé à une consommation élevée de malbouffe chez les garçons dans une autre enquête (Bauer, Larson et al. 2009). D'autre part, les propos recueillis dans la présente étude ont mis en évidence la participation de grandes chaînes de restauration tel McDonald à titre de

commandites suggérant ainsi l'envoi de messages contradictoires à la population. Un mode de vie physiquement actif est ici prôné pour le maintien d'un bon état de santé, mais soutenu par des acteurs qui sont pointés du doigt comme étant grandement responsables de la problématique de l'obésité. Devant ces faits, le secteur du loisir et du sport nécessite davantage de sensibilisation. En contradiction avec la vision commune des environnements favorables, il semble impératif de conclure qu'il reste encore beaucoup de chemin à faire afin que les acteurs du domaine du loisir et du sport atteignent les standards de la vision tel que le prescrivent les instances gouvernementales (Ministère de la Santé et des Services sociaux 2012). Pourquoi ne pas solliciter des acteurs qui pourront avoir certes une influence positive et qui sera à l'image de la vision, un exemple à suivre et qui pourra, par la même occasion, rejoindre les jeunes dans l'adoption des saines habitudes de vie tel un athlète professionnel ?

### **Facteurs environnementaux**

Parmi les facteurs environnementaux les plus influents chez les jeunes de l'étude, la disponibilité alimentaire à domicile et l'accessibilité à la restauration rapide se sont démarqués.

Curieusement, le milieu scolaire a été peu abordé par les adolescents de l'étude ce qui pourrait s'expliquer par l'absence de photographie alimentaire directement liée au milieu scolaire telle une cafétéria. De plus, le modèle sur les comportements alimentaires de Story et coll. (2002) considère les machines distributrices comme un facteur d'influence faisant partie des environnements physiques. Cependant, les jeunes de la présente étude n'ont pas du tout évoqué cet aspect. Tout comme le milieu scolaire, l'entrevue n'abordait pas spécifiquement les machines distributrices avec l'utilisation d'une photographie représentative ce qui pourrait expliquer l'absence de propos liés aux machines distributrices dans les discussions. D'autre part, cette absence pourrait-elle être partiellement reliée à la politique sur l'offre alimentaire dans les machines distributrices dans les établissements d'éducation et de santé en vigueur depuis 2012 ?

## **Disponibilité alimentaire**

Les propos recueillis ont démontré un élément relativement nouveau qui attire notre attention soit la circulation des aliments disponibles à la maison vers des occasions de consommation hors domicile. Ceci suggère que les adolescents ont une certaine préférence pour les aliments offerts à la maison. D'ailleurs, quelques adolescents ont expliqué leur préférence en raison de leur praticité et de leur format d'achat démontrant ici que quelques-uns d'entre eux participent à la préparation de la boîte à lunch. À la lumière de ces résultats, il aurait été intéressant d'ajouter une photographie représentative d'une boîte à lunch afin d'obtenir davantage de contenu sur les aliments disponibles à la maison, mais consommés à l'extérieur. Le prix, les préférences et la praticité sont certainement des attributs déterminants.

## **Restauration rapide**

Pour une grande majorité de participants, aller au restaurant est associé aux grandes villes, à des sorties faites dans les grands milieux urbains. Cette association marquée s'avère relativement nouvelle et elle se démarque particulièrement chez les adolescents de la cohorte qui vivent dans de petites villes (régions des Laurentides et le Bas-St-Laurent). Ces propos suggèrent que le zonage et l'urbanisation sont d'une importance capitale et ont le pouvoir d'influencer les comportements et les choix alimentaires des jeunes. La naissance de nombreuses industries alimentaires et de restauration en milieu urbain peut sans contredit avoir un rôle à jouer dans cette association. D'ailleurs, des récentes données indiquent que de plus en plus l'industrie de la restauration-minute prend de l'expansion et fleurit davantage autour des écoles (Institut national de santé publique du Québec 2014<sup>b</sup>). Cet étalement des établissements de restauration rapide autour des écoles a été associé à une augmentation de la consommation de boissons gazeuses et de malbouffe chez de nombreux adolescents américains habitant et fréquentant une école de quartier où l'offre alimentaire est moins favorable à la santé (Babey, Wolstein et al. 2011).

## **Facteurs sociétaux**

De nombreux témoignages en lien avec l'image corporelle ont été exprimés par les jeunes Québécois de l'étude. Étonnamment, les médias n'ont pas vraiment été abordés dans les discussions. Seule la mention de différentes marques de commerce a été évoquée à plusieurs reprises durant le processus d'entrevue.

D'autre part, l'absence d'évocation de quelques éléments provenant davantage de sujets d'actualité, de débats sociaux en lien avec l'alimentation (i.e. développement durable, éthique animale et styles alimentaires tel le végétarisme) soutient que les jeunes adolescents de l'étude en sont probablement seulement à leurs balbutiements dans la quête d'identité et dans le processus de socialisation avec l'environnement social élargi.

## **Image corporelle**

La photographie de la pilule a fait ressortir des éléments intéressants en lien avec les normes sociales et l'image corporelle. Les jeunes associent la pilule à la perte de poids et aux troubles du comportement alimentaire (TCA) tels que l'anorexie. Ces associations démontrent que les jeunes sont bien informés des normes sociales en vigueur dans la société d'aujourd'hui qui exaltent des critères de beauté et de minceur qui ne sont parfois pas compatibles avec de saines habitudes de vie (Groupe de travail sur la transformation des normes sociales 2014). Habituellement, la norme sociale aura davantage d'influence chez l'individu lorsqu'il existe une incertitude à l'égard du bon comportement à adopter ou lorsque le sentiment d'appartenance à un groupe se crée en raison de son degré d'affinité (Higgs 2015). Il est important de noter que les participants de la présente étude ne semblent pas se soucrire à la norme sociale actuelle de minceur du moins par l'utilisation de mesures extrêmes (stratégies malsaines pour la perte de poids, troubles du comportement alimentaire, etc.) que peut représenter la consommation de la dite pilule. Curieusement, les adolescents ont très peu évoqué de différences entre les sexes en ce qui a trait à l'apparence physique et leurs perceptions de l'image corporelle. Bien au-delà de l'image corporelle et des régimes, les

jeunes semblent avoir une connaissance des TCA. D'ailleurs, l'auteure Paquette manifeste une crainte des messages véhiculés par la promotion des saines habitudes de vie et l'association populaire entre la saine alimentation et le contrôle du poids (Paquette 2006). Elle fait appel aux divers acteurs et soutient qu'ils doivent porter une attention particulière dans la façon de transmettre le message.

### **Constats sur l'utilisation de la photographie dans le cadre de l'étude**

La méthode *photo-elicitation* a déjà été expérimentée en recherche qualitative dans le domaine des saines habitudes de vie (Keller, Fleury et al. 2008) et dans l'étude des comportements alimentaires (Marquis et Manceau 2007, Lavallée 2013). D'ailleurs, une autre étude canadienne menée auprès d'employés et d'étudiants universitaires dans le cadre de la mise sur pied d'un programme faisant la promotion des saines habitudes de vie a démontré que l'utilisation de la photographie avait été un outil favorable pour mobiliser la communauté universitaire (Joy, Mann et al. 2014). Dans cette étude, à l'aide des photographies, les participants ont été en mesure de se remettre dans différents contextes de leur vie sur les lieux universitaires et d'en discuter. La méthode *photo-elicitation* a certainement la capacité d'encourager les participants à rapporter leur interprétation personnelle et subjective en ce qui a trait à un événement spécifique que la photographie représente (Smith, Gidlow et al. 2012). La méthode *photo-elicitation* permet aussi de comprendre avec plus de profondeur l'interprétation et l'expérience que les participants ont à l'égard de leur alimentation (Sharma et Chapman 2011). Toutefois, tel que cité par Sharma et coll. (2011), il est à noter que ces interprétations sont teintées par le contexte sociopolitique et matériel dans lequel se trouve l'environnement alimentaire de l'individu. Ainsi, lorsque la méthode de *photo-elicitation* est utilisée, il est important d'interpréter les propos des participants en tenant compte des éléments qui composent leur environnement (Sharma et Chapman 2011), en bref de bien contextualiser les résultats.

La méthode de collecte de données par l'utilisation de la photographie a certes été fructueuse dans les propos recueillis dans le cadre de cette étude chez les jeunes adolescents québécois. Elle s'est avérée utile pour générer du contenu supplémentaire lors d'entrevues semi-dirigées. D'ailleurs, tel que souligné précédemment, les propos recueillis lors de la présentation de

certaines photographies ont permis de compléter certains constats déjà publiés en lien avec ce projet de recherche (Institut national de santé publique du Québec 2014<sup>a</sup>). L'utilisation de photographies a permis une réflexion plus approfondie des participants sur différents sujets en lien avec l'alimentation qui n'ont pas été abordés ou évoqués dans la portion de l'entrevue semi-dirigée sans photographie. Ainsi les jeunes ont manifesté un plaisir à l'égard de l'acte de manger ou encore au sentiment de bien-être que peut procurer un repas pris avec ses proches qui n'avait pas été évoqué dans le volet de l'entrevue absente de photographie (Institut national de santé publique du Québec 2014<sup>a</sup>). Effectivement, il s'avère étonnant et très intéressant que la photographie de la pilule, qui ne représente aucunement un aliment, ait donné lieu à de nombreux éléments de discussion sur l'alimentation. Le tout confirme que la perception d'une photographie suscite la verbalisation d'opinions et d'idées différentes. Notons à ce sujet que peu de redondance a été notée dans les propos des jeunes s'exprimant sur les photos, suggérant que la photographie nécessite possiblement des tailles d'échantillon plus importantes pour en arriver à la saturation des données recherchées en recherche qualitative.

Considérant que l'utilisation de la photographie est une source d'informations inestimable et complémentaire, elle s'avère être une méthode qui se doit d'être mise de l'avant dans l'étude des comportements alimentaires chez les jeunes. Cette méthode est certainement un atout pour les différents acteurs du domaine de la santé publique dans le développement de programmes adaptés pour répondre davantage aux besoins de la population cible (Joy, Mann et al. 2014).

## **Forces, limites et pistes de recherches**

L'échantillon est certes l'une des forces de l'étude. L'échantillon et sa diversité à l'égard des statuts sociodémographique et socioéconomique sont un atout dans la recherche qualitative afin d'éviter toute généralisation des résultats. La méthode de collecte de données est aussi une force de l'étude. D'ailleurs, la méthode par *photo-elicitation* a permis de générer une richesse de contenu dans les propos recueillis. En effet, étant donné la richesse du contenu que la photographie de la boisson énergisante a procurée lors des entretiens, il aurait été intéressant

d'obtenir les propos des jeunes adolescents sur l'alcool compte tenu des dangers que peut entraîner leur consommation simultanée.

Par contre, bien qu'en général les photographies aient suscité des discussions intéressantes, il se peut que certaines photographies utilisées n'aient pas été en mesure de rejoindre suffisamment les jeunes telle la photographie du repas en famille qui semble être le reflet d'une autre époque.

Le temps alloué au processus d'entrevue, l'organisation et la combinaison de l'entrevue semi-dirigée et la méthode de *photo-elicitation* sont les principales limites de l'étude. En effet, plusieurs entrevues n'ont pu être réalisées en totalité sacrifiant ainsi la portion de l'entrevue prévue pour la présentation des photographies. Il est à noter que le projet original abordait non seulement le domaine de l'alimentation, mais aussi l'activité physique dans les deux volets de l'entrevue, limitant ainsi le temps accordé au volet des photographies en lien avec l'alimentation. L'exclusion de 19 entretiens dans l'analyse des données est aussi une limite de l'étude associée au manque de temps. Il est difficile de conclure que ces exclusions auraient pu biaiser les résultats obtenus considérant que l'échantillon était tout de même bien réparti dans les quatre régions administratives participantes et entre les garçons et les filles proportionnellement à l'échantillon original du projet Ados 12-14. De plus, la méthode de recrutement pourrait constituer quelques limites. Il est possible qu'un biais de sélection des participants ait été introduit dans le processus de recrutement quant au fait que des adolescents plus volubiles aient été choisis avec l'aide du personnel des différents milieux scolaires. Dans un autre ordre d'idées, il est probable qu'un biais de désirabilité ait été présent dans la nature de certains propos des adolescents sachant que les intervieweurs étaient des professionnels de la santé (Poulain 2008) d'autant plus que les photographies en lien avec l'alimentation étaient plutôt présentées en fin d'entretien. Considérant que l'auteure de la présente étude n'a pas participé à la transcription des entrevues et qu'elle n'a pas été en mesure de comparer les enregistrements avec les verbatims associés, la transcription des entrevues est estimée ici comme étant une potentielle limite de l'étude. Elle est considérée ainsi en raison des risques d'interprétation, d'infidélité au dialogue original et d'inattention aux détails importants de l'entretien (Fade et Swift 2011).

Des recherches supplémentaires utilisant la photographie comme collecte de données se doivent être mises de l'avant dans l'étude des comportements alimentaires des jeunes. Toujours en utilisant la méthode *photo-elicitation*, une étude sur les déterminants des choix alimentaires chez les adolescents s'avèrerait intéressante dans la mesure où l'adolescent aurait la liberté de choisir et fournir les photographies pour l'entrevue. De ce fait, le pouvoir de choisir les photographies faciliterait probablement le processus d'entrevue (Harper 2002). Celle-ci pourrait possiblement inciter davantage de propos et des éléments de discussion chez les adolescents, une population qui peut parfois ressentir de l'inconfort et avoir de la difficulté à s'exprimer sur divers sujets. Laisser la liberté au chercheur de déterminer lui-même les photographies utilisées lors de l'entretien peut parfois laisser de court l'individu interviewé laissant celui-ci dans une situation où il n'a pas de commentaire ou de propos à partager sur le sujet qui lui est imposé malgré l'intervention de l'intervieweur tel que vécu dans la présente étude avec cette adolescente :

« À quoi ça te fait penser ? *Hum ben c'est que je sais pas quoi dire. Ben c'est à quoi ça te fait penser, facque faut que ça soit vraiment qu'est-ce qui te vient en tête quand tu vois ça, ou y a tu quelque chose par rapport à ta vie qui... Ok ben, ben là. T'en manges-tu ? Ben oui. »* (Sarah, photographie des fruits et légumes)

De plus, il serait intéressant d'étudier les motivations de consommation chez des adolescents plus âgés pour en constater les différences existantes dans les influents des choix alimentaires et en apprécier l'évolution de l'individu dans les processus caractérisant la période de l'adolescence : autonomisation, individualisation et socialisation. Dans le même ordre d'idée, une étude longitudinale de cohorte, nonobstant ses défis logistiques, permettrait aussi d'apprécier l'évolution des motivations des choix alimentaires chez un même groupe d'individus. Ceci permettrait de cibler davantage l'apparition et la disparition des différents facteurs influents au cours de la période de l'adolescence.

D'autre part, dans une perspective d'évaluation (Thomas et Irwin 2013) ou d'élaboration de programme de promotion de la santé et des saines habitudes de vie chez les jeunes Québécois, la méthode *photovoice* serait aussi intéressante. Cette méthode serait certes un atout pour les

décideurs et les acteurs dans le domaine de la santé publique pour obtenir l'opinion et les idées quant aux actions à mettre en avant plan dans l'amélioration de divers programmes. À titre d'exemple, avec la méthode *photovoice*, les chercheurs d'une étude européenne menée auprès de jeunes de 13 à 18 ans ont été en mesure d'identifier les facteurs facilitants et les barrières quant à leurs compétences culinaires à la suite de leur participation à un projet pilote de cuisine communautaire (Thomas et Irwin 2013).

Il est à noter qu'il y a quelques facteurs d'influence du modèle original de Story et coll. (2002) qui n'ont pas été considérés dans l'étude actuelle puisqu'aucun contenu ne s'y référait dans les sections d'entrevues analysées (i.e. l'efficacité personnelle, le contrôle du poids, le genre, le milieu de travail). Il est important de souligner que le facteur genre aurait pu être considéré partiellement dans les analyses selon les différents propos obtenus à la question suivante posée lors de l'entretien : « Est-ce que c'est plus des filles ou des garçons qui mangent ça ? ». Ces propos pouvant être associés au genre ont été exclus des analyses puisque l'auteure et la directrice de maîtrise ont jugé que la question était beaucoup trop directive et, qu'en général, la réponse des jeunes n'était pas du tout élaborée. Cependant, cela n'indique en rien que ces facteurs n'aient pas d'influence sur les comportements des participants. Cette absence pourrait tout simplement s'expliquer par le fait qu'il n'y avait aucune photographie invitant les jeunes à discuter de ces facteurs ou déterminants. D'autre part, le manque de temps alloué à la portion d'entrevue avec photographies pourrait aussi expliquer l'absence de ces différents déterminants. Dans une perspective d'obtenir une plus grande richesse dans les propos et d'être en mesure d'établir plusieurs consensus, l'utilisation de la photographie dans le cadre de groupes de discussion s'avère très intéressante. Ce type d'entretien aurait fort probablement l'avantage de faciliter la conversation chez les jeunes participants leur donnant ainsi l'impression d'avoir une discussion entre amis. De plus, des discussions en groupes auraient aussi l'avantage de susciter des réflexions supplémentaires chez tous les participants selon le propos de chacun.

## Conclusion

Les problèmes d'excès de poids chez les jeunes au Québec sont devenus un enjeu dans le domaine de la santé publique. De nombreuses initiatives gouvernementales ont été mises sur pied depuis le début des années 2000. Cependant, malgré tous ces efforts mis à contribution dans la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes, le profil alimentaire de ceux-ci présente toujours des lacunes. L'adolescence est une période de grands changements durant laquelle l'adolescent entreprend une importante phase d'apprentissage. Il apprendra à se définir en tant qu'individu, à devenir autonome et à fonctionner en société pour arriver à l'âge adulte. Plusieurs facteurs viennent alors moduler son comportement alimentaire tel que décrit par Story et coll. (2002) : facteurs individuels, facteurs sociaux, facteurs environnementaux et facteurs sociétaux. Les jeunes adolescents québécois âgés entre 12 et 14 ans semblent être particulièrement influencés par les déterminants individuels (le goût et les perceptions sensorielles des aliments, leur perception des aliments et les connaissances nutritionnelles) et sociaux (la famille surtout et les activités sociales). D'autre part, le cercle d'amis est omniprésent dans la vie du jeune tel qu'illustré dans les propos recueillis. Toutefois, il n'exerce pas particulièrement d'influence sur son comportement alimentaire. Lorsque l'enfant est encore jeune, au niveau primaire et au début du secondaire, les amis ne semblent pas être une influence significative dans les choix alimentaires de ceux-ci (Finnerty, Reeves et al. 2009).

D'autre part, l'utilisation de la photographie dans le cadre de cette étude a été fructueuse. Les propos obtenus auprès des adolescents ont apporté des nuances et des éléments nouveaux aux témoignages recueillis en entrevue semi-dirigée. Cette méthode de collecte de données se doit d'être mise davantage de l'avant dans les études menées auprès de cette population.

Dans une perspective de nutrition en santé publique, les connaissances acquises dans le cadre de ce projet pourront être d'intérêt pour les acteurs impliqués à différents niveaux (municipal, régional, gouvernemental, etc.) dans le développement ou la mise en place de programmes

d'intervention adaptés pour la promotion de la santé et de saines habitudes chez les jeunes adolescents québécois.

## Bibliographie

- Abusabha, R. and M. L. Woelfel (2003). "Qualitative vs quantitative methods: Two opposites that make a perfect match." Journal of the American Dietetic Association **103**(5): 566-569.
- Aït el Cadi, H. (2008). Culture adolescente: de quoi parle-t-on? dans David Le Breton, Cultures adolescentes. Entre turbulence et construction de soi. Paris, Éditions Autrement: 49 - 59.
- Alliance pour la prévention des maladies chroniques au Canada (APMCC) (2006). Réduire l'obésité infantile. Mémoire présenté au Comité permanent de la Santé de la Chambre des communes. Canada.
- Alvy, L. M. and S. L. Calvert (2008). "Food Marketing on Popular Children's Web Sites: A Content Analysis." Journal of the American Dietetic Association **108**(4): 710-713.
- Aubin, J., C. Lavallée, J. Camirand, N. Audet, B. Beauvais et P. Berthiaume (2002). Enquête sociale et santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999. Québec, Institut de la statistique du Québec: 520 p.
- Babey, S. H., J. Wolstein and A. L. Diamant (2011). "Food environments near home and school related to consumption of soda and fast food." Policy Brief UCLA Cent Health Policy Research, 2011.
- Baril, G., M.-C. Paquette, L. Mongeau et J. Laguë (2012). Normes sociales, poids et image corporelle au Québec: deux exemples d'actions préventives. Québec, Institut national de santé publique du Québec
- Bassett, R., G. E. Chapman and B. L. Beagan (2008). "Autonomy and control: The co-construction of adolescent food choice." Appetite **50**(2-3): 325-332.
- Bauer, K. W., N. I. Larson, M. C. Nelson, M. Story and D. Neumark-Sztainer (2009). "Socio-environmental, personal and behavioural predictors of fast-food intake among adolescents." Public Health Nutrition **12**(10): 1767-1774.
- Bauer, K. W., Y. W. Yang and S. B. Austin (2004). "'How can we stay healthy when you're throwing all of this in front of us?'" Findings from focus groups and interviews in middle schools on environmental influences on nutrition and physical activity." Health Education & Behavior **31**(1): 34-46.

- Bédard, B., L. Dubois, R. Baraldi et autres (2008). Alimentation des jeunes québécois: un premier tour de table - Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2). Québec, Institut de la statistique du Québec: 97p.
- Bédard, B., L. Dubois, R. Baraldi, N. Plante et autres (2010). Les jeunes québécois à table : regard sur les repas et collations. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004). Québec, Institut de la statistique du Québec: 60 p.
- Bédard, B., L. Dubois et M. Girard (2005). Consommations alimentaires, dans: Desrosiers, H. et autres (2005). Québec, Institut de la statistique du Québec: 89-112.
- Benton, D. (2004). "Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity." International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders: journal of the International Association for the Study of Obesity, **28**(7): 858-869.
- Birch, L. L. (1999). "Development of food preferences " Annual Review of Nutrition **19**(1): 41-62.
- Birch, L. L. and J. O. Fisher (1998). "Development of eating behaviors among children and adolescents." Pediatrics **101**(Supplement 2): 539-549.
- Birraux, A. (2012). "L'adolescence face aux préjugés de la société." Adolescence **2**(80): 297 - 306.
- Block, J. P., M. W. Gillman, S. K. Linakis and R. E. Goldman (2013). "'If It Tastes Good, I'm Drinking It': Qualitative Study of Beverage Consumption Among College Students." Journal of Adolescent Health **52**(6): 702-706.
- Bordeleau, M., L. Cazale et D. Du Mays (2011). Santé mentale et psychosociale des jeunes de 12 à 17 ans : quelques indicateurs clés. Zoom santé, "Santé et bien-être". Institut de la statistique du Québec: 8-12.
- Brewis, A. A. (2014). "Stigma and the perpetuation of obesity." Social Science & Medicine **118** (C): 152-158.
- Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Experiments by nature and design. . État-Unis, Havard University Press.

- Burgess-Champoux, T. L., N. Larson, D. Neumark-Sztainer, P. J. Hannan and M. Story (2009). "Are Family Meal Patterns Associated with Overall Diet Quality during the Transition from Early to Middle Adolescence?" Journal of Nutrition Education and Behavior **41**(2): 79-86.
- Camirand, H., C. Blanchet et L. A. Pica (2012). «Habitudes alimentaires», dans L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1. Québec, Institut de la statistique du Québec: 71-96.
- Chapman, G. and H. Maclean (1993). "'Junk food' and 'healthy food': meanings of food in adolescent women's culture." Journal of Nutrition Education **25**(3): 108-113.
- Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2014). "Une taxe sur les boissons sucrées dédiée à la prévention: pour les finances et la santé publique." Mémoire déposé dans le cadre de la Commission d'examen sur la fiscalité québécoise 2014-2015 Consulté le 8 décembre 2015, de [http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2014/memoire\\_coalition-poids\\_commission-d-examen-sur-la-fiscalite\\_automne-2014.pdf](http://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2014/memoire_coalition-poids_commission-d-examen-sur-la-fiscalite_automne-2014.pdf)
- Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2015). "Initiatives des villes - Interdiction de la vente de boissons énergisantes." [EN LIGNE] Consulté le 10 novembre 2015, de <http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/alimentation-dans-les-villes/initiatives-des-villes>.
- Coalition québécoise sur la problématique du poids. (2016). "Loi québécoise." [EN LIGNE] Consulté le 22 mars 2016, de <http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/publicite-destinee-aux-enfants/loi-quebecoise>.
- Cooke, L. (2007). "The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review." Journal of Human Nutrition and Dietetics **20**(4): 294-301.
- Croll, J. K., D. Neumark-Sztainer and M. Story (2001). "Healthy eating: what does it mean to adolescents?" Journal of nutrition education **33**(4): 193-198.
- Cusatis, D. C. and B. M. Shannon (1996). "Influences on adolescent eating behavior." Journal of Adolescent Health **18**(1): 27-34.
- Daniels, S. R. (2006). "The consequences of childhood overweight and obesity." The future of children **16**(1): 47-67.

- Daniels, S. R., M. S. Jacobson, B. W. McCrindle, R. H. Eckel and B. M. Sanner (2009). "American Heart Association Childhood Obesity Research Summit: Executive Summary." Circulation **119**(15): 2114-2123.
- De Vet, E., F. M. Stok, J. B. F. De Wit and D. T. D. De Ridder (2015). "The habitual nature of unhealthy snacking: How powerful are habits in adolescence?" Appetite **95**: 182-187.
- Delagrave, M. (2005). Ados: mode d'emploi. Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine
- Devine, C. M. (2005). "A Life Course Perspective: Understanding Food Choices in Time, Social Location, and History." Journal of Nutrition Education and Behavior **37**(3): 121-128.
- Donini, L. M., C. Savina and C. Cannella (2003). "Eating Habits and Appetite Control in the Elderly: The Anorexia of Aging." International Psychogeriatrics **15**(1): 73-87.
- Duclos, G., D. Laporte et J. Ross (2002). L'estime de soi des adolescents. Montréal, Éditions de l'Hôpital Ste-Justine.
- Dulude, G. (2006). "Styles parentaux et pratiques alimentaires parentales: impact sur l'alimentation de l'enfant. ." Recherches sur la famille **6** (1):8 -10.
- Eisenberg, M. E., R. E. Olson, D. Neumark-Sztainer, M. Story and L. H. Bearinger (2004). "Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents." Archives of pediatrics and adolescent medicine **158**(8): 792-796.
- Ells, H. (2001). "Talking pictures in working school lunches – Investigating food choice with children and adolescents." British Food Journal **103**(6): 374-382.
- Epstein, I., B. Stevens, P. McKeever and S. Baruchel (2006). "Photo elicitation interview (PEI): Using photos to elicit children's perspectives." International journal of qualitative methods **5**(3): 1-11.
- Erikson, E. H. (1972). Adolescence et crise. La quête de l'identité. Paris, Flammarion.
- Fade, S. A. and J. A. Swift (2011). "Qualitative research in nutrition and dietetics: data analysis issues." Journal of Human Nutrition and Dietetics **24**(2): 106-114.
- Ferguson, C. J., M. E. Muñoz and M. R. Medrano (2012). "Advertising Influences on Young Children's Food Choices and Parental Influence." The Journal of Pediatrics **160**(3): 452-455.

- Finnerty, T., S. Reeves, J. Dabinett, Y. M. Jeanes and C. Vögele (2009). "Effects of peer influence on dietary intake and physical activity in schoolchildren." Public health nutrition **13**(3): 376-383.
- Fletcher, A., C. Bonell and A. Sorhaindo (2011). "You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight." Journal of epidemiology and community health **65**(6): 548-555
- Groupe de travail sur la transformation des normes sociales (2014). Les saines habitudes de vie, c'est bien normal ! Rapport, sous la responsabilité de la Coordination conjointe (Québec en Forme-Directions régionales de santé publique-Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec), Québec en Forme: 46 p.
- Guidetti, M., N. Cavazza and M. Conner (2015). "Social influence processes on adolescents' food likes and consumption: the role of parental authoritativeness and individual self-monitoring." Journal of Applied Social Psychology **46**(2): 114-128
- Guillon, M.-S. et M.-A. Crocq (2004). "Estime de soi à l'adolescence: revue de la littérature." Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence **52**(1): 30-36.
- Harper, D. (2002). "Talking about pictures: A case for photo elicitation." Visual studies **17**(1): 13-26.
- Harris, J. E., P. M. Gleason, P. M. Sheean, C. Boushey, J. A. Beto and B. Bruemmer (2009). "An Introduction to Qualitative Research for Food and Nutrition Professionals." Journal of the American Dietetic Association **109**(1): 80-90.
- Harrison, M. and L. A. Jackson (2009). "Meanings that youth associate with healthy and unhealthy food." Canadian Journal of Dietetic Practice and Research **70**(1): 6-12.
- Hejazi, S., V. S. Dahinten, S. K. Marshall et P. A. Ratner (2009). Rapports sur la santé. Parcours de croissance menant à l'obésité chez l'enfant. Santé Canada.
- Herman-Giddens, M., L. Wang and G. Koch (2001). "Secondary sexual characteristics in boys: estimates from the national health and nutrition examination survey III, 1988-1994." Archives of pediatrics & adolescent medicine **155**(9): 1022.
- Herman-Giddens, M. E., E. J. Slora, R. C. Wasserman, C. J. Bourdony, M. V. Bhopkar, G. G. Koch and C. M. Hasemeier (1997). "Secondary sexual characteristics and menses in young girls seen in office practice: a study from the Pediatric Research in Office Settings network." Pediatrics **99**(4): 505-512.

- Higgs, S. (2015). "Social norms and their influence on eating behaviours." Appetite **86**: 38-44.
- Hoyland, A., L. Dye and C. L. Lawton (2009). "A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents." Nutrition Research Reviews **22**(2): 220-243.
- Institut national de santé publique du Québec (2013). Les boissons énergisantes, entre menace et banalisation - Mise à jour du TOPO numéro 2, 2011 TOPO - Les synthèses de l'équipe de nutrition, activité physique, poids. **6**: 11 p.
- Institut national de santé publique du Québec (2014<sup>a</sup>). Environnement socioculturel et habitudes de vie des adolescents: mieux comprendre pour mieux agir. TOPO - Synthèses de l'équipe de nutrition, activité physique, poids. **7**: 8 p.
- Institut national de santé publique du Québec (2014<sup>b</sup>). "L'environnement bâti autour des écoles et les habitudes de vie des jeunes - État des connaissances et portrait du Québec ": 63 p.
- Jenkins, S. and S. D. Horner (2005). "Barriers that Influence Eating Behaviors in Adolescents." Journal of Pediatric Nursing **20**(4): 258-267.
- Johnson, C. M., J. R. Sharkey, W. R. Dean, W. Alex McIntosh and K. S. Kubena (2011). "It's who I am and what we eat. Mothers' food-related identities in family food choice." Appetite **57**(1): 220-228.
- Joy, P., L. Mann and K. Blotnicky (2014). "Identification of Healthy Eating and Active Lifestyle Issues through Photo Elicitation." Canadian Journal of Dietetic Practice and Research **75**(03): 152-156.
- Keller, C., J. Fleury, A. Perez, B. Ainsworth and L. Vaughan (2008). "Using Visual Methods to Uncover Context." Qualitative Health Research **18**(3): 428-436.
- Lachal, J., M. Speranza, O. Taïeb, B. Falissard, H. Lefèvre, M.-R. Moro and A. Revah-Levy (2012). "Qualitative research using photo-elicitation to explore the role of food in family relationships among obese adolescents." Appetite **58**(3): 1099-1105.
- Lalonde, B. et É. Robitaille (2014). L'environnement bâti autour des écoles et les habitudes de vie des jeunes - État des connaissances et portrait du Québec, Institut national de santé publique du Québec: 63 p.

- Lamontagne, P. et D. Hamel (2009). *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec : de 1978 à 2005*. Québec, Institut national de santé publique du Québec: 69 p.
- Larousse. (2015). "Puberté." [EN LIGNE] Consulté le 19 octobre 2015, de <http://www.larousse.fr/encyclopedie/divers/pubert%C3%A9/84197>
- Larson, N., M. N. Laska, M. Story and D. Neumark-Sztainer (2015). "Sports and energy drink consumption are linked to health-risk behaviours among young adults." *Public health nutrition* **18**(15): 2794-2803.
- Larson, N. I., D. Neumark-Sztainer, P. J. Hannan and M. Story (2007). "Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood." *Journal of the American Dietetic Association* **107**(9): 1502-1510.
- Larson, N. I., M. Story, M. E. Eisenberg and D. Neumark-Sztainer (2006). "Food Preparation and Purchasing Roles among Adolescents: Associations with Sociodemographic Characteristics and Diet Quality." *Journal of the American Dietetic Association* **106**(2): 211-218.
- Larson, N. I., M. Story, M. Wall and D. Neumark-Sztainer (2006). "Calcium and Dairy Intakes of Adolescents Are Associated with Their Home Environment, Taste Preferences, Personal Health Beliefs, and Meal Patterns." *Journal of the American Dietetic Association* **106**(11): 1816-1824.
- Latreille, M. et F.-R. Ouellette (2008). *Le repas familial: recension d'écrits*. Montréal Centre Urbanisation Culture Société, Institut national de la recherche scientifique.
- Lavallée, B. (2013). *Les déterminants du comportement alimentaire de jeunes hommes gais.*, Mémoire de maîtrise, Faculté de médecine, Université de Montréal.
- Lavallée, C. (2004). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois: volet nutrition*. Québec, Institut de la statistique du Québec
- Le Breton, D. (2007). *En souffrance. Adolescence et entrée dans la vie*. Paris, Éditions Métailié.
- Levy, É. et F. Alvarez (2010). *L'obésité: un problème créé par l'homme et à dénouer par l'homme. Pédiatrie et obésité: un conflit entre nature et culture*. Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine: 33 - 50.

- Lobstein, T., L. Baur and R. Uauy (2004). "Obesity in children and young people: a crisis in public health." Obesity reviews **5**(s1): 4-85.
- Mahajerin, A., A. Frasn, T. E. Vanhecke and J. Ledesma (2008). "Assessment of Knowledge, Awareness, and Self-Reported Risk Factors for Type II Diabetes Among Adolescents." Journal of Adolescent Health **43**(2): 188-190.
- 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.
- Marshall, K. (2007). La vie bien chargée des adolescents, L'emploi et le revenu en perspective. Santé Canada. **8**: 17.
- Marshall, W. A. and J. M. Tanner (1969). "Variations in pattern of pubertal changes in girls." Archives of Disease in Childhood **44**(235): 291-303.
- Marshall, W. A. and J. M. Tanner (1970). "Variations in the Pattern of Pubertal Changes in Boys." Archives of Disease in Childhood **45**(239): 13-23.
- Martin, N., A. C. Garcia and B. Leipert (2010). "Photovoice and Its Potential Use In Nutrition and Dietetic Research." Canadian Journal of Dietetic Practice and Research **71**(2): 93-97.
- McKinley, M. C., C. Lowis, P. J. Robson, J. M. W. Wallace, M. Morrissey, A. Moran and M. B. E. Livingstone (2005). "It's good to talk: children's views on food and nutrition." European Journal of Clinical Nutrition, **59**(4): 542-551.
- Ministère de l'Éducation de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. (2015). "Indice de défavorisation par école - 2014-2015." Consulté le 20 octobre 2015, de [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/PSG/statistiques\\_info\\_decisionnelle/Indices\\_defavorisation\\_ecoles\\_2014\\_2015.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/PSG/statistiques_info_decisionnelle/Indices_defavorisation_ecoles_2014_2015.pdf).
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2006). Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006 - 2012 Québec La direction des communications du ministère de la Santé et des Services Sociaux
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2010). "Vision de la saine alimentation - Pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé " Consulté le 20 novembre 2015, de <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2010/10-289-06F.pdf>.

- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2012). Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec, Gouvernement du Québec: 24 p.
- Neely, E., M. Walton and C. Stephens (2014). "Young people's food practices and social relationships. A thematic synthesis." Appetite **82**: 50-60.
- Neumark-Sztainer, D., N. I. Larson, J. A. Fulkerson, M. E. Eisenberg and M. Story (2010). "Family meals and adolescents: what have we learned from Project EAT (Eating Among Teens)?" Public health nutrition **13**(7): 1113-1121.
- Neumark-Sztainer, D., M. Story, C. Perry and M. A. Casey (1999). "Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents." Journal of the American dietetic association **99**(8): 929-937.
- Nicklaus, S. et C. Divert (2013). "Le goût sucré, de l'enfance... à la dépendance ?" Cahiers de Nutrition et de Diététique **48**(6): 272-281.
- Nieman, P. et C. M. LeBlanc (2012). "Les aspects psychosociaux de l'obésité chez les enfants et les adolescents." Paediatrics & child health **17**(4): 207.
- Organisation de Coopération et de Développement Économiques (OCDE) (2014). Obesity update. **Juin 2014**.
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2014). "Health for the World's Adolescents - A second chance in the second decade." [EN LIGNE] Consulté le 15 octobre 2015, de <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/>.
- Paquette, M.-C. (2006). "Manger sainement: qu'est-ce que ça signifie pour les jeunes?" Recherches sur la famille **6**(1): 14-15.
- Pedersen, S., A. Grønhøj and J. Thøgersen (2015). "Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating." Appetite **86**: 54-60.
- Pica, L. A., I. Traoré, F. Bernèche, P. Laprise, L. Cazale, H. Camirand, M. Berthelot, N. Plante et autres (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie,. Québec, Institut de la statistique du Québec. **Tome 1**: 258 p.

- Piko, B. F. and M. Á. Balázs (2012). "Authoritative parenting style and adolescent smoking and drinking." Addictive Behaviors **37**(3): 353-356.
- Poulain, J.-P. (2008). Comment étudier les phénomènes alimentaires ? Manger aujourd'hui - Attitudes, normes et pratiques. France, Privat: 21 - 58.
- Poulain, J.-P. (2011). Sociologies de l'alimentation. France, PUF.
- Québec en Forme. (2015). "Pour que les jeunes se nourrissent mieux: créer des contextes conviviaux pour les repas." Consulté le 10 décembre 2015, de [http://www.quebecenforme.org/media/103520/QEF-090\\_contexte\\_repas.pdf](http://www.quebecenforme.org/media/103520/QEF-090_contexte_repas.pdf).
- Reissig, C. J., E. C. Strain and R. R. Griffiths (2009). "Caffeinated energy drinks—A growing problem." Drug and Alcohol Dependence **99**(1–3): 1-10.
- Renner, B., G. Sproesser, S. Strohbach and H. T. Schupp (2012). "Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS)." Appetite **59**(1): 117-128.
- Rousseau, É. (2010). Une approche épidémiologique des problèmes de surpoids chez les jeunes Québécois. Pédiatrie et obésité: un conflit entre nature et culture. Éditions CHU Sainte-Justine. Montréal.
- Russell, C. A. and D. Buhrau (2015). "The role of television viewing and direct experience in predicting adolescents' beliefs about the health risks of fast-food consumption." Appetite **92**: 200-206.
- Santé Canada. (2011). "Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Ressources à l'intention des éducateurs et communicateurs." Consulté le 23 mars 2016, de [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-fra.pdf).
- Savage, J. S., J. O. Fisher and L. L. Birch (2007). "Parental influence on eating behavior: conception to adolescence." The Journal of law, medicine & ethics: a journal of the American Society of Law, Medicine & Ethics **35**(1): 22.
- Sawka, K. J., G. R. McCormack, A. Nettel-Aguirre and K. Swanson (2015). "Associations between aspects of friendship networks and dietary behavior in youth: Findings from a systematized review." Eating Behaviors **18**: 7-15.

- Scully, M., M. Wakefield, P. Niven, K. Chapman, D. Crawford, I. S. Pratt, L. A. Baur, V. Flood and B. Morley (2012). "Association between food marketing exposure and adolescents' food choices and eating behaviors." Appetite **58**(1): 1-5.
- Sharma, S. and G. Chapman (2011). "Food, Photographs, and Frames: Photo Elicitation in a Canadian Qualitative Food Study." Cuizine: revue des cultures culinaires au Canada, [EN LIGNE] Consulté le 10 décembre 2015, de <http://www.erudit.org/revue/cuizine/2011/v3/n1/1004726ar.html?vue=integral>
- Shepherd, J., A. Harden, R. Rees, G. Brunton, J. Garcia, S. Oliver and A. Oakley (2005). "Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators." Health Education Research **21**(2): 239-257.
- Shields, M. (2006). "L'embonpoint et l'obésité chez les enfants et les adolescents." Rapports sur la santé **17**(3): 82-003.
- Singly, F. D. (2006). Les adonaissants Paris, Armand Colin
- Smith, E. F., B. Gidlow and G. Steel (2012). "Engaging adolescent participants in academic research: the use of photo-elicitation interviews to evaluate school-based outdoor education programme." Qualitative Research **12**(4): 367 - 387.
- Sobal, J., C. A. Bisogni, C. M. Devine and M. Jastran (2006). A Conceptual Model of the Food Choice Process over the Life Course. The Psychology of Food Choice. UK, CAB International: 1-18.
- Statistique Canada. (2013). "Section D - Troubles des conduites alimentaires " [EN LIGNE] Consulté le 22 novembre 2015, de <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-619-m/2012004/sections/sectiond-fra.htm>.
- Stevenson, C., G. Doherty, J. Barnett, O. T. Muldoon and K. Trew (2007). "Adolescents' views of food and eating: Identifying barriers to healthy eating." Journal of Adolescence **30**(3): 417-434.
- Story, M., K. M. Kaphingst, R. Robinson-O'Brien and K. Glanz (2008). "Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches." Annual Review of Public Health **29**: 253-272.
- 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.

- Story, M. and M. D. Resnick (1986). "Adolescents' views on food and nutrition." Journal of Nutrition Education **18**(4): 188-192.
- Strasburger, V. C., B. J. Wilson and A. B. Jordan (2014). Children, adolescents and the media. États-Unis, Sage Publications Inc.
- Tauber, M. (2002). "Âge normal de la puberté et explorations endocriniennes." Archives de pédiatrie **9**(S2): 229-230.
- Taylor, J. P., S. Evers and M. McKenna (2005). "Determinants of healthy eating in children and youth." Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Santé Publique **96**(S3): S20-S26.
- Thomas, H. C. and J. D. Irwin (2013). "Using Photovoice with At-risk Youth: In a Community-based Cooking Program." Canadian Journal of Dietetic Practice and Research **74**(1): 14-20.
- Tremblay, M. (2011). L'obésité préoccupation mondiale de santé publique. Laboratoire d'étude sur les politiques publiques et la mondialisation. Québec, ENAP: 22.
- Vallières, S. (2011). Les psy-trucs pour les préados de 9 à 12 ans, Québec.
- Veille action pour de saines habitudes de vie. (2012). "Comment attirer les jeunes à la cafétéria au secondaire?" [EN LIGNE] Consulté le 8 décembre 2015, de <http://veilleaction.org/fr/les-fiches-pratiques/saine-alimentation/comment-attirer-les-jeunes-a-la-cafeteria.html>.
- Videon, T. M. and C. K. Manning (2003). "Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals." Journal of adolescent health **32**(5): 365-373.
- Wang, C. and M. A. Burris (1997). "Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment." Health Education & Behavior **24**(3): 369-387.
- Wang, F., T. C. Wild, W. Kipp, S. Kuhle and P. J. Veugelers (2009). Rapports sur la santé. L'influence de l'obésité infantile sur le développement de l'estime de soi. Santé Canada. **20**: 23 - 30.
- Zeinstra, G., M. Koelen, F. Kok and C. de Graaf (2007). "Cognitive development and children's perceptions of fruit and vegetables; a qualitative study." International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity **4**(1): 30.

**Annexe I – Portions recommandées par le GAC pour les jeunes  
selon les différentes catégories d'âge**

	<b>Enfants</b>			<b>Adolescents</b>	
	<b>2-3</b>	<b>4-8</b>	<b>9-13</b>	<b>14-18 ans</b>	
	<b>Fille et garçon</b>			<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3

Source : (Santé Canada 2015)

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/quantit-fra.php> (page consultée le 10 octobre 2015)

# Annexe II – Guide d’entretien et photographies spécifiques à l’alimentation

## Guide d’entretien et photographies

Entrevue avec les adolescents Projet Ado 12 14

### Alimentation

#### 1.1 Négociation

##### Famille :

Qui achète la nourriture chez toi?

Qui décide de ce que tu manges chez toi?

- Est-ce que ça t’arrive d’essayer de les convaincre de changer leur décision? Comment?

Est-ce qu’il y a des règlements chez toi par rapport à la nourriture?

- Est-ce que ça t’arrive de contourner les règles? Comment? Durant quel repas?

Est-ce que t’as déjà proposé à tes parents de manger quelques choses de nouveau que tu avais découvert à cause de tes amis ou de l’école?

Nomme-moi une chose que tu as changé dans ton alimentation récemment.

- Comment tes parents ont-ils réagi?

Est-ce que des fois tes parents t’encouragent à changer quelque chose dans ton alimentation?

- Est-ce qu’il essaie de te « motiver » à changer quelque chose?
- Est-ce que des fois tu perçois cela comme de la pression?
- 

##### École :

**\*\*Questionner l’élève sur son réseau d’ami à l’école et à l’extérieur de l’école\*\***

Décris moi ton heure de diner d’hier?

Est-ce qu'il y a des règles alimentaires à l'école?

Est-ce qu'il y a des règles avec lesquels tu n'es pas d'accord ou que tu n'aimes pas?

- Est-ce que tu les contournes? Comment?

### **Pairs :**

Décris moi la dernière fois que tu as manger avec un ou des amis le soir ou la fin de

semaine. Est-ce que le monde regarde ce que les autres mangent à l'école?

Est-ce que t'as déjà entendu un commentaire désagréable/ agréable sur ce que quelqu'un mangeais? Raconte-moi?

Est-ce que tu serais gêné de manger certaines choses devant les gens de ton âge à l'école par peur de faire rire de toi ou d'être jugé?

### **Corps :**

Est-ce que tu as déjà changé des choses dans ton alimentation après avoir entendu des conseils à la radio, à la télé ou à l'école?

Est-ce que tu crois que les ados auraient besoin de ces conseils?

- Et les sportifs?

### **1.2 Expérimentation :**

Qu'est-ce que tu achètes le plus souvent avec ton argent de

poche? Est-ce que tu peux te débrouiller un peu en cuisine?

- Tu cuisines quoi?
- Qui te l'a appris?
- Est-ce que c'est toi qui fais tes lunchs pour le midi à l'école?

La dernière fois que tu étais tout seul chez toi, par exemple en revenant de l'école, qu'est-ce que tu as mangé et en quelle quantité?

- Est-ce que lorsque tu es seul tu te permes de manger des choses différentes que lorsque tes parents sont à la maison?

Est-ce que ça t'arrive d'avoir encore faim à la fin du repas?

Est-ce que ça t'arrive de laisser de la nourriture dans ton assiette? Pourquoi?

## **Photos Alimentation**

### **2.1 Symboliques/Mythes/ Représentation Alimentation**

Consigne : Montrer des images d'aliments aux jeunes et leur demander :

- À quoi ça te fait penser?
- Si ça t'arrive de manger ça?
- Dans quel contexte?
- Est-ce que c'est plus des filles ou des gars qui mangent ça?
- Qu'est-ce que tu ajouterais à mon cahier de photos et pourquoi?

# Photographies alimentaires



## Annexe III – Grille de codification

Facteurs d'influence		Variables	Définitions
<i>Individuels (intrapersonnels)</i>	Attitudes	Goût, perception sensorielle de l'aliment et préférences alimentaires	Saveur et texture de l'aliment. Appréciation des qualités organoleptiques de l'aliment. Agréable ou désagréable en bouche. Apparence de l'aliment.
		Connaissances nutritionnelles (alimentaires) et sur la santé	Le participant démontre des connaissances en matière de nutrition et d'alimentation. Notions sur la saine alimentation. Le participant reconnaît avoir un manque de connaissances sur l'aliment. Les bénéfices pour la santé motivent le participant à faire ses choix alimentaires (à consommer ou pas l'aliment ou à fréquenter ou non le lieu de consommation) .
		Mythes et croyances alimentaires	Idées et opinions personnelles sur la nutrition et l'alimentation.
		Signification des aliments ou le sens des aliments ou de l'alimentation en général (« Meaning of food »)	Représentation ou catégorisation de l'aliment ou du lieu de consommation.
	Aspects physiologiques	Faim et soif	Besoin physiologique se manifestant par des sensations physiques provoquant ainsi l'envie de manger ou de boire.
	Aspects liés au mode de vie	Structure et composition des repas	Consommation de l'aliment associée à un repas ou au collation. Fréquence de

			consommation de l'aliment.
		Coût (Budget alimentaire)	L'individu manifeste une préoccupation à l'égard du coût relié à l'alimentation. Le coût de l'aliment influence la consommation de l'aliment ou la fréquentation du lieu de consommation.
		Temps et praticité	Aliment ou lieu de consommation associé avec le manque de temps. Accessibilité de l'aliment en général.
<b><i>Environnements sociaux (interpersonnels)</i></b>		Famille	Influence des membres de la famille sur les motivations de consommation ou le comportement alimentaire du participant. Consommation de l'aliment en famille. Lieu de consommation fréquenté avec les membres de la famille. Pratiques alimentaires familiales.
		Amis	Influence des amis sur les motivations de consommation du participant.
		Structure familiale (caractéristiques démographiques)	La structure familiale influence les choix et les habitudes alimentaires du participant.
		Repas en famille	L'expérience du repas en famille vécue par le participant.
		Activités associées à l'aliment ou le lieu de consommation	Activité ou événement social relié à la consommation de l'aliment ou au lieu de

		consommation (ex : équipe sportive, sortie entre amis, etc.).
<b><i>Environnements physiques (communautaires)</i></b>		
	Disponibilité alimentaire	La disponibilité alimentaire à la maison influence les choix alimentaires du participant.
	Milieu scolaire	L'accessibilité alimentaire en milieu scolaire influence les choix alimentaires du participant.
	Restauration rapide	L'accessibilité à la restauration rapide influence les choix alimentaires du participant.
	Machines distributrices	Disponibilité de l'aliment dans les machines distributrices.
	Dépanneur ou marché d'alimentation	Disponibilité de l'aliment dans ces lieux d'achats. L'individu précise qu'il fréquente ces lieux pour faire des achats alimentaires.
<b><i>Macrosystème (facteurs sociétaux)</i></b>		
	Image corporelle	Préoccupation de l'image corporelle est liée à l'aliment ou le lieu de consommation présenté. Mention des critères de beauté.
	Marque de commerce	Mention d'une chaîne de restauration, de marché d'alimentation, d'un commerce divers ou de produits alimentaires.

## Annexe IV – Formulaire de consentement



### Formulaire de consentement – jeune et un parent

Tel qu'expliqué par téléphone, vous avez été invité à participer à un projet de recherche. Nous vous demandons de lire ce formulaire de consentement et de le transmettre à un parent. Prendre ensuite le temps de nous poser les questions avant de le signer et de demander à votre parent de le signer.

**Titre du projet :** Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans

**Chercheur(s) :** Marie Marquis, Dt.P., Ph.D., professeure agrégée, Université de Montréal, téléphone 514-343-6111, poste 1-1738

Suzanne Laberge, Ph.D., professeure titulaire, Université de Montréal, téléphone 514-343-7934

Françoise-Romaine Ouellette, Ph.D., professeure titulaire, INRS-Urbanisation, Culture et Société, téléphone 514-499-4016

Gérald Baril, Ph.D., conseiller scientifique, Institut national de santé publique du Québec, téléphone 514-864-1600, poste 3508

**Organisme subventionnaire :** Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture (FQRSC)

### Description du projet

La recherche vise à mieux comprendre l'influence de différents facteurs sur l'alimentation et l'activité physique des adolescents québécois. Nous espérons que les connaissances de ce projet pourront nous aider à prévenir les problèmes de poids, qui représentent un risque pour la santé de l'ensemble de la population québécoise. Les données recueillies proviendront principalement d'une série de 40 entrevues individuelles auprès de jeunes de 12 à 14 ans.

La recherche est réalisée avec la participation de quatre écoles secondaires localisées dans les régions du Bas-Saint-Laurent, de la Capitale-Nationale, des Laurentides et de Montréal. Les jeunes participants à la recherche y sont recrutés avec la collaboration d'un comité formé d'adultes représentant l'école et la communauté.

### **Procédures**

Le jeune qui accepte de participer à cette recherche accepte d'être rencontré individuellement lors d'une entrevue d'une durée d'environ 45 minutes. Les questions posées au cours de cette entrevue portent sur : (1) les habitudes, préférences et perceptions reliées à l'alimentation; (2) les habitudes, préférences et perceptions reliées à l'activité physique; et (3) le profil sociodémographique (âge, niveau scolaire, lieu de naissance, lieu de naissance des parents, langue parlée à la maison). L'entrevue sera menée par un chercheur à une date et un lieu qui conviendra au jeune et elle sera enregistrée puis retranscrite.

### **Avantages et bénéfices**

En participant à cette recherche, vous contribuez à développer des connaissances dans un but de prévention, en vue d'améliorer l'état de santé et de bien-être de la population et des jeunes en particulier. Les résultats de la recherche seront communiqués aux milieux participants et pourraient aider à mieux orienter les actions de prévention.

Sur simple demande, nous vous transmettrons les résultats généraux de cette recherche, une fois l'étude terminée.

### **Risques et inconvénients**

Il n'y a aucun risque connu à participer à la recherche.

Le jeune aura cependant à consacrer le temps nécessaire pour participer à une entrevue individuelle.

### **Critères d'exclusion**

Il n'y a pas de critère d'exclusion quant au recrutement des participants. Un nombre maximal de 10 jeunes, idéalement 5 garçons et 5 filles sont requis pour votre école.

## **Confidentialité**

La confidentialité des résultats sera assurée de la façon suivante : un code vous sera attribué lors de la transcription de l'entrevue. Aucun élément du rapport de recherche ne permettra d'associer votre nom à des extraits d'entrevues.

Une fois transcrites, les entrevues seront conservées dans des fichiers sécurisés par mot de passe. Les transcriptions ne seront accessibles qu'aux chercheurs qui participent au projet et les données recueillies ne serviront que dans le cadre de cette présente recherche. Les informations obtenues dans ce projet, seront conservées au bureau de la professeure /chercheure principale Marie Marquis dans un classeur sous clé à l'Université de Montréal.

Les données ou résultats de cette étude pourront être publiés ou communiqués pour des fins d'enseignement, de formations continues ou dans un congrès scientifique, mais aucune information pouvant vous identifier ne sera alors dévoilée

Cependant, les données peuvent être consultées par une personne du Comité d'éthique de la recherche de la Faculté de médecine (CERFM) de l'Université de Montréal. Cette personne doit se conformer à une politique de confidentialité. Les fichiers et les transcriptions seront détruits après cinq ans.

## **Éventualité d'une suspension de l'étude**

La participation à cette étude peut être interrompue par le chercheur s'il croit que c'est dans l'intérêt du participant ou pour toute autre raison. Vous serez alors avisé.

## **Liberté de participation et liberté de retrait de l'étude**

Votre participation à cette étude est tout à fait volontaire. S'il y a des questions auxquelles vous préférez ne pas répondre, vous êtes tout à fait libre de ne pas répondre sans avoir à fournir de raisons et sans inconvénient. De plus, vous pouvez décider de ne pas vous présenter à l'entrevue ou de ne pas la terminer et ceci à tout moment si c'est ce que vous désirez.

## **Indemnité compensatoire**

À titre d'indemnité compensatoire pour votre participation à la recherche, chaque jeune recevra un bon d'achat d'une valeur de 20 \$, échangeable dans un magasin de sport.

## Personnes-ressources

Si vous désirez obtenir des informations supplémentaires sur la recherche, vous pouvez contacter directement l'un des chercheurs dont les coordonnées apparaissent au début de ce formulaire.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal, au numéro de téléphone (514) 343-2100 ou à l'adresse courriel ombudsman@umontreal.ca. (L'ombudsman accepte les appels à frais virés)

## Adhésion au projet et signatures

J'ai lu et compris le contenu du présent formulaire. Je certifie qu'on me l'a expliqué verbalement. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant ce projet de recherche et on y a répondu à ma satisfaction. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour réfléchir et prendre ma décision.

A titre de parent je sais que mon enfant pourra se retirer en tout temps. Je soussigné(e), autorise la participation de mon enfant à cette étude.

_____	_____	_____
Nom du parent	Signature du parent	Date

Je soussigné(e), accepte de participer à cette étude.

_____	_____	_____
Nom du participant	Signature du jeune	Date

Je certifie a) avoir expliqué aux signataires les termes du présent formulaire de consentement; b) leur avoir clairement indiqué que le jeune reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation au présent projet et que je leur remettrai une copie signée du présent formulaire.

_____	_____	_____
Nom du Chercheur	Signature du chercheur	Date

**Informations de type administratif :**

- L'original du formulaire sera conservé au Département de nutrition et une copie signée sera remise au participant.
- Le projet de recherche et le présent formulaire de consentement ont été approuvés par le CERFM le (date) :
- No de référence : CERFM...
- Date de la version du présent formulaire : 11 février 2010

# Annexe V – Approbation éthique



N° de certificat  
CERFM#386(4)

Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES)

## CERTIFICAT D'ÉTHIQUE - 4<sup>E</sup> RENOUELEMENT -

Le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES), selon les procédures en vigueur et en vertu des documents relatifs au suivi qui lui a été fournis conclut qu'il respecte les règles d'éthique énoncées dans la Politique sur la recherche avec des êtres humains de l'Université de Montréal

Projet	
<b>Titre du projet</b>	<b>Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes : une enquête qualitative auprès d'adolescents québécois de 12 à 14 ans</b>
	Utilisation secondaire par Rachel Séguin-Tremblay, candidate M. Sc. en nutrition, autorisée le 13 mars 2012 et par Caroline Lebel, candidate M. Sc. en nutrition, autorisée le 6 février 2013. Rachel Seguin-Tremblay (Mémoire déposé en 2012, Atrimum: <a href="http://hdl.handle.net/1866/8660">http://hdl.handle.net/1866/8660</a> ). Ariane Allaire-Loiselle, en cours. (29 septembre 2014)
<b>Chercheuses requérantes</b>	<b>Marie Marquis</b> , Professeure titulaire, Département de nutrition, Faculté de Médecine, Faculté de Médecine. <b>Suzanne Laberge</b> , Professeure titulaire, Département de kinésiologie.
<b>Autres collaborateurs:</b>	Françoise-Romaine Ouellette (INRS-Urbanisation), Gérald Baril (INSPQ)
Financement	
<b>Organisme</b>	FQRSC
<b>Programme</b>	
<b>Titre de l'octroi si différent</b>	
<b>Numéro d'octroi</b>	2010-PD-137233
<b>Chercheur principal</b>	
<b>No de compte</b>	

### 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.

Guillaume Paré  
Conseiller en éthique de la recherche.  
Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES)  
Université de Montréal

<b>15 décembre 2015</b>	<b>1er janvier 2017</b>
Date de délivrance du renouvellement*	Date du prochain suivi
26 mars 2010	1er janvier 2017
Date du certificat initial	Date de fin prévue
* Le présent renouvellement est en continuité avec le précédent certificat	

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

3744 Jean-Brillant  
4<sup>e</sup> étage, bur. 430-11  
Montréal QC H3T 1P1

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