

Université de Montréal

Les comportements alimentaires des adolescents du Québec: analyse de données qualitatives portant sur les motivations alimentaires d'adolescents québécois de 12 à 14 ans

Par
Ariane Allaire-Loiselle

Département de nutrition, Université de Montréal
Faculté de médecine

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

Juin, 2016

© Ariane Allaire-Loiselle, 2016

Université de Montréal
Faculté des études supérieures et postdoctorales

Ce mémoire intitulé :

**Les comportements alimentaires des adolescents du Québec: analyse de données
qualitatives portant sur les motivations alimentaires d'adolescents québécois de 12 à 14 ans**

présenté par :

Ariane Allaire-Loiselle

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Malek Batal, Ph.D., président - rapporteur

Marie Marquis, Ph.D., Dt.P., directrice de recherche

Marie-Claude Paquette, Ph.D., Dt.P., membre du jury

Résumé

Contexte. L'adolescence est une période complexe marquée par une quête identitaire importante. Les comportements alimentaires adoptés à cette période tendent à perdurer dans le temps et influencent la croissance et la santé à long terme. De multiples facteurs d'ordre individuel, social, environnemental et sociétal peuvent influencer leurs choix alimentaires.

Objectifs. Cette étude vise à explorer ce qui est le plus spontanément exprimé comme motivations alimentaires par les adolescents québécois âgés de 12 à 14 ans. Inspiré de l'étude des motivations alimentaires de Renner et coll. (2012), les déterminants des choix alimentaires de ces jeunes seront identifiés pour ensuite dégager les principaux facteurs d'influence agissant sur leurs choix alimentaires (Story et coll. 2002).

Méthodes. Ce projet est une analyse de données qualitatives tirées de la recherche « Ados 12-14 : Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents » (2014). Il repose sur l'analyse d'entrevues individuelles menées auprès de 50 filles et garçons âgés entre 12 et 14 ans. Sur un corpus d'entrevues retranscrites intégralement, une approche déductive fut utilisée avec l'échelle de mesure de motivations alimentaires de Renner et coll. (2012) comme grille d'analyse.

Résultats. Parmi les nombreux facteurs d'influence, les facteurs individuels et ceux liés aux environnements sociaux se sont particulièrement démarqués. Au final, l'influence parentale, les préférences alimentaires, le désir de créer une impression sociale favorable et la santé sont déterminants, parfois même au détriment du plaisir.

Conclusion. Cette étude révèle une variété de facteurs pouvant influencer les comportements alimentaires des adolescents québécois. Les constats dégagés de l'analyse des données effectuée sont pertinents pour les acteurs en nutrition en santé publique lesquels y trouveront des facteurs à prendre en compte dans la mise en place d'interventions de promotion des saines habitudes alimentaires auprès des adolescents québécois.

Mots-clés : Pratiques alimentaires, comportements alimentaires, déterminants des choix alimentaires, motivations de consommation, alimentation, jeunes, adolescents, adolescence

Abstract

Context. Adolescence is a complex period marked by an important identity quest. Eating behaviours adopted during this period of life tend to influence growth and health in the long term. Individual, social, environmental and societal factors can influence teenagers' eating habits.

Objectives. This study is aimed at exploring what is most spontaneously expressed as feeding motivations by teenagers between 12 and 14 years old. Inspired by Renner et al.'s study (2012) about eating motivations, determinants of the adolescent food choices will be identified and then the main influence factors guiding their eating habits will be explored (Story et al., 2002).

Methods. This project is an analysis of the qualitative data from the research project "Teenagers 12-14: Sociocultural dimensions of eating habits and physical activity of teenagers" (Ados 12-14: Les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents (2014)). It is based on the analysis of individual interviews with 50 girls and boys aged between 12 and 14 years old. Interview transcripts were analyzed using a deductive approach and the motivation measuring scale of Renner et al. (2012) as an analysis grid.

Results. Amongst numerous factors, individual and socioenvironmental factors stood out. Globally, parents' influence, eating preferences, the desire to make a good social impression, and health were decisive factors, sometimes even stronger than pleasure.

Conclusion. Many factors impacting eating behaviors in the teenage population of Québec were identified in this study. The results generated by this data analysis will be useful for public health nutritionists for the design of intervention plans for the promotion of healthy eating habits within the Québec teenage population.

Keywords : Eating habit, eating behavior, determinant of eating choices, consumption motivation, food, youth, teenagers, adolescence

Table des matières

Résumé.....	iii
Abstract.....	iv
Table des matières.....	v
Liste des tableaux.....	viii
Liste des figures.....	ix
Liste des abréviations.....	x
Remerciements.....	xii
1. Introduction.....	1
2. Recension des écrits.....	3
2.1 L'adolescence.....	3
2.1.1 L'autonomie à l'adolescence.....	3
2.2 L'alimentation à l'adolescence.....	5
2.3 Les déterminants des choix alimentaires des adolescents.....	8
2.3.1 Facteurs individuels (individu).....	9
2.3.2 Facteurs interpersonnels (environnement social).....	15
2.3.3 Facteurs environnementaux (environnement physique).....	20
2.3.4 Facteurs sociétaux (macrosystème).....	24
2.4 La santé des adolescents.....	29
2.4.1 Le poids et les adolescents du Québec.....	29
2.4.2 Les comportements alimentaires visant le contrôle du poids.....	30
2.4.3 Les conséquences psychosociales d'un surplus de poids.....	32
2.4.4 La consommation d'alcool des adolescents du Québec.....	33

3.	Problématique	37
3.1	Objectifs de l'étude	38
4.	Méthodologie	39
4.1	L'approche méthodologique privilégiée	39
4.2	La population à l'étude	40
4.3	Milieus scolaires	40
4.3.1	Sélection et recrutement des participants.....	41
4.4	Collecte des données	42
4.4.1	Les entretiens	42
4.4.2	L'élaboration du guide d'entretien.....	43
4.5	Analyse des données	43
4.5.1	Élaboration de la grille de codification.....	43
4.6	Approbation éthique.....	44
5.	Résultats.....	45
5.1	Profil de l'échantillon	45
5.2	Influence parentale.....	47
5.2.1	Division des rôles autour de l'alimentation	47
5.2.2	Influence parentale et rôle de modèle	55
5.2.3	Pratiques parentales	58
5.2.4	Situation parentale	65
5.3	Préférences alimentaires	67
5.3.1	Préférences alimentaires et catégorisation des aliments	68
5.3.2	Préférences alimentaires hors domicile	69
5.3.3	Évolution des préférences alimentaires	72

5.3.4 Préférences alimentaires et culture	73
5.3.5 Aversions alimentaires.....	74
5.4 Santé.....	76
5.4.1 Bénéfices liés à l'alimentation équilibrée	77
5.4.2 Catégorisation et alimentation équilibrée	82
5.4.3 Conditions médicales et alimentation	92
5.5 Plaisir	95
5.5.1 Plaisir de manger.....	95
5.5.2 Plaisir occasionnel	96
5.5.3 Plaisir de partager	97
5.6 Créer une impression sociale favorable	102
5.6.1 Volonté de bien paraître.....	102
5.6.2 Sentiment d'indifférence.....	107
6. Discussion des résultats	110
6.1 Facteurs individuels (individu)	110
6.2 Facteurs interpersonnels (environnement social).....	120
6.3 Facteurs environnementaux (environnement physique)	126
6.4 Facteurs sociétaux (macrosystème)	129
7. Forces, limites et pistes de recherche.....	132
8. Conclusion	136
9. Bibliographie.....	138
Annexe I – Guide d'entretien et photographies spécifiques à l'alimentation.....	xiii
Annexe II – Grille de codification	xv
Annexe III – Certificat d'approbation éthique.....	xxiii

Liste des tableaux

Recension des écrits

Tableau 1 : Consommation de certains aliments par les adolescents québécois selon le sexe et le niveau scolaire

Méthodologie

Tableau 2 : Écoles secondaire participantes à la recherche Ados 12 -14

Résultats

Tableau 3 : Profil des adolescents formant l'échantillon de la présente étude

Liste des figures

Recension des écrits

Figure 1. Facteurs d'influence des comportements alimentaires des adolescents âgés de 12 à 14 ans du Québec (Cadre conceptuel inspiré du modèle théorique de Story et coll. (2002))

Figure 2. Modèle démontrant la relation entre la restriction alimentaire liée aux diètes et l'estime de soi chez les adolescents (Pesa, 1999)

Figure 3. Modèle conceptuel montrant la relation entre l'insatisfaction corporelle, l'estime personnelle et les comportements alimentaires (Stice et Shaw, 2002)

Figure 4. Illustration des mécanismes proposés liant l'insatisfaction corporelle et l'adoption de comportements alimentaires problématiques (Mäkinen et coll. 2012)

Liste des abréviations

EQSJS : Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire

ESCC : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes

GAC : Guide alimentaire canadien

OMS : Organisation mondiale de la santé

À mon père qui m'a appris le sens des mots courage et détermination.

Remerciements

Je tiens à remercier, tout d'abord, ma directrice de maîtrise, Mme Marie Marquis. Elle a été celle qui a complètement changé mon parcours universitaire. Elle m'a pris sous son aile et m'a offert une opportunité inespérée. Merci pour les nombreux conseils et la patience dont tu as fait preuve. Tu as été mon phare durant cette longue aventure ponctuée d'obstacles. J'espère avoir la chance de poursuivre mon parcours professionnel à tes côtés.

Merci aussi à tous ceux ayant participé de près ou de loin à la recherche Ados 12-14. Merci aux 50 jeunes ayant accepté de participer à cette étude. Vos précieux témoignages aideront les instances de santé publique à améliorer les habitudes alimentaires des adolescents du Québec. À force de lire vos témoignages, j'ai l'impression de tous vous connaître. Vous avez habité mes pensées au cours des deux dernières années ! Vous m'avez fait rire, pleurer, douter, mais vous m'avez surtout permis de réaliser une grande étape de ma vie.

Je réserve mes derniers remerciements pour ma famille. Catherine, je suis si fière de toi. Peu de personnes ont ta force de caractère et ta détermination. Pour moi, tu es bien plus qu'une sœur. Tu es une amie, une confidente. Yan, je pense souvent à toi dans mes grandes périodes de stress ou d'inquiétudes. Ton calme et ta joie de vivre me guident. Merci à vous deux d'avoir mis sur ma route deux rayons de soleil. Lexie et Livia, je vous aime du plus profond de mon cœur et je serai toujours là pour vous. Maman, tu es mon modèle. Je ne peux concevoir qu'une femme aussi exceptionnelle soit ma mère. Nous avons une chance inouïe de t'avoir à nos côtés. Ton écoute et ton soutien me sont très précieux. Papa, les mots me manquent pour te dire à quel point tu occupes une place spéciale dans mon cœur. Peu de personnes ont ta force et ton courage. Tu m'as appris l'importance d'apprécier chaque moment de bonheur afin de pouvoir s'y accrocher quand arrivent les grandes tempêtes. C'est rassurant de vous savoir toujours là pour moi. Je chéris chaque moment passé en votre compagnie. Je vous aime et je nous souhaite de vivre encore bien des années réunis tous ensemble. Et finalement, Nico... L'amour de ma vie, mon âme-sœur. Merci de me donner toute la confiance nécessaire pour accomplir mes rêves et de m'aimer aussi tendrement que tu le fais. Chaque moment passé à tes côtés me comblent de bonheur. Ensemble, nous traçons le chemin de nos vies et je n'aurais pu espérer en avoir un plus beau. Je t'aime mon bel amour, ne l'oublie jamais !

1. Introduction

L'adolescence est une période charnière marquée par de nombreux changements physiques et psychologiques et une quête d'autonomie importante. Celle-ci se reflète dans plusieurs sphères de la vie des adolescents, dont leur alimentation. Les habitudes alimentaires acquises durant cette période ont tendance à perdurer dans le temps et influencent la croissance et la santé à long terme (Neumark Sztainer, Story, Perry et Casey, 1999). Bien que certains adoptent les principes d'une alimentation saine et équilibrée, d'autres les délaissent au profit d'une alimentation riche en aliments denses en énergie et à faible valeur nutritive, en malbouffe et en aliments camelote et une alimentation faible en fruits, en légumes et en produits laitiers. Des comportements malsains, tels que l'omission de repas ou la restriction alimentaire, sont aussi répandus chez la population adolescente québécoise (Camirand, Blanchet et Pica, 2012).

Les comportements alimentaires ont aussi une incidence sur le profil du poids des adolescents. La problématique est très préoccupante selon les autorités en santé publique. Les taux de surplus de poids et d'obésité ont connu un essor important dans les dernières années, et ce, au niveau mondial, principalement dans les pays industrialisés. Notons que le Canada se positionne au 11^e rang à l'échelle internationale en ce qui a trait au taux d'embonpoint et d'obésité chez les jeunes âgés de 5 à 17 ans (25%), selon le rapport fourni par l'Organisation de Coopération et de Développement Économiques (Organisation de Coopération et de Développement Économiques (OCDE), 2014). En 2004, au Québec, les adolescents âgés entre 12 et 14 ans se démarquaient par leur taux élevé d'embonpoint et d'obésité (27%), suivi par les tout-petits de 2 à 5 ans (26%) (Lamontagne et Hamel, 2009). Une récente étude révèle toutefois une amélioration du portrait du poids chez les jeunes québécois (Rodd et Sharma, 2016). Cependant, bien que les taux de surplus de poids ou d'obésité des jeunes canadiens âgés entre 3 et 19 ans aient diminué dans la dernière décennie (entre 2004 et 2013), passant de 31% à 21% (Rodd et Sharma, 2016), il n'en demeure pas moins que les indices de masse corporelle sont toujours supérieurs aux recommandations établies par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et qu'aucune baisse n'a été observée pour le taux d'obésité chez les jeunes (demeuré stable à 13%). Dans le spectre des problèmes reliés au poids, l'insuffisance pondérale et les préoccupations excessives à l'égard du poids sont aussi considérées. En 2005, un jeune Québécois sur dix âgé de 12 à 17 ans avait un poids inférieur aux recommandations.

Cette problématique touche plus particulièrement les filles. Ce sont les adolescentes âgées de 12 à 14 ans qui étaient les plus touchées par l'insuffisance pondérale entre les années 2000 et 2005 avec un taux passant de 11% à 17% (Lamontagne et Hamel, 2009).

Ce mémoire utilise les données recueillies par la recherche Ados 12-14 (2014), une grande enquête qualitative menée auprès d'adolescents afin de mieux comprendre l'influence des facteurs socioculturels dans la formation et l'évolution des habitudes de vie (Baril, Paquette et Ouimet, 2014a). Dans une perspective de prévention de l'obésité et des problèmes reliés au poids, les habitudes de vie considérées étaient l'alimentation et la pratique d'activité physique. En donnant la parole aux jeunes québécois, il est possible de saisir les influences réciproques entre le jeune, son école, ses pairs et son environnement médiatique lorsqu'il décrit ses pratiques alimentaires. La recherche Ados 12-14 (2014) a été rendue possible grâce au Fonds de recherche du Québec – Société et culture.

Beaucoup d'études ont été menées afin d'explorer les habitudes alimentaires des adolescents, que ce soit au Québec ou à l'international. Le portrait de ces habitudes est donc très bien tracé (Camirand et al., 2012). Cependant, dans la mesure où il est jugé nécessaire de poursuivre les actions visant la prévention de l'aggravation des problèmes reliés au poids chez les adolescents québécois, il est nécessaire de bien les outiller et les encadrer adéquatement dans leur cheminement vers l'adoption de saines habitudes de vie. Nous jugeons donc nécessaire de mieux connaître les déterminants de leurs choix alimentaires. L'étude des déterminants des choix alimentaires des adolescents a toutefois été très peu abordée dans la recherche, encore moins en ce qui a trait aux déterminants associés aux choix alimentaires des adolescents québécois. Pour toutes ces raisons, la présente étude se penchera sur l'étude des déterminants des choix alimentaires des adolescents québécois âgés de 12 à 14 ans.

2. Recension des écrits

La présente recension des écrits aborde plusieurs thèmes permettant de mieux comprendre l'univers entourant l'adolescence et les déterminants des pratiques alimentaires des adolescents. En premier lieu, différentes définitions de l'adolescence ainsi que l'importante quête d'autonomie si caractéristique de cette période seront abordés. Ensuite, l'importance de l'alimentation des adolescents sera exploré et différents facteurs connus comme déterminants des choix alimentaires des adolescents seront décrits et illustrés de différentes études. Finalement, le portrait de la santé globale des adolescents sera tracé afin de mieux comprendre le contexte dans lequel évolue cette étude.

2.1 L'adolescence

L'adolescence, qui a pour racine latine le mot *adolescencia*, de *adolescere* qui signifie « grandir vers » (*ad* : vers, *olescere* : croître, grandir) se définit comme la période qui sépare l'enfance de l'âge adulte (Cloutier et Drapeau, 2008).

Socialement et culturellement, cette définition présente bien ce qu'est l'adolescence. L'auteur français du livre *Cultures adolescentes : Entre turbulence et construction de soi*, David LeBreton, voit plutôt l'adolescence comme un mot-valise pour décrire la période spécifique qui « précède l'entrée dans la vie et se traduit par un va-et-vient entre la turbulence et la construction de soi » (Le Breton, 2008). Tantôt enfants, tantôt adultes, les adolescents sont en pleine quête d'identité. Ils, revendiquent, s'expriment, vivent des périodes de turbulences, apprennent les règles sociales et morales de la société et se construisent un soi qui leur est propre.

2.1.1 L'autonomie à l'adolescence

L'adolescence est donc une période marquée par une grande complexité. C'est d'ailleurs pour cette raison que plusieurs auteurs parlent du paradoxe qui s'installe à l'adolescence. D'une part, l'adolescence est marquée par le développement de l'autonomie individuelle. Ce désir d'autonomie est omniprésent et les adolescents y accordent une grande importance. L'autonomie prend une place aussi importante à cette période puisqu'elle fait référence à la construction personnelle de leur monde; leur monde qui leur est propre, dont ils sont les seuls propriétaires. Ils commencent à faire leurs propres choix, à vouloir donner un sens à leurs

actions. D'autre part, et c'est à ce moment que le paradoxe prend place, les adolescents maintiennent un statut de dépendance vis-à-vis de leurs parents, notamment sur les plans économiques et spatiaux (De Singly, 2006). Le début de l'adolescence est donc marqué par l'hésitation entre le statut de dépendance associé à l'enfance et la complète autonomie de l'âge adulte. Une certaine autonomie existe ainsi à l'intérieur même d'un lien de dépendance bien présent.

Il ne faut toutefois pas confondre le besoin d'autonomie exprimé par les adolescents et le concept d'indépendance. En effet, l'auteur et sociologue français François de Singly remarque une grande différence entre ces deux dimensions, malgré qu'elles soient bien liées l'une à l'autre. L'indépendance fait plutôt référence au « refus de tout lien de dépendance et le travail d'émancipation vis-à-vis de ces liens » (De Singly, 2006). L'apprentissage de l'autonomie ne peut toutefois pas attendre la pleine indépendance puisque les adolescents ne peuvent assumer les charges connexes de cette indépendance. Cette recherche de nouvelle identité s'inscrit donc dans un processus complexe d'individualisation bien propre à la période adolescente.

Le flou grandissant caractéristique de cette période de la vie nous a obligés à inventer de nouveaux termes afin de bien illustrer la manière contradictoire dont elle est vécue; sortir de l'enfance et se bâtir une identité propre tout en se détachant symboliquement des parents malgré l'existence d'un lien de dépendance bien tracé. C'est ainsi que des termes comme pré-adolescents, post-adolescents, adulescents, adonaissants ont vu le jour (De Singly, 2006; Lachance, 2011). Les termes adonaissance et adonaissant sont d'ailleurs utilisés par l'auteur et sociologue François De Singly pour décrire la période durant laquelle le jeune « cherche ses marques, plus générationnelles que personnelles afin de se prouver et prouver aux autres que son identité ne se réduit pas à son appartenance familiale » (De Singly, 2006).

Ce passage de l'enfance à l'âge adulte a des répercussions dans le milieu familial. Bien qu'ils cherchent à desserrer le lien qui les unit à leurs parents, ils ne veulent pas le rompre puisque l'existence de celui-ci les rassure et les sécurise. C'est pourquoi les parents conservent le titre de parents vis-à-vis de leurs enfants devenus adolescents. La distinction des deux définitions du mot enfant est toutefois primordiale [(1) fils ou fille de quelqu'un et (2) garçon ou fille avant l'adolescence (synonyme : jeune)] pour que l'adolescent « apprécie être membre de la famille sans vivre cela comme une réduction de taille » (De Singly, 2006). Pour que le

processus d'individualisation de l'adolescent se passe bien et que le fossé des générations ne se creuse davantage, ce fossé doit (1) être suffisamment grand pour que le jeune puisse découvrir l'autre rivage, (2) posséder un pont permettant de réunir les deux côtes (la séparation de celles-ci ne doit donc pas être trop importante) et finalement (3) les deux parties ne doivent pas avoir l'intention de rompre, seulement de se distancier (De Singly, 2006). Les deux parties devront donc trouver un terrain d'entente favorisant le développement optimal de l'adolescent tant sur les plans psychologiques et intellectuels que sur le plan physique lui permettant de se distancier, sans mettre en péril la relation. Si tel n'est pas le cas, des tensions pourraient alors apparaître.

La mutualité entre les enfants adolescents et les parents augmente au fur et à mesure que l'adolescence progresse. Bien que les rapports ne seront jamais égalitaires, les bases de ceux-ci tendront à reposer sur la coopération et la réciprocité, et moins sur le commandement, afin que la supervision parentale cesse petit à petit et que la relation de dépendance diminue (Cloutier et Drapeau, 2008). Les adolescents demandent ainsi à ne pas être seulement les accompagnateurs de leurs parents et revendiquent le droit de décider de leur existence, bien que les parents étaient responsables, en bonne partie, de ce volet auparavant. La coexistence des deux identités de l'adolescent, soit l'adolescent dépendant de ses parents et l'adolescent en émancipation par rapport à ce lien, doit donc se réaliser sans pour autant éliminer les exigences qu'ont les parents envers leurs enfants. Les parents recherchent pour leurs enfants « un certain équilibre entre les droits (l'indépendance) et les devoirs (l'obéissance) » (De Singly, 2006) sans que l'indépendance des jeunes écrase leurs exigences. Pour De Singly, cette quête d'autonomie n'est pas un désir de repli sur soi, mais plutôt un réel désir de participer socialement à la collectivité.

2.2 L'alimentation à l'adolescence

L'alimentation à l'adolescence est particulièrement d'intérêt en santé publique notamment parce que les habitudes alimentaires adoptées à l'adolescence ont tendance à perdurer jusqu'à l'âge adulte et que celles-ci influencent la santé et le bien-être des futurs adultes ((Dietz, 1998; Institut de la statistique du Québec, 2012; Organisation mondiale de la santé., 2003). En effet, elles sont associées à un meilleur état de santé général, un développement intellectuel et physique positif ainsi qu'à une meilleure image de soi (Ministère de la santé et des Services

sociaux, 2006). Bien que les pratiques alimentaires des adolescents puissent varier au cours de la vie de l'individu (au grès de sa trajectoire familiale, scolaire et résidentielle), il est, tout de même, pertinent d'encourager de saines habitudes alimentaires dès un jeune âge. Ainsi, les comportements alimentaires associés à une saine alimentation chez les adolescents sont les suivants : une grande consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers, la prise du déjeuner, une bonne hydratation et une faible consommation de boissons sucrées, de sucreries, de grignotines et de malbouffe (Camirand et al., 2012). Ces indicateurs favorisent une bonne santé osseuse (par la consommation de calcium et de vitamine D des produits laitiers), un développement optimal (par la consommation de vitamines, minéraux et fibres présents dans les fruits et légumes) et une hydratation adéquate, tout en limitant l'apport en calories et en sucres. La prise du déjeuner est aussi très importante chez les adolescents puisqu'elle est associée à de meilleures capacités d'apprentissage et de concentration, ce qui encourage la performance scolaire (Adolphus, Lawton et Dye, 2013; Story, Neumark-Sztainer et French, 2002).

À l'inverse, en plus d'augmenter les risques d'un surplus de poids, les mauvaises habitudes alimentaires peuvent conduire à des problèmes de santé multiples dont la déficience en fer, la carie dentaire et la mauvaise santé osseuse (Story et al., 2002). Ainsi, les taux d'embonpoint et d'obésité chez les jeunes ne cessent d'augmenter et cette situation est préoccupante. Les causes de ce phénomène sont multifactorielles : l'accès de plus en plus facile à des aliments riches en gras, en sucre et en calories, l'augmentation de la consommation de boissons sucrées, l'augmentation de la taille des portions, le fait que les jeunes mangent de plus en plus à l'extérieur de la maison, une forte proximité des dépanneurs et des restaurants-minute autour des écoles et la sédentarité grandissante chez les jeunes (Camirand et al., 2012; Robitaille, Bergeron et Lasnier, 2009; Sylvetsky et al., 2013). L'alimentation est donc au cœur de cette inquiétante situation. Et c'est pourquoi il est reconnu que leur apprentissage de l'autonomie évolue aujourd'hui dans un environnement favorisant le vagabondage alimentaire possiblement générateur de comportements alimentaires non désirables (Baril et al., 2014a).

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) nous informe sur les comportements alimentaires des jeunes. Elle révèle que seulement 44% des jeunes âgés de 13 ans et moins consomment le nombre recommandé de portions de fruits et légumes par jour,

alors que ce taux baisse à 29% chez les filles et 28% chez les garçons âgés de 14 à 18 ans. Notons que ces proportions ne varient pas selon le niveau scolaire. D'ailleurs, lorsque les jus de fruits sont exclus du calcul, seulement 23% des jeunes du secondaire consomment au moins 6 portions ou plus de fruits et légumes par jour (Camirand et al., 2012).

De plus, près de 50% des élèves de première secondaire et 49% des élèves de deuxième secondaire consomment au moins trois portions de produits laitiers par jour et 60% des élèves de première secondaire et 58% des élèves de deuxième secondaire consomment un petit déjeuner tous les matins de la semaine d'école (les résultats sont similaires pour tous les niveaux scolaires) (Camirand et al., 2012).

Ensuite, 39% des élèves de première secondaire et 38% des élèves de deuxième secondaire boivent 4 verres d'eau ou plus par jour pour étancher leur soif. Les élèves buvant au minimum une boisson sucrée à saveur de fruits par jour sont proportionnellement moins nombreux à boire 4 verres d'eau ou plus par jour contrairement à ceux qui consomment les boissons sucrées moins d'une fois par jour (37% c. 40%). D'ailleurs, les jeunes qui consomment au moins une boisson sucrée par jour sont plus nombreux à boire moins d'un verre d'eau par jour (9% c. 6%) (Camirand et al., 2012).

Finalement, 31% des jeunes de première secondaire et 34% des élèves de deuxième secondaire consomment au moins une fois par jour des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries. Les garçons sont proportionnellement plus nombreux que les filles à consommer des grignotines ou des boissons sucrées, et ce, pour tous les niveaux scolaires. Les boissons sucrées à saveur de fruits sont les plus populaires auprès des jeunes à l'instar des boissons gazeuses, des boissons pour sportifs et des boissons énergisantes. Les filles sont aussi proportionnellement moins nombreuses à consommer ces produits que les garçons (Camirand et al., 2012).

En conclusion, au Québec, il est possible de constater que la majorité des jeunes âgés de 12 à 14 ans ne consomment pas de façon régulière le nombre de portions recommandées par le Guide alimentaire canadien (GAC) pour les fruits et légumes et les produits laitiers et consomment régulièrement des boissons sucrées (au profit de l'eau), des grignotines et des sucreries (Camirand et al., 2012).

Dans le domaine de la recherche en santé publique, l'individu et ses comportements alimentaires sont au cœur des recherches, mais il va de soi que ces comportements sont l'œuvre d'un ensemble d'influences largement plus développées que l'individu à lui seul. Comme l'adolescent est un individu en devenir, il cherche à exprimer des besoins et des désirs qui lui sont propres, mais il exprimera inévitablement ceux propres aux personnes de son âge « sachant plus ou moins faire la part des apports de son environnement socioculturel dans ce qu'il affiche comme marqueur de son identité » (Baril, Paquette et Ouimet, 2014b). Le cadre conceptuel qui suit nous informe sur les niveaux d'influence.

2.3 Les déterminants des choix alimentaires des adolescents

Le cadre conceptuel développé pour cette étude s'appuie sur le modèle écologique de Story et coll. (2002). Celui-ci met en évidence les quatre niveaux d'influence des déterminants du comportement alimentaire des adolescents: influence individuelle (facteurs individuels), influence de l'environnement social (facteurs interpersonnels), influence de l'environnement physique (facteurs environnementaux) et influence du macrosystème (facteurs sociétaux). Ainsi, selon ce modèle, les déterminants du comportement alimentaire des adolescents font partie de ces quatre niveaux d'influence et autant des facteurs individuels, environnementaux, sociaux et culturels peuvent les influencer (Oellingrath, Hersleth et Svendsen, 2013). Notons que l'interaction entre l'environnement et les comportements alimentaires d'un individu n'est ni unilatérale ni statique. En effet, l'environnement construit, module et maintient les comportements alimentaires, mais l'individu peut aussi contribuer à créer, influencer et changer son environnement. La figure 1 (p. 9) présente le cadre conceptuel des facteurs d'influence du comportement alimentaire utilisé dans cette étude. Une description sommaire de ces quatre niveaux d'influences suit celle-ci intégrant des recherches antérieures ayant exploré leurs effets.

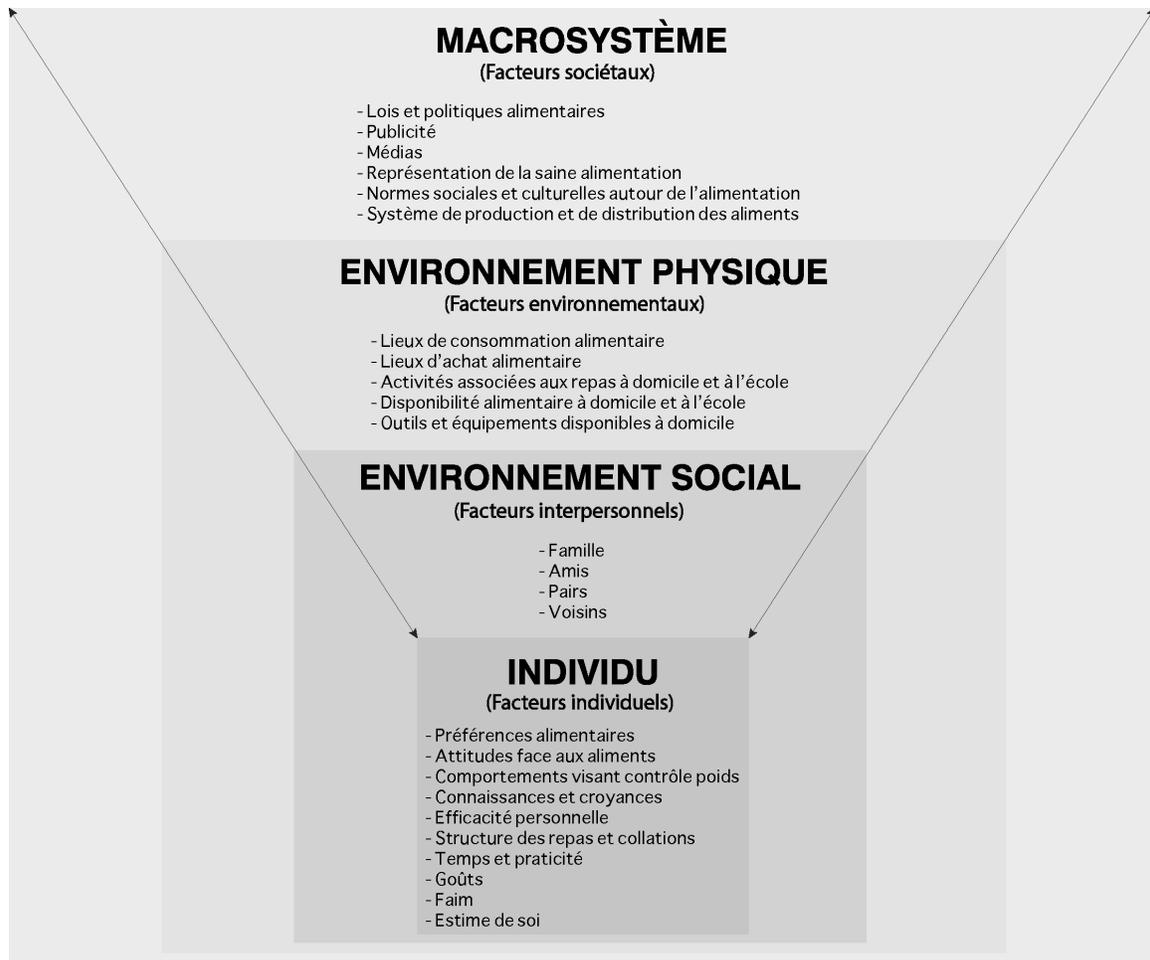


Figure 1. Facteurs d'influence des comportements alimentaires des adolescents âgés de 12 à 14 ans du Québec (Cadre conceptuel inspiré du modèle théorique de Story et coll. (2002))

2.3.1 Facteurs individuels (individu)

Ce niveau d'influence regroupe toutes les caractéristiques individuelles qui sont susceptibles d'influencer les comportements alimentaires. On y retrouve les facteurs psychosociaux (les attitudes face aux aliments, les connaissances et les croyances, l'efficacité personnelle, le goût, les perceptions sensorielles, les préférences alimentaires, le désir de créer une impression sociale favorable, l'estime de soi) ainsi que les facteurs biologiques tels que la faim. À cela s'ajoutent les composantes comportementales des facteurs individuels (la structure des repas et des collations, les comportements visant le contrôle du poids). Finalement, le mode de vie (le coût des aliments, la praticité et le temps disponible pour la préparation et la consommation des repas) s'inscrit aussi dans l'ensemble des facteurs individuels et exerce une influence sur les comportements alimentaires (Story et al., 2002).

Une étude réalisée auprès de 1539 adolescents finlandais, suisses, danois et norvégiens, âgés de 14 à 17 ans, constate que les jeunes se perçoivent comme ayant une importante influence sur leurs propres habitudes alimentaires. En effet, avec les résultats de cette étude, les auteurs ont présenté une pyramide regroupant les différents facteurs identifiés par les jeunes comme pouvant influencer leurs comportements alimentaires. On retrouve le facteur *you, yourself* (traduction libre : vous, vous-mêmes) au sommet de cette pyramide. Viennent ensuite, dans l'ordre, leur mère (à égalité avec le facteur *you, yourself*), leur famille (très près des deux facteurs précédents), leur père, le personnel médical de leur école, leur copain(e), l'industrie alimentaire, leurs amis, les publicités et les médias, le gouvernement et leurs professeurs (Kainulainen, Benn, Fjellstrom et Palojoki, 2012).

Les préférences alimentaires

Les préférences alimentaires sont un déterminant important des choix alimentaires des adolescents. Une étude menée auprès de 560 jeunes Américains âgés de 8 à 13 ans, qui avait pour principal objectif d'identifier les facteurs favorisant la consommation de boissons gazeuses chez les jeunes, a permis de constater que les jeunes identifient plusieurs éléments comme facteurs influençant leur consommation de ces boissons. Toutefois, ces jeunes ont identifié le goût des boissons gazeuses comme principal prédicteur de leur consommation (Grimm, Harnack et Story, 2004). Rappelons ici l'importance qu'occupent les préférences alimentaires dans le choix de consommer de la malbouffe (Réseau du sport étudiant du Québec, 2012).

Le cas de la consommation de malbouffe chez les adolescents du Québec

La malbouffe regroupe les aliments riches en calories, en gras et en sodium qui ont une faible valeur nutritionnelle. Il est ainsi question, par exemple, des frites, des hamburgers, des hot-dogs, des pogos, de la poutine, de la pizza, des pizzas pochettes, des ailes de poulet et du poulet frit (Camirand et al., 2012). Les Agences de promotion de la santé publique sont inquiètes considérant la grande influence que peut avoir le marketing massif entourant la malbouffe sur les environnements alimentaires et sur les comportements alimentaires des jeunes (Réseau du sport étudiant du Québec, 2012) L'Enquête québécoise sur la malbouffe, menée dans le cadre du projet Gobes-tu ça ? Projet de dénormalisation de la malbouffe auprès des jeunes (Réseau du sport étudiant du Québec, 2012), s'est donnée comme mission de mieux

comprendre ce phénomène. Elle avait pour objectif de contribuer à réduire l'impact des influences favorables à la malbouffe souhaitant ainsi contribuer à la création d'un environnement alimentaire sain pour les jeunes afin de diminuer leur consommation de malbouffe. Un total de 9 941 adolescents fréquentant les trois premières années du secondaire ont participé à cette enquête. Le portrait général de la consommation de malbouffe a été tracé : les jeunes en consomment régulièrement. Les données présentées dans le tableau 1 (p. 11) montrent que de nombreux adolescents québécois consomment régulièrement des aliments de type malbouffe. Plus de 50% des jeunes ayant participé à l'enquête consommaient de la malbouffe chaque semaine. Les garçons seraient des plus grands consommateurs que les filles et cette consommation augmenterait avec l'âge. Des résultats similaires ont été trouvés dans l'EQSJS (Institut de la statistique du Québec, 2012).

Tableau 1: Consommation de certains aliments par les adolescents québécois selon le sexe et le niveau scolaire

Aliments	Total	Sexe		Niveau scolaire	
	%	% Filles	% Garçons	1 ^{re} secondaire (12-13 ans)	2 ^e secondaire (13-14 ans)
Sucreries (ex. : bonbons, chocolat, petits gâteaux)	76	78	75	75	76
Collations salées (ex. : croustilles, bretzels, nachos)	64	61	66	62	63
Boissons à saveur de fruits	61	59	62	58	60
Mets frits (ex. : frites, poulet frit, croquettes)	52	48	55	49	50
Boissons gazeuses	44	36	53	44	44
Repas de restauration rapide	28	25	31	26	27
Boissons pour sportifs	28	17	36	29	27
Eaux sucrées vitaminées	15	13	17	17	15
Boissons énergisantes	7	5	8	6	7
Eau	96	96	95	96	96
Fruits frais	94	95	92	94	94
Légumes	93	95	91	93	93

Ce tableau est tiré du rapport Enquête québécoise sur la malbouffe. Cinq choix de réponses étaient possibles : « tous les jours ou presque », « 3 ou 4 fois par semaine », « 1 ou 2 fois par semaine », « rarement » ou « jamais ».

Les résultats présentés regroupent les réponses pour les fréquences de consommation d'au moins une ou deux fois par semaine. Les pourcentages en caractère italique indiquent des différences statistiquement significatives par rapport aux autres répondants.

L'Enquête québécoise sur la malbouffe a aussi permis d'identifier les raisons exprimées par les adolescents pour justifier leur consommation de malbouffe. En réponse à la question « Si tu manges de la malbouffe, c'est parce que... », 79% des adolescents interrogés affirment consommer de la malbouffe parce qu'ils aiment cela, alors que 68% d'entre eux le font parce qu'elle est facile à trouver et 50% le font parce qu'elle est pratique et rapide.

En conclusion, les adolescents du Québec consomment beaucoup de malbouffe et de boissons sucrées (principalement des jus de fruits et des boissons à saveur de fruits). Sachant les impacts négatifs sur la santé que peuvent avoir ces mauvaises habitudes alimentaires combinées avec la faible consommation de fruits, légumes, fibres et produits laitiers (Camirand et al., 2012), les résultats de ces recherches justifient l'importance de s'intéresser aux déterminants des comportements alimentaires des adolescents afin de favoriser une amélioration du portrait général de leur alimentation.

Le désir de créer une impression sociale favorable

L'image que les adolescents projettent les préoccupe grandement. Les jeunes utilisent ainsi leur alimentation pour se construire une image sociale désirable et conforme aux normes des pairs et de la société. Cela leur permet ainsi d'intégrer un groupe d'amis désiré. Il est ainsi reconnu que les aliments ont des attributs qui vont bien au-delà de leurs propriétés fonctionnelles. Ils ont, entre autres, la capacité de véhiculer des valeurs sociales et culturelles. Les jeunes sont donc très conscients de l'attrait accordé par leurs pairs à certains types d'aliments ou marques. Il est important, pour eux, de faire des choix alimentaires similaires à leur groupe afin de créer une impression sociale favorable et ainsi éviter l'exclusion sociale. D'autant plus que les conséquences de l'exclusion sociale peuvent être importantes : isolement, discrimination et intimidation. Un problème de l'ordre de la nutrition en santé publique survient lorsque les normes dictées par les pairs et la société ne cadrent pas avec les recommandations favorisant une alimentation saine et diversifiée. Certaines études se sont penchées sur le sujet, dont une étude anglaise ayant pour but d'explorer les significations et les valeurs que les jeunes âgés de 13 à 16 ans accordent aux aliments et boissons qu'ils consomment dans leur boîte à lunch (Stead, McDermott, Mackintosh et Adamson, 2011). En groupes de discussion, ces adolescents devaient associer certains aliments spécifiques susceptibles de se retrouver dans une boîte à lunch (fruit, bouteille d'eau, boissons sucrées,

sucreries de différentes marques; Coca-Cola, Cadbury's, Walkers, etc.) à différentes catégories de personnes (populaire, riche, pauvre, qui est à la mode, qui est victime d'exclusion sociale, etc.) Les résultats ont révélé que les jeunes accordaient une grande importance aux choix alimentaires faits par leurs amis et allaient même jusqu'à les juger en fonction de ceux-ci. Ces attitudes les amènent à favoriser et acheter certaines marques populaires et à juger négativement ceux qui ne consomment pas de produits de ces marques en particulier. Certaines marques sont donc socialement acceptées et approuvées. Ainsi, un jeune qui boit une boisson sucrée d'une grande marque commerciale (c.-à-d. Coca-Cola, par exemple) est considéré comme étant possiblement plus riche et avec un statut social plus élevé que celui qui boit la même boisson, mais d'une marque maison d'un supermarché bas de gamme. Ce dernier sera identifié comme une personne issue d'un milieu socioéconomique plus défavorisé et est ainsi susceptible d'être victime d'exclusion sociale. Finalement, et c'est le point d'intérêt en santé publique, ces jeunes ont mentionné que manger santé était socialement risqué et qu'il était mieux vu de consommer de la malbouffe, des boissons sucrées et des sucreries. Manger santé, ou démontrer un tel intérêt, était associé par plusieurs jeunes de cette étude au fait d'être *geek*¹ ou *nerd*² et de projeter une image d'une personne peu populaire qui s'expose à de l'intimidation et à la marginalisation. Comme il est reconnu qu'entretenir un sentiment d'appartenance à un groupe est associé de façon positive à un bon niveau d'estime personnel, les auteurs concluent qu'il est primordial de modifier la norme sociale actuelle renforçant l'idée que « manger santé » ne soit pas tendance (Stead et al., 2011).

Le niveau d'estime de soi

L'estime de soi peut influencer les comportements alimentaires (Pesa, 1999) et inversement, les comportements alimentaires peuvent aussi influencer le niveau d'estime de soi.

¹ Note de l'auteur : Le terme *geek* est utilisé pour décrire une personne qui a des intérêts marqués pour le domaine de l'informatique et qui a comme principale motivation d'être un internaute. Ce terme est difficilement traduisible en français et a des connotations négatives dans la société (Office québécois de la langue française, 2002).

² Note de l'auteur: Le terme *nerd* est utilisé pour décrire une personne qui se comporte maladroitement avec autrui et qui a, habituellement, une apparence qui ne répond pas aux standards de la mode (vêtements peu stylés, cheveux différents de ses camarades, etc.) Il est souvent victime d'intimidation ou de rejet. Ce terme est difficilement traduisible en français et a des connotations négatives dans la société (Merriam-Webster dictionary, n.d.).

Les individus faisant fréquemment usage de diètes ont un niveau plus bas d'estime personnelle que ceux n'en faisant pas usage. Un modèle démontrant la relation existante entre les expériences répétées d'échec de diètes, la détresse psychologique et le faible niveau d'estime de soi (Johnson, 2005; Pesa, 1999) chez les adolescents est présenté à la figure 2 (p. 14).

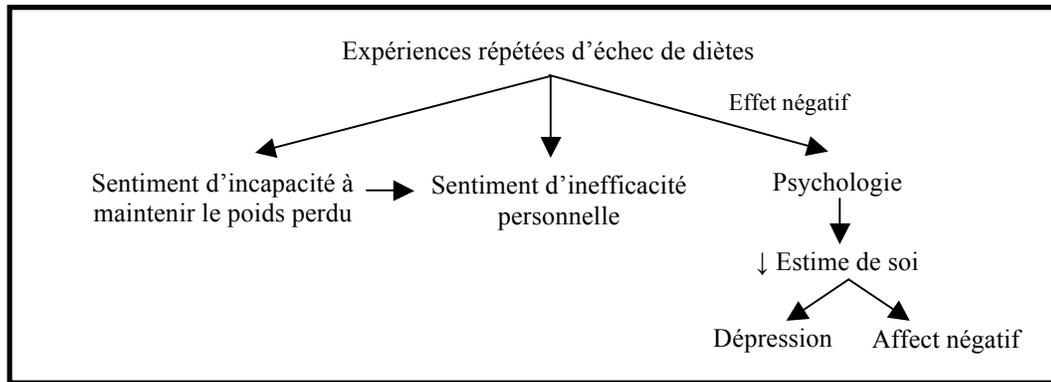


Figure 2. Modèle démontrant la relation entre la restriction alimentaire liée aux diètes et l'estime de soi chez les adolescents (Pesa, 1999)

Un second modèle conceptuel supportant les relations entre l'alimentation et l'estime de soi, développé par Stice et Shaw (2002), montre la relation entre des déterminants de l'insatisfaction corporelle, le recours aux diètes, l'estime de soi et les troubles du comportement alimentaire (Stice et Shaw, 2002) (figure 3, p. 14).

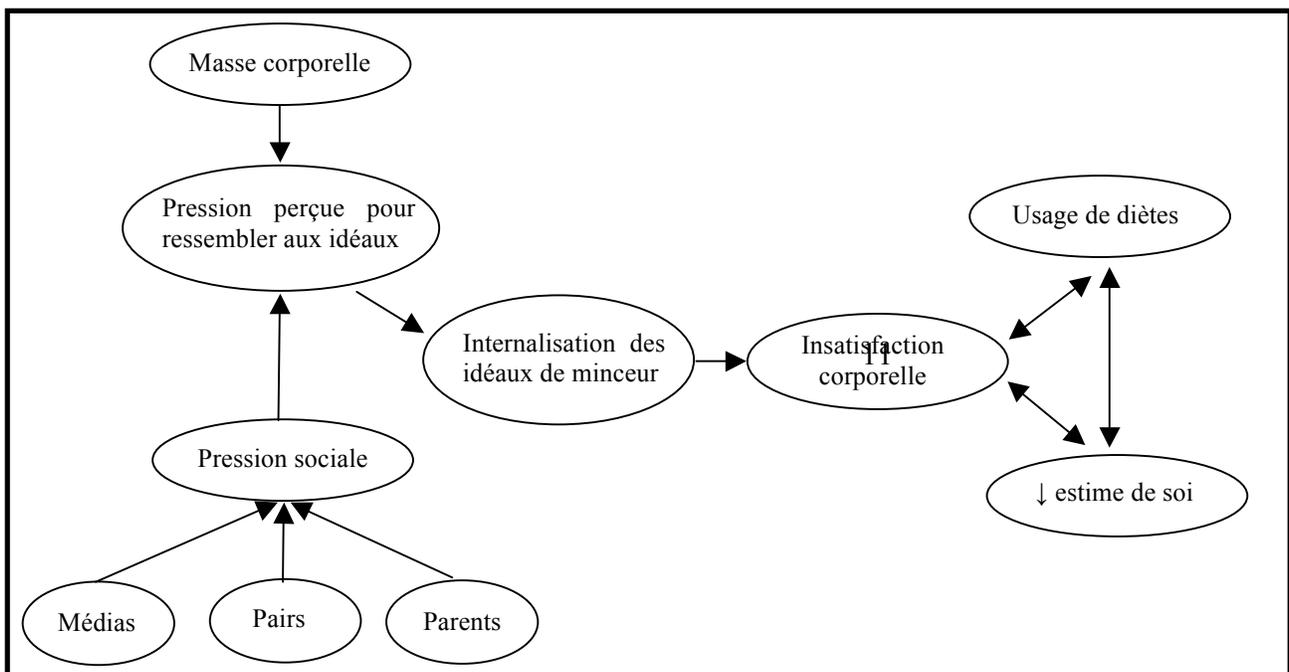


Figure 3. Modèle conceptuel montrant la relation entre l'insatisfaction corporelle, l'estime personnelle et les comportements alimentaires (Stice et Shaw, 2002)

2.3.2 Facteurs interpersonnels (environnement social)

Les pratiques alimentaires vont bien au-delà du simple apport en nutriments. Elles sont socialement, culturellement et historiquement ancrées dans la vie quotidienne de tous. Les comportements alimentaires des adolescents sont grandement influencés par l'environnement social qui les entoure (Feunekes, de Graaf, Meyboom et van Staveren, 1998; Patrick et Nicklas, 2005). Tel que mentionné par Neely ses collaborateurs, tout ce qui entoure l'acte alimentaire contribue au fleurissement des relations des jeunes (Neely, Walton et Stephens, 2014). Parmi les facteurs d'influence dans cette catégorie, on retrouve la famille, les amis, les camarades de classe (pairs) et les voisins (Story et al., 2002). Toutes ces personnes sont susceptibles d'avoir une influence importante sur les choix d'aliments et les comportements alimentaires des adolescents.

La famille

La famille occupe un rôle central dans l'alimentation des jeunes. L'influence parentale est grandement reconnue dans la littérature comme un prédicteur des choix alimentaires des enfants et des adolescents (Kainulainen et al., 2012; Oellingrath et al., 2013; Vereecken, Haerens, De Bourdeaudhuij et Maes, 2010; Wiggins, 2014). L'environnement alimentaire à la maison est majoritairement sous la responsabilité des parents (voir section 2.2.4). Leurs habitudes de consommation peuvent aussi influencer celles des jeunes et ainsi servir de modèle. Les parents sont souvent perçus comme étant les principales influences en ce qui concerne la consommation de fruits et légumes pour leurs adolescents (Pedersen, Gronhoj et Thogersen, 2015). Ainsi, la consommation de fruits et légumes de la mère a été significativement associée à la consommation de ces aliments chez les enfants dans une étude menée auprès de 639 adolescents âgés entre 9 et 11 ans (Vereecken et al., 2010). De plus, une association positive entre la consommation de malbouffe par la mère et par les enfants a aussi été démontrée. Cette même étude a révélé que les enfants dont les parents n'émettaient aucun contrôle quant au choix d'aliments qu'ils pouvaient consommer ou le moment choisi dans la journée pour le faire et qui les autorisaient à manger des sucreries et des boissons sucrées étaient sujets à en consommer davantage à l'adolescence.

Des résultats similaires ont été trouvés dans l'étude menée par Grimm et ses collègues (Grimm et al., 2004) où la consommation de boissons gazeuses par les parents influençait davantage

celle des jeunes que la consommation de leurs amis. Les auteurs expliquent cette association positive entre la consommation des parents et des enfants par le rôle de modèle, positif ou négatif, joué par les parents. Aussi, il est plus difficile pour les parents qui consomment régulièrement des boissons gazeuses de restreindre leurs enfants à ce niveau ou de leur imposer des règles. Les auteurs encouragent donc les parents à prendre conscience de l'influence que peuvent avoir leurs comportements alimentaires sur ceux de leurs enfants.

Feunekes et ses collègues (Feunekes et al., 1998) ont mené une étude auprès de 347 adolescents âgés de 15 ans et leurs parents. Chacun devait remplir un questionnaire de fréquence de consommation alimentaire. Une association significative a été trouvée pour la très grande majorité des aliments rapportés dans les questionnaires des adolescents et des parents. Plus précisément, 87% du contenu des questionnaires des enfants et des mères étaient identiques, alors qu'un taux de 76% était observé entre les questionnaires des pères et leurs enfants. Ce sont les plats principaux qui récoltaient les taux d'association les plus élevés. Il est donc évident que les milieux familiaux influencent grandement l'apport alimentaire des adolescents. Les règles alimentaires familiales régulent ainsi plusieurs dimensions importantes : le *quand* / *quoi* / *où* et *avec qui* (Feunekes et al., 1998).

Certaines motivations modulent aussi les choix alimentaires des parents et celles-ci influenceraient les comportements alimentaires de leurs enfants. C'est ce que plusieurs études, dont celle menée par Oellingrath et ses collaborateurs (Oellingrath et al., 2013), ont démontré. En effet, les auteurs ont identifié les principales motivations alimentaires exprimées par les parents et les ont associées à des comportements alimentaires observés chez les enfants. Dans cette étude, la totalité des motivations alimentaires des parents était associée à au moins une habitude alimentaire chez les enfants. Les parents ont exprimé l'importance qu'ils accordent aux caractéristiques sensorielles des aliments (l'odeur, le goût, l'apparence), à l'aspect santé et à la praticité. Lorsque les parents identifiaient l'aspect santé d'un aliment comme motivation importante de leurs choix alimentaires, les enfants présentaient une alimentation variée, équilibrée et respectueuse des recommandations nutritionnelles. Or, lorsque la praticité était une motivation exprimée par les parents, les enfants avaient tendance à consommer davantage d'aliments pré transformés et de la malbouffe. Ensuite, lorsque le contrôle du poids ressortait comme motivation des choix alimentaires des parents, les enfants choisissaient davantage

d'aliments faibles en gras et en sucres au quotidien. La préoccupation parentale par rapport au poids encourageait donc les enfants à choisir des aliments allégés. À noter que les auteurs dénotaient une baisse de l'importance de la motivation « contrôle du poids » chez les parents lorsqu'ils choisissaient des aliments pour leur famille plutôt que pour leur consommation personnelle.

L'attitude des parents par rapport à l'alimentation de leur enfant peut aussi influencer les comportements alimentaires de ces derniers. Encourager les enfants à manger ou non des aliments en particulier, exiger qu'ils terminent leur assiette (en menaçant de ne pas offrir de dessert !) et restreindre la quantité d'aliments qu'ils consomment, qu'ils soient favorables à la santé ou non, peut avoir des impacts indésirables à court et long terme sur les comportements alimentaires des jeunes en influençant leurs signaux de faim et satiété. La perte de ces signaux peut mener à des excès alimentaires et donc à une surcharge pondérale. Ce type de contrôle parental est un phénomène répandu. Même s'il part de bonnes intentions, soit d'atteindre et de maintenir de saines habitudes alimentaires, les conséquences sont importantes. Une étude réalisée avec le corpus de données du projet américain F-EAT (*families and eating and activity among teens*), vaste étude populationnelle regroupant 2793 adolescents de 20 écoles différentes, a démontré que ces comportements étaient plus présents au sein de certains segments: les familles issues de minorités visibles, les familles avec parents faiblement éduqués et les familles avec un faible statut économique. Les auteurs s'en inquiètent puisque les enfants issus de ces familles sont déjà plus à risque de développer des problèmes de surpoids. Aussi, dans certains cas, des pères seraient plus sujets que les mères à exercer des pressions sur l'enfant pour qu'il mange (Loth, MacLehose, Fulkerson, Crow et Neumark-Sztainer, 2013). Une autre étude a exploré la relation entre le style d'autorité parentale et la fréquence de consommation de malbouffe chez les adolescents (n = 10 645, âgés de 12 à 16 ans). Les enfants de parents autocratiques (c.-à-d. qui établissent des règles dans la maison que les enfants doivent respecter, mais qui demeurent à l'écoute de leurs demandes) avaient davantage un horaire de repas régulier et consommaient moins de malbouffe. Ils étaient aussi en meilleure forme physique et mentale. Les parents ont donc tout avantage à mettre des balises et à guider leurs enfants, sans toutefois exercer une autorité absolue sur leurs comportements (Zahra, Ford et Jodrell, 2014).

Le projet d'envergure « Tout le monde à table » mené par les nutritionnistes d'Extenso, le Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal (Extenso, 2011), est une vaste enquête menée auprès des jeunes familles québécoises. Celle-ci offre un portrait des comportements et attitudes alimentaires des jeunes âgés de 0 à 12 ans. La parole a été donnée aux familles afin de mieux comprendre leurs habitudes alimentaires, leurs priorités, leurs préoccupations et les obstacles auxquels elles font face au quotidien lors de la planification, de la préparation et du partage des repas. Un des volets de cette enquête consistait à effectuer une collecte de données dans 650 centres de la petite-enfance (CPE) et CPE-bureaux-coordonnateurs dans 16 régions administratives du Québec. L'objectif était d'inviter les familles à compléter une carte postale. Sur cette carte, les parents devaient répondre à deux questions : (1) À la maison, quels sont vos trucs pour que votre enfant mange bien et (2) à la maison, quels sont vos trucs pour rendre le repas familial plus agréable ? Au final, 1257 cartes postales ont été analysées. Dans la synthèse de ces données, il est question des trucs utilisés par les parents pour inciter leur enfant à bien manger. Les réponses ont été classées en fonction des cinq dimensions décrivant les prises alimentaires proposées par Jean-Pierre Poulain (2002) (structurelle, spatiale, sociale, position corporelle et logique de choix). En ce qui concerne la dimension structurelle (qui renvoie au contenu de l'assiette), 41% des parents interrogés ont mentionné utiliser des stratégies en lien avec l'aspect santé des aliments pour encourager leurs enfants à manger certains aliments (ex. : inclure tous les groupes alimentaires dans l'assiette, toujours offrir des légumes aux repas), tandis que 31% d'entre eux ont rapporté miser davantage sur la variété alimentaire (ex. : varier les aliments et les présentations, préparer des menus diversifiés) et 23% sur l'aspect visuel des aliments (ex. : mettre beaucoup d'aliments colorés dans l'assiette, disposer les aliments de façon originale, servir des repas appétissants, utiliser des napperons à l'effigie de l'émission favorite de l'enfant). Plusieurs réponses en lien avec la logique de choix ont aussi été rapportées par les parents. Cette dimension permet de vérifier si l'individu a le contrôle sur ses propres choix alimentaires ou si celui-ci est entre les mains d'une autre personne. Parmi toutes les réponses, 33% des parents utilisent des stratégies ou des ruses pour inciter les jeunes à manger des aliments santé (comme camoufler des légumes en purée dans les sauces à spaghetti ou offrir de la trempette avec les légumes, par exemple). Encourager les enfants à participer à la préparation des repas a été soulevé par 23% des répondants et 14% ont dit les obliger à manger certains aliments en

particulier. Rendre accessible des aliments sains à la maison est aussi une stratégie utilisée chez 10% des parents ayant participé à l'enquête (Extenso, 2011; Pernice et Marquis, 2014).

Le réseau social

L'influence du réseau social sur le comportement alimentaire des adolescents n'est plus à démontrer (Feunekes et al., 1998; Fletcher, Bonell et Sorhaindo, 2011; Neely et al., 2014; Patrick et Nicklas, 2005). Dans l'étude de Feunekes et ses collègues (Feunekes et al., 1998) menée auprès de 347 adolescents âgés de 15 ans, il a été démontré que 19% de la nourriture consommée par ceux-ci était similaire à celle consommée par leurs amis. Une association significative a été trouvée pour certains types d'aliments, dont les collations. Les adolescents associeraient aussi davantage la consommation de malbouffe à leurs amis et ceux-ci auraient une influence néfaste sur leur consommation en l'encourageant (Chapman et Maclean, 1993; Sawka, McCormack, Nettel Aguirre et Swanson, 2015). Ces résultats concordent avec ceux trouvés dans une autre étude menée auprès de 385 jeunes en surpoids australiens âgés de 13 et 14 ans, ayant pour principal objectif d'évaluer la présence de comportements communs favorisant la prise de poids dans un groupe d'amis adolescents. Celle-ci a démontré que la consommation de malbouffe et d'aliments riches en calories chez les amis garçons était similaire (de la Haye, Robins, Mohr et Wilson, 2010). L'influence des pairs prend aussi plus d'importance à mesure que les adolescents vieillissent, et cela au détriment de l'influence parentale (Roper et La Niece, 2009).

Les relations sociales se construisent et se consolident avec le partage d'expériences et d'habitudes communes. Les jeunes utilisent donc au quotidien tout ce qui entoure leur alimentation pour construire et renforcer leurs relations sociales. C'est pour cette raison qu'un double pouvoir est reconnu à la nourriture, soit celui de soutenir biologiquement le corps et celui de nourrir les relations sociales de la personne (Neely et al., 2014). Une revue de littérature regroupant les résultats de 26 études américaines et européennes portant sur les comportements des jeunes a permis de mieux comprendre la façon dont leurs pratiques alimentaires affectent leurs relations sociales. Huit grands thèmes ont ainsi été mis de l'avant pour illustrer comment les relations sociales sont modulées par les pratiques alimentaires. Les jeunes utilisent leurs pratiques alimentaires pour prendre soin de leurs amis et leur famille, pour générer des opportunités de discuter, pour partager, pour donner (sans rien

attendre en retour), pour négocier, pour s'intégrer, pour augmenter le niveau de confiance d'une relation et pour créer ou renforcer un sentiment d'appartenance à un groupe (Neely et al., 2014).

Or, l'influence du réseau social va bien au-delà des comportements alimentaires. En effet, les jeunes préoccupés par leur apparence et leur poids ou qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire ont identifié leurs amis et la pression exercée par ceux-ci comme étant d'importants déterminants de leur condition (Fletcher et al., 2011; Lieberman, Gauvin, Bukowski et White, 2001; Stice et Agras, 1998) et ont noté la grande influence qu'ils pouvaient avoir sur leurs comportements alimentaires (Fletcher et al., 2011; Lieberman et al., 2001; Neely et al., 2014). Ainsi, une étude regroupant 400 adolescentes a démontré que les jeunes filles étaient plus à risque de présenter des comportements caractéristiques de boulimie si leurs amies rapportaient, elles aussi, de tels comportements (Pike, 1995). La pression perçue par les pairs pour perdre du poids, l'importance accordée à la minceur et aux diètes par les pairs, les commentaires en lien avec l'apparence formulés par les amis, en plus de l'influence familiale, d'une faible estime personnelle et de la pression véhiculée dans la société en lien avec le modèle unique de beauté, sont des facteurs prédicteurs des troubles du comportement alimentaire (Fletcher et al., 2011; Lieberman et al., 2001; Pike, 1995).

2.3.3 Facteurs environnementaux (environnement physique)

Dans ce niveau d'influence, nous retrouvons tous les endroits où il est possible d'acheter ou de consommer de la nourriture. L'environnement alimentaire des divers milieux fréquentés par les jeunes influence grandement leur comportement alimentaire. Ainsi, la maison, l'école, le lieu de travail (s'il y a lieu), les épiceries, les dépanneurs, les machines distributrices, les marchés publics, les restaurants et les casse-croûtes forment l'environnement alimentaire des adolescents (Story et al., 2002).

Environnement alimentaire du foyer familial

Les parents occupent, encore une fois, une place importante dans cette sphère de l'alimentation des jeunes. En effet, ils jouent un rôle de premier plan dans l'environnement alimentaire à la maison en étant habituellement responsables de l'achat des aliments, de la préparation des repas, et parfois même de la préparation des collations et des lunchs. De nombreuses études abordent ce sujet et nul ne remet en doute l'importante influence des

parents sur l'environnement alimentaire à la maison. L'étude de Vereecken et ses collaborateurs (2010) menée auprès de 639 adolescents a corroboré ce qui était déjà bien connu : lorsque la disponibilité d'aliments dits « non sants » est moindre dans le foyer familial, la consommation de fruits et légumes par les jeunes tend à augmenter et à l'inverse, lorsque la disponibilité de ces aliments est grande, les jeunes ont tendance à en consommer davantage. Les auteurs concluent que restreindre la disponibilité d'aliments moins sants à la maison a des effets positifs sur la qualité de l'alimentation des jeunes (Vereecken et al., 2010). Des résultats similaires ont été trouvés par Grimm et ses collègues en ce qui concerne l'association positive entre la présence de boissons gazeuses à la maison ou dans les machines distributrices à l'école (Grimm et al., 2004) et la consommation de ce type d'aliments par les adolescents.

Le projet « Tout le monde à table » (Extenso, 2011) a permis de constater qu'à 17 heures, près de la moitié des parents (44%) ne savent pas ce qui sera servi au souper, et ce, plus de 3 fois par semaine. Et que font les parents qui n'ont pas planifié le repas du soir ? Et bien, 38% d'entre eux improvisent un souper avec les ingrédients de la maison, 24% ont recours à des solutions extérieures (restaurant, livraison, plats préparés ou prêts-à-manger, service traiteur) et 21% visitent une épicerie afin de pouvoir cuisiner un repas à la maison. Bien qu'avoir recours à des repas de l'extérieur soit une solution souvent envisagée par les parents pour gagner du temps ou par manque d'énergie, il n'en demeure pas moins que ces repas ont souvent une faible valeur nutritive et peuvent contribuer à l'apport élevé en sucre, en gras et en sel des jeunes et à leur manque de fruits, de légumes, de fibres et de produits laitiers au quotidien. Le manque de planification par les parents peut, bien entendu, pointer du doigt. D'autant plus que celui-ci peut retarder l'heure du souper et ainsi inciter les jeunes à prendre d'importantes collations (potentiellement peu nutritives) avant le repas et ainsi ne plus avoir faim à l'heure du souper (Extenso, 2011).

Environnement alimentaire à l'extérieur du foyer familial

Les repas pris à l'extérieur du foyer familial sont généralement de moindre qualité, particulièrement sur le plan nutritionnel. Comparativement aux repas préparés à la maison, ces derniers sont habituellement plus riches en énergie, en gras total et saturés, en sodium et sont plus faibles en fibres et en calcium et ceci particulièrement dans les établissements de

restauration rapide. Ces repas contiennent habituellement moins de fruits et légumes. Sachant qu'en moyenne, 45% des jeunes entre 9 et 13 ans consomment des aliments préparés hors foyer au cours d'une journée (données recueillies dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC)), il est pertinent de se pencher sur l'influence des repas pris hors foyer sur la qualité de l'alimentation des jeunes (Bédard, Dubois, Baraldi et Plante, 2010).

Bien évidemment, un obstacle majeur à la saine alimentation des jeunes auquel nous sommes confrontés aujourd'hui est la proximité des restaurants, des casse-croûtes et dépanneurs des établissements scolaires. Cette proximité vient contrer les efforts mis en place pour améliorer les comportements alimentaires des adolescents (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012; Robitaille et al., 2009; Van Hulst et al., 2012). Une étude américaine révèle que la proximité et l'accessibilité des restaurants inciteraient les adolescents à fréquenter ces établissements, ce qui encourage la consommation de malbouffe et de boissons gazeuses (Babey, Wolstein et Diamant, 2011). La présence de ces restaurants n'est pas chose rare. Robitaille et ses collaborateurs ont analysé l'offre alimentaire autour des écoles québécoises (milieu urbain et rural) dans un rayon pour lequel les élèves peuvent se déplacer dans un temps raisonnable (moins de 30 minutes de marche). Cela leur a permis de constater que 29% et 46% des écoles secondaires du Québec sont situés respectivement à 10 et 15 minutes de marche d'un restaurant-minute. Aussi, leur étude a révélé que les écoles en milieu urbain étaient beaucoup plus exposées à ce type de restaurants que les écoles en milieu rural. Ce même constat a été trouvé entre les écoles avec un indice de seuil de revenu faible (indice de défavorisation) et celles avec un indice plus élevé. Une étude montréalaise a aussi constaté que les écoles avec des indices de défavorisation plus élevés avaient sur leur territoire 10 fois plus de magasins et restaurants à une distance de 750 m et moins que les écoles avec un indice de revenu plus élevé. De ce fait, 81% des écoles situées dans les milieux les plus défavorisés de Montréal étaient situées près d'un restaurant-minute, alors que cette proportion diminuait à 12% dans les quartiers mieux nantis (Kestens et Daniel, 2010). Une autre étude montréalaise a, pour sa part, mis en évidence la faible disponibilité des fruits et légumes dans les quartiers de Montréal où la majorité des résidents ont un faible niveau d'éducation et ont le français comme langue première (Daniel, Kestens et Paquet, 2009).

Le scénario est encore plus alarmant lorsqu'on se penche sur l'étude de la proximité des dépanneurs autour des établissements scolaires québécois. En effet, 50% des écoles secondaires ont un dépanneur dans une zone de 10 minutes de marche et la proportion grimpe à 69% pour une zone de 15 minutes de marche. Comme pour les restaurants-minute, la proportion des écoles avec un dépanneur dans un rayon de 10 minutes de marche est plus grande pour les écoles en milieu urbain que rural, mais aucune différence significative a été trouvée selon le niveau de défavorisation des écoles (Robitaille et al., 2009).

Il est toutefois pertinent d'évaluer l'influence de l'environnement alimentaire autour des écoles sur l'alimentation des jeunes. Une étude menée par des chercheurs montréalais a révélé que résider dans un quartier où l'accès à des restaurants-minute et des dépanneurs est restreint est associé à une plus faible probabilité de manger à l'extérieur du domicile. De plus, les jeunes fréquentant des écoles situées dans les milieux où la proportion de restaurants-minute et d'établissements vendant des aliments camelotes était plus élevée avaient des diètes de moindre qualité (Van Hulst et al., 2012). En bref, l'omniprésence des restaurants-minute et des dépanneurs dans de nombreux quartiers montréalais ainsi que la forte influence du marketing entourant la malbouffe spécifiquement adressé aux jeunes sont certainement à pointer du doigt dans l'évaluation des causes des mauvaises habitudes alimentaires adoptées par les adolescents québécois (Daniel et al., 2009).

L'environnement alimentaire à l'école

Les milieux scolaires occupent une place importante dans l'alimentation des jeunes. C'est pourquoi, le gouvernement du Québec a publié la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif qui s'inscrivait dans 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. Via ce Plan d'action émis en 2006, le gouvernement s'était engagé à mettre en place une stratégie collective pour « améliorer la qualité de vie et le bien-être des Québécois et des Québécoises en leur permettant de vivre dans des environnements qui favorisent l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie » (Ministère de l'éducation du loisir et du sport, 2007). La Politique-cadre a marqué l'engagement du Gouvernement à favoriser la saine alimentation et un mode de vie physiquement actif dans les établissements scolaires du Québec en assurant, entre autres, une offre alimentaire saine et diversifiée.

Depuis, les écoles sont tenues de respecter 3 grandes orientations en matière d'alimentation : (1) offrir une alimentation variée et privilégier les aliments de bonne valeur nutritive, (2) éliminer les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire (boissons sucrées, pommes de terre frites, friture, etc.) et (3) offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas. Le tout s'adresse autant aux menus offerts dans les cafétérias scolaires qu'aux casse-croûtes, magasins scolaires et machines distributrices. La Politique-cadre inclut aussi un volet d'éducation, de promotion et de communication des saines habitudes de vie. Les effets de cette Politique-cadre ont été évalués en 2011 et 2012 via la distribution de questionnaires (494 au total) dans les commissions et certains établissements scolaires et via des groupes de discussion (94 personnes au total) regroupant des membres du personnel des écoles, des élèves du secondaire et de la formation générale des adultes, des nutritionnistes et des kinésiologues. De façon générale, la Politique-cadre a des effets assez positifs sur l'environnement scolaire, favorisant ainsi des conditions encourageant l'adoption et le maintien de saines habitudes alimentaires. L'offre alimentaire a, en général, été bonifiée, autant dans les cafétérias que dans les machines distributrices (Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport, 2014)

2.3.4 Facteurs sociétaux (macrosystème)

Bien que ce dernier niveau d'influence agisse de façon indirecte, il est tout de même primordial de l'aborder. Parmi ces facteurs, notons les normes sociales et culturelles autour de l'alimentation, les systèmes de production et de distribution des aliments (qui influencent à leur tour l'accessibilité de ces derniers), les lois et politiques alimentaires des différents niveaux de gouvernement, la publicité alimentaire, les sources d'informations disponibles sur la saine alimentation, la représentation que les adolescents se font de la saine alimentation et l'influence des médias sur les préoccupations à l'égard de l'apparence corporelle et de l'alimentation (Story et al., 2002).

La société et les médias

L'ère moderne médiatique dans lequel nous évoluons aujourd'hui oblige l'individu à vivre en constante relation avec le monde de la publicité et de l'information. L'omniprésence des téléphones intelligents et la popularité des médias sociaux ne font qu'accroître cette réalité. La publicité est donc partie intégrante de notre environnement visuel et sonore depuis des décennies. Une problématique inquiétante en matière de promotion de la santé s'installe

lorsque l'on constate l'influence de la publicité sur les comportements alimentaires. L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (établissement français chargé de mettre en œuvre les politiques en matière de prévention et d'éducation pour la santé fixées par les instances gouvernementales responsables de la santé publique) révélait que 47% des Français âgés de 8 à 14 ans affirmaient avoir envie de boire ou de manger lorsqu'ils regardaient des publicités faisant la promotion de produits alimentaires (Laperrière, Renaud et Des Rivières-Pigeon, 2010). La Coalition québécoise sur la problématique du poids a publié une recension des effets des stratégies et tactiques de la publicité alimentaire destinée aux enfants âgés de 0 à 13 ans (Nadeau, 2011). Il a été répertorié qu'environ 14 milliards de dollars sont investis chaque année en Amérique du Nord dans la publicité destinée aux enfants. À l'échelle mondiale, l'investissement s'élève à 600 milliards de dollars (Option Consommateurs, 2008). Sur une base nationale canadienne, trois milliards de dollars sont dépensés chaque année en argent de poche par les jeunes. Finalement, dès l'âge de cinq ans, un enfant voit en moyenne 4000 publicités télévisées en lien avec l'alimentation en une année seulement (Anderson, 2010). Fait inquiétant, surtout lorsqu'on apprend que 73% des aliments dont il est question dans les publicités alimentaires au Québec aux heures de grande écoute font la promotion d'aliments qui ne font pas partie du GAC. Et c'est sans compter l'intérêt des publicitaires de viser les émissions spécialement destinées aux jeunes pour faire la promotion de leurs produits (Union des consommateurs, 2006). De ce fait, ce sont spécialement les céréales sucrées et les bonbons qui sont les plus annoncés (Harris, Schwartz et Brownell, 2010). Et cela ne se limite pas seulement à la publicité télévisuelle. Les publicités retrouvées sur Internet n'y échappent pas et les aliments promus ne se retrouvent pas nécessairement dans le GAC (Alvy et Calvert, 2008). La publicité alimentaire promeut donc davantage les aliments non nutritifs et malsains.

Un problème de l'ordre de la nutrition en santé publique survient lorsque la publicité influence négativement les comportements alimentaires des adolescents. C'est ce qui a été constaté par les auteurs d'une étude ayant pour objectif de déterminer les relations existantes entre l'exposition à la publicité alimentaire et les comportements alimentaires d'adolescents australiens âgés de 12 à 17 ans (n = 12 188). Les résultats démontrent qu'une exposition répétitive et cumulative à la publicité alimentaire influencerait les choix alimentaires des adolescents. Les auteurs font mention d'une association significative entre le degré

d'exposition à des publicités alimentaires auxquelles sont confrontés les jeunes, provenant de la télévision ou de toutes autres sources électroniques, et la consommation d'aliments avec une faible valeur nutritive et une densité énergétique élevée (Scully et al., 2012). L'influence de la publicité sur les comportements alimentaires des jeunes serait même plus importante que celle parentale, selon une étude américaine menée auprès de 75 enfants texans âgés entre 3 et 8 ans. Ceux-ci ont démontré un plus grand intérêt envers les aliments publicisés, et ce, peu importe l'opinion que porte leurs parents envers ceux-ci (Ferguson, Muñoz et Medrano, 2012).

Les jeunes participant à l'Enquête québécoise sur la malbouffe ont aussi été invités à répondre à la question « Crois-tu que la publicité sur la malbouffe conduit les jeunes à en manger plus? ». Le marketing a été reconnu chez près de 80% d'entre eux comme une influence à consommer davantage de malbouffe. Cependant, une analyse plus approfondie nous permet de constater que 40% des jeunes affirment que la publicité entourant la malbouffe n'a aucun impact sur leur consommation personnelle. Ils se croient donc à l'abri de l'influence du marketing puisque, selon eux, leur propre consommation n'est pas influencée par la publicité contrairement à celle des autres jeunes de leur âge. Ils ne seraient donc pas pleinement conscients de la réelle influence que peut avoir la publicité entourant la malbouffe sur leur consommation personnelle. Avouer être influencé par la publicité reviendrait à affirmer leur vulnérabilité (Réseau du sport étudiant du Québec, 2012).

La société, de par les messages transmis dans les médias et les publicités, joue aussi un rôle très important dans la définition des normes de beauté et de minceur de la silhouette. Elle a une influence sur les préoccupations à l'égard de l'apparence corporelle et de l'alimentation auxquelles sont confrontés les adolescents. Il existe des modèles et des théories socioculturelles qui expliquent le rôle joué par les pressions sociales dans le développement de l'insatisfaction corporelle chez les adolescents et qui permettent de mieux comprendre leur influence sur les comportements alimentaires des jeunes. Calgar (2010) suggère que les pressions sociales, souvent de sources externes, comme les films et les publicités, insistent sur la façon dont les individus devraient percevoir leur apparence. De plus, elles sont basées sur des idéaux non réalistes. Lawler et Nixon (2011) ajoutent que la société promeut une culture qui met en valeur l'apparence et l'importance de l'attrance physique autant chez les hommes que chez les femmes. Ainsi, les individus qui adoptent ces idéaux pourraient devenir plus

préoccupés par leur poids et leur silhouette et leur accorder une trop grande importance. Ceci pourrait donc mener à un développement de troubles du comportement alimentaire.

Selon Caglar (2010), l'influence des médias et de l'industrie de la mode dans la définition et la promotion des valeurs prônant la perfection au niveau du poids et de la silhouette ne peut être ignorée (Caglar, Bilgili, Karaca, Ayaz et Asci, 2010). Ils sont donc grandement impliqués dans la promotion des idéaux de perfection chez les filles et les garçons. Toujours selon Caglar (2010), les médias, en plus de contribuer à la propagation de l'idéal de minceur et de silhouette, ont aussi un impact important sur le plan de la promotion active de diètes auprès des adolescents. Ceci peut avoir un effet nuisible sur la santé, principalement en ce qui concerne les comportements alimentaires, puisque la transmission de tels messages peut mener à des perturbations sévères de l'alimentation et à une perception négative de soi, ce qui conduit à de l'insatisfaction corporelle et une faible estime personnelle (Caglar et al., 2010).

Les troubles du comportement alimentaires ne sont pas rares chez les adolescents. La théorie de la comparaison sociale, qui s'appuie sur le fait que les individus ont tendance à s'évaluer en comparaison avec autrui, ce qui influence leur niveau d'estime personnelle, permet de comprendre l'importance de la minceur pour les jeunes femmes ayant des troubles du comportement alimentaire. En effet, étant toujours exposées à des idéaux de minceur et ayant un grand intérêt pour ceux-ci, elles ont tendance à s'y comparer et, par le fait même, à vouloir leur ressembler (Cohen, 2006). La distorsion au niveau de la perception de la silhouette est souvent associée à des problèmes de comportements alimentaires. Ainsi, les adolescents qui perçoivent leur silhouette plus large qu'elle ne l'est en réalité et qui veulent avoir un corps plus mince souffrent davantage de troubles de comportement alimentaire (Gardner, Stark, Friedman et Jackson, 2000)

Les écrans

Les écrans sont omniprésents dans la société contemporaine et occupent une place centrale dans le quotidien des adolescents. Le temps passé devant les écrans encourage la sédentarisation des jeunes. Consacrer beaucoup de temps à des activités sédentaires est susceptible d'avoir des effets néfastes dont la prise de poids, la détérioration de la condition physique, l'augmentation des risques de développer des maladies, les troubles du sommeil, la baisse des rendements scolaires et une faible estime personnelle (Du Mays et Bordeleau, 2015;

Shi et Mao, 2010). C'est pourquoi, selon les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour les jeunes âgés de 12 à 17 ans, les adolescents devraient limiter à deux heures par jour le temps consacré devant un écran pour leurs loisirs (Société canadienne de sociologie de l'exercice, 2011). Cependant, la réalité est bien différente. En effet, les dernières études démontrent un nombre très élevé d'heures passées devant un écran par les jeunes. Les chiffres révélés par l'Institut de la statistique du Québec sont préoccupants (Du Mays et Bordeleau, 2015) : près des deux tiers (62%) des jeunes âgés de 12 à 17 ans se divertissent plus de 15 heures par semaine devant un écran. Et cette proportion est plus élevée chez les jeunes hommes que les jeunes femmes (70% c. 58%, respectivement). Le nombre moyen d'heures par semaine s'élève à 23 chez les jeunes âgés de 12 à 24 ans. Finalement, près d'un jeune sur cinq (19%) consacrerait plus de 35 heures par semaine devant un écran pour ses loisirs. L'ordinateur aurait gagné en popularité dans les dernières années puisque c'est l'écran le plus utilisé.

Autre fait inquiétant, une étude longitudinale (Falbe et al., 2014), menée auprès de 4604 filles et 3668 garçons âgés de 9 à 16 ans, au cours des années 2004, 2006 et 2008 a révélé une association positive entre la consommation d'aliments à faible valeur nutritive et le temps passé devant un écran. Les auteurs de cette étude ont démontré, qu'avec les années, plus le temps passé devant la télévision ou un jeu vidéo augmentait, plus la consommation de boissons sucrées, de malbouffe, de sucreries et de collations salées augmentait et la consommation de fruits et légumes diminuait. Fait intéressant, c'est la télévision qui affectait le plus les habitudes alimentaires. Les auteurs proposent plusieurs hypothèses pour expliquer ce résultat, dont l'omniprésence des publicités alimentaires via ce médium et la perte de l'écoute de signaux de faim et satiété. Ils supposent aussi que la prise alimentaire devant la télévision est facilitée par le fait que les mains soient libres, comparativement à l'ordinateur et les jeux vidéo. Ceci renforce l'idée que limiter le temps passé devant les écrans pourrait avoir des effets positifs sur la qualité de l'alimentation des jeunes Québécois. Finalement, de façon plus générale, la mauvaise qualité de l'alimentation devant les écrans pourrait expliquer, en association avec la sédentarité occasionnée, la relation existante entre le temps passé devant les écrans et la prise de poids (Falbe et al., 2014).

Outre les effets possiblement délétères sur la santé et sur les comportements alimentaires des adolescents, les écrans influenceraient négativement les habitudes familiales. La télévision est au cœur de la vie familiale québécoise. En effet, seulement la moitié des familles québécoises (51%) disent manger à la table avec toute la famille réunie, sans télévision, un soir typique de semaine. La télévision serait allumée au moment des repas chez 34% des familles québécoises (Extenso, 2011). Avec l'omniprésence des écrans, le repas familial n'est plus un moment privilégié pour favoriser les échanges entre les membres de la famille et le souper n'est plus un moment propice à l'éducation alimentaire pour une famille québécoise sur trois (Extenso, 2011).

2.4 La santé des adolescents

En relation avec la santé des jeunes, la section suivante aborde des thématiques en lien avec le poids, soit les comportements alimentaires visant le contrôle du poids et les conséquences psychosociales d'un surplus de poids. La situation entourant la consommation d'alcool à l'adolescence est aussi abordée.

2.4.1 Le poids et les adolescents du Québec

Une des préoccupations majeures en promotion de la santé relève des problèmes reliés au poids chez les jeunes (Cazale, Paquette et Bernèche, 2012), sachant que le surplus de poids a une incidence sur la santé. Par ailleurs, tant le surplus de poids (embonpoint et obésité) que l'insuffisance pondérale sont associés à des risques accrus de développer des problèmes de santé, quoique les problèmes associés diffèrent selon ce continuum. Les adolescents en surpoids sont à risque de développer un diabète de type 2, de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires. Ils sont aussi à risque de souffrir de surpoids à l'âge adulte également (Fletcher et al., 2011; Story et al., 2002; Sylvetsky et al., 2013). En revanche, les comportements souvent observés chez les jeunes en insuffisance pondérale, tels que l'adhésion à des diètes sévères, les vomissements provoqués et l'usage de laxatifs, ont des effets délétères pouvant causer l'anémie, des carences et des troubles du comportement alimentaire (Cazale et al., 2012; Fletcher et al., 2011).

L'EQSJS, menée auprès de 63 196 jeunes provenant de 470 écoles secondaires réparties dans 16 régions sociosanitaires du Québec, avait pour objectif général de tracer le portrait de l'état de santé des jeunes Québécois fréquentant l'école secondaire (Institut de la statistique du

Québec, 2012). Cette enquête a révélé que 21% des jeunes ont un surplus de poids (14% souffrent d'obésité et 7% sont obèses), alors que 10% sont en insuffisance pondérale. Le surplus de poids touche plus particulièrement les garçons (25% c. 17%). Les filles sont, quant à elles, plus nombreuses à être de poids normal ou en insuffisance pondérale (71% c. 67% et 12% c. 8%, respectivement). Cette enquête a aussi permis de constater que 49% des adolescents du Québec étaient insatisfaits de leur apparence corporelle. Alors qu'un plus grand nombre de filles désirent une silhouette plus mince, les garçons, pour leur part, souhaitent une silhouette plus forte (41% c. 24%, 24% c. 8%, respectivement) (Cazale et al., 2012). Ces chiffres tracent le portrait global pour tous les niveaux scolaires.

Afin d'avoir un portrait plus précis de la population à l'étude pour les filles, il est pertinent de noter que le niveau de satisfaction corporelle diminue de façon significative entre la 1^{re} et la 2^e secondaire (57% c. 52%) et qu'il continue à chuter entre la deuxième et la quatrième secondaire (52% c. 48%). Le désir d'avoir une silhouette plus mince augmente aussi selon le niveau scolaire (33% des filles de 1^{re} secondaire, 39% de 2^e secondaire, 45% de 4^e secondaire et 48% de 5^e secondaire). Finalement, c'est en 1^{re} et 2^e secondaire que le désir d'avoir une silhouette plus forte est le plus présent (9% c. 7% et 5% en 4^e et 5^e secondaire, respectivement) (Cazale et al., 2012).

Un phénomène semblable est observable chez les jeunes garçons : ceux de 1^{re} secondaire sont plus satisfaits de leur apparence que ceux de 5^e secondaire (55% c. 48%). La proportion de garçons désirant une silhouette plus forte augmente aussi selon le niveau scolaire (20% en 1^{re} secondaire c. 24% en 3^e secondaire c. 29% en 5^e secondaire) (Cazale et al., 2012).

2.4.2 Les comportements alimentaires visant le contrôle du poids

La préoccupation entourant l'usage excessif de diètes et la suralimentation chez les adolescents est importante, puisqu'ils peuvent mener à l'apparition de troubles du comportement alimentaire importants, comme l'anorexie et la boulimie nerveuses ainsi que des conséquences graves et permanentes pour leur santé (Meyer et Gast, 2008; Stice et Shaw, 2002). Une revue de littérature menée par Stice et Shaw (2002) révèle que le niveau d'insatisfaction corporelle augmente le risque d'utilisation des diètes (Stice et Shaw, 2002), ce qui augmente, par le fait même, le risque de développer des troubles du comportement alimentaire (Mond, Rodgers, Hay et Owen, 2011). Une étude menée auprès de 2507

adolescentes et 2193 adolescents slovéniens ($\text{âge}_{\text{moyen}} = 17,3$ ans) par Tomori et Rus-Makovec (2000) confirme ces résultats. On y rapporte que l'insatisfaction par rapport au poids corporel et la pratique d'activités physique visant la réduction du poids peuvent être des conditions favorables au développement de troubles du comportement alimentaire, principalement chez les adolescentes souhaitant avoir un plus faible poids corporel. L'étude a aussi souligné que les comportements alimentaires conformes aux recommandations nutritionnelles étaient plus fréquents chez ceux rapportant être satisfaits de leur apparence corporelle. Une faible estime personnelle est aussi, selon ces auteurs, un facteur pouvant mener à des troubles du comportement alimentaire (Tomori et Rus-Makovec, 2000). Certains adolescents utilisent donc l'alimentation avec comme objectif de modifier leur apparence corporelle.

Deux mécanismes ont été proposés afin d'expliquer la relation entre l'insatisfaction corporelle et l'adoption de comportements alimentaires non désirables et sont présentés à la figure 4 (p. 31). Le mécanisme 1 montre que l'insatisfaction corporelle peut engendrer l'augmentation de l'usage de diètes restrictives qui peut, à son tour, provoquer le développement de comportements alimentaires non désirables, tels que l'anorexie ou la boulimie. Le mécanisme 2 propose que l'insatisfaction corporelle peut favoriser le développement de sentiments émotionnels négatifs et ainsi augmenter le risque de pratiquer la suralimentation (*binge*) pour tenter d'améliorer l'état émotionnel (Mäkinen, Puukko Viertomies, Lindberg, Siimes et Aalberg, 2012).

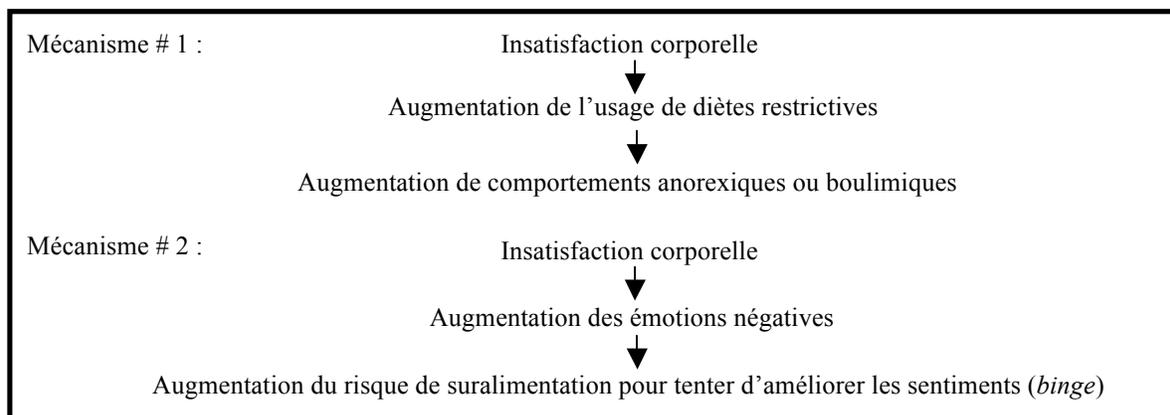


Figure 4. Illustration des mécanismes proposés liant l'insatisfaction corporelle et l'adoption de comportements alimentaires problématiques (Mäkinen et coll. 2012)

Il a aussi été démontré que les garçons insatisfaits de leur corps étaient moins portés que les filles à faire l'usage de diètes ou à vouloir perdre du poids. Les adolescentes ont tendance à utiliser des méthodes plus agressives afin de perdre du poids et la majorité des filles faisant usage de ce type de méthodes sont en surpoids. Les filles ont aussi tendance à pratiquer davantage de suralimentation, mais ce phénomène n'est toutefois pas inconnu des garçons (Tomori et Rus-Makovec, 2000).

Les adolescent(e)s participant à l'EQSJS ont rapporté utiliser certaines méthodes potentiellement dangereuses pour tenter de perdre du poids. En effet, parmi tous ceux qui tentaient de perdre du poids, 66% d'entre eux rapportaient avoir eu « souvent » ou « quelques fois » recours à au moins une méthode pour perdre du poids avec un possible potentiel de dangerosité pour la santé, au cours des six derniers mois. Dans cette enquête, l'utilisation de méthodes pour perdre du poids avec un potentiel de dangerosité pour la santé était plus souvent observée chez les garçons que chez les filles (71% c. 63%). De plus, dans les six mois précédant l'enquête, trois méthodes étaient plus « souvent » utilisées, soit diminuer ou couper le sucre ou le gras (28%), s'entraîner de façon intensive (21%) et sauter des repas (12%). D'autres méthodes, telles que suivre une diète, ne pas manger pendant toute une journée, faire usage de vomissements, de laxatifs ou de coupes-faim et commencer ou recommencer à fumer étaient des méthodes moins souvent rapportées (Institut de la statistique du Québec, 2012).

2.4.3 Les conséquences psychosociales d'un surplus de poids

Bien qu'il existe de nombreux problèmes physiques associés à un surplus de poids, les conséquences psychosociales seraient les plus importantes (Dietz, 1998; Fletcher et al., 2011; Mongeau, 2007). Les jeunes obèses sont la cible d'une discrimination largement répandue et de nombreux préjugés, et ce, dès leur jeune âge. De nombreuses manifestations sont possibles, allant de petites taquineries à du harcèlement physique et verbal. Cette discrimination est lourde de conséquences : faible estime personnelle, dépression, exclusion sociale, diminution de la qualité de vie et pensées suicidaires (Mongeau, 2007; Vartanian et Porter, 2016; Williams, Gulli et Deckelbaum, 2001). Ceci pourrait expliquer que les jeunes obèses sont moins susceptibles d'entretenir des relations d'amitié (Fletcher et al., 2011). La perception négative des jeunes face à l'obésité les amène même, selon une étude menée auprès de jeunes filles et garçons âgés de 10 et 11 ans, à préférer avoir des amis handicapés plutôt que des amis

en surpoids (Richardson, Goodman, Hastorf et Dornbush, 1961; Vartanian et Porter, 2016). Il est à noter que cette dernière étude date du début des années 1960, mais elle a été citée dans près de 665 études depuis. Bien que choquante, cette réalité s'explique par une plus grande sympathie exprimée envers les personnes handicapées; les handicapés sont des victimes alors que les obèses seraient responsables de leur condition (ils mangent trop, ne bougent pas suffisamment) (Mongeau, 2007). Aussi, la culture de masse encourageant un modèle unique de beauté et une norme sociale pro minceur n'améliore en rien la situation actuelle et n'encourage pas la fin des préjugés par rapport au poids. Ainsi, dès le jeune âge, les enfants évaluent négativement l'obésité et développent des préférences culturelles pour la minceur (Williams et al., 2001). Alors que leur niveau d'estime est grandement tributaire de l'opinion positive de leurs parents pendant l'enfance, c'est la culture, la société, les normes sociales et l'opinion des pairs qui forment leur estime à l'adolescence (Dietz, 1998). Il n'est donc pas surprenant d'observer une baisse de l'estime personnelle, qui entraîne à elle seule un lot de conséquences, chez les adolescents en surpoids à mesure qu'ils avancent dans la vie. Cet idéal occidental est toutefois bien différent de certaines cultures où le culte de la minceur n'est pas présent. Notons, par exemple, l'obésité comme symbole ultime de beauté chez les femmes en Mauritanie. La pratique du gavage est encore répandue chez les jeunes filles (quoique de plus en plus remplacée par des techniques encore plus dangereuses pour la santé) afin de favoriser un corps en surpoids, symbole d'opulence dans le pays (L'Encre Noire, 2011; Le Téléjournal de Radio-Canada, 2004). Ainsi, il est possible de constater l'important caractère culturel et sociétal de la situation occidentale actuelle.

2.4.4 La consommation d'alcool des adolescents du Québec

Au Québec, la loi interdit aux personnes âgées de moins de 18 ans d'acheter ou de consommer de l'alcool. Pourtant, la consommation d'alcool chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans est relativement commune. Selon l'EQSJS (Institut de la statistique du Québec, 2012), près de 30% des élèves de première secondaire ont déjà bu de l'alcool dans leur vie (26% chez les filles c. 32% chez les garçons) et cette proportion augmente considérablement à 52% chez les élèves de deuxième secondaire (50% chez les filles c. 54% chez les garçons). Les garçons de première et de deuxième secondaire sont donc plus susceptibles d'avoir déjà consommé de l'alcool que les filles. Cette proportion s'élève à 87% chez les jeunes de cinquième secondaire (85% des filles et 88% des garçons) (Laprise, Gagnon, Leclerc et Cazale, 2012).

La consommation d'alcool dans les 12 derniers mois a aussi été évaluée et les élèves ont été répartis selon leur profil dans 5 catégories de consommateurs : abstinentes (qui n'ont pas consommé d'alcool dans les 12 derniers mois), expérimentateurs (qui ont consommé juste une fois, pour essayer, dans les 12 derniers mois), occasionnels (qui ont consommé environ une fois par mois dans les 12 derniers mois), réguliers (qui ont consommé la fin de semaine ou une ou deux fois par semaine ou trois fois et plus par semaine mais pas tous les jours, au cours des 12 derniers mois) et quotidiens (qui ont consommé tous les jours dans les 12 derniers mois). Bien que ce soit à partir de la troisième secondaire que la marge de consommateurs réguliers augmente, les buveurs expérimentateurs et occasionnels sont bien présents en première et deuxième secondaire. En effet, l'EQSJS révèle que 13% des élèves de première secondaire sont des buveurs occasionnels d'alcool, alors que cette proportion grimpe à 29% en deuxième secondaire pour atteindre 50% des jeunes de cinquième secondaire. La catégorie des jeunes abstinentes est toutefois la plus importante en première et deuxième secondaire regroupant 74% et 51% des élèves de première et deuxième secondaire, respectivement. Cette proportion diminue à 15% en cinquième secondaire (Laprise et al., 2012).

La consommation excessive d'alcool n'est pas étrangère aux adolescents québécois. On considère que cinq consommations d'alcool ou plus en une même occasion est excessif. Une grande marge se présente entre les élèves de première et de deuxième secondaire : 12% des élèves de la 1^{re} secondaire déclarent avoir consommé de l'alcool de manière excessive dans la dernière année, alors que cette proportion s'élève à 29% chez les élèves de deuxième secondaire (à noter qu'aucune différence entre les garçons et les filles n'a été observée). Le taux ne cesse d'augmenter jusqu'en cinquième secondaire où les deux tiers des élèves (68%) admettent avoir consommé excessivement de l'alcool dans la dernière année (Laprise et al., 2012).

La situation familiale influence la consommation d'alcool. Les élèves vivant avec leurs deux parents biologiques présentent les plus hauts taux d'abstinence et la plus faible proportion de buveurs à fréquences élevées (44% et 13%, respectivement), comparativement à ceux vivant en famille reconstituée ou monoparentale où la proportion de buveurs à fréquence élevée atteint 19%. L'Enquête s'est finalement intéressée à l'association entre l'autoévaluation de la performance scolaire et la fréquence de consommation chez les jeunes québécois. Ainsi, les

jeunes qui considèrent avoir des résultats scolaires « sous la moyenne » sont proportionnellement plus nombreux à avoir une fréquence de consommation d'alcool élevée (23% c. 16%, dans la moyenne et 11%, au-dessus de la moyenne). Dans le même ordre d'idée, les jeunes qui se considèrent « au-dessus » de la moyenne sont en proportion plus nombreux que les autres à ne pas consommer d'alcool (46% c. 38%, dans la moyenne et 32%, sous la moyenne) (Laprise et al., 2012).

La forte popularité de l'alcool chez les jeunes est inquiétante considérant les nombreux risques sur la santé physique (cancers, maladies du foie et du pancréas, hypertension), mentale (changements dans la fonction et la structure du cerveau) et psychologique (augmentation du risque de symptômes dépressifs, de violence physique et sexuelle, de maladies mentales) associés à la consommation d'alcool avant l'âge adulte. D'autant plus que les conséquences peuvent se présenter de façon immédiate ou à long terme. La situation actuelle n'est toutefois pas surprenante considérant le statut particulier dont jouit l'alcool auprès des adolescents. En effet, en plus d'être omniprésent dans les publicités et les médias, il fait souvent office de rite de passage et peut amener un statut de popularité. Sans compter le fait que les adultes facilitent très souvent sa consommation en achetant ou en proposant des consommations alcoolisées. Finalement, la consommation d'alcool chez les adolescents est associée à de nombreux comportements, dont l'usage de drogues et de tabac et la pratique de comportements sexuels à risque (sans protection) (Laprise et al., 2012).

En résumé, la présente recension des écrits révèle que l'adolescence est une période particulièrement complexe où la quête d'autonomie évolue dans un contexte de dépendance envers les parents. De plus, les pratiques alimentaires des adolescents du Québec révèlent plusieurs comportements possiblement problématiques, soit la forte consommation de malbouffe, de sucreries, de boissons sucrées et la faible consommation de fruits, de légumes, d'eau et de produits laitiers. Ensuite, plusieurs facteurs peuvent influencer les comportements alimentaires des adolescents. Il est possible de les classer en quatre niveaux d'influence : individuels, interpersonnels, environnementaux et sociétaux. Ainsi, le désir de créer une impression sociale favorable, les comportements alimentaires visant le contrôle du poids, la famille, les pairs, les politiques alimentaires dans les écoles, l'omniprésence des restaurants et des dépanneurs à proximité des écoles, les pressions sociales qui promeuvent le modèle unique

de beauté, les médias et la publicité ont une incidence sur les comportements alimentaires des adolescents du Québec. Tel que souligné par Le Breton (2008), « l'adolescence est un processus infiniment individuel, infiniment familial et infiniment culturel » (Le Breton, 2008). Finalement, le portrait de la situation entourant le poids chez des adolescents démontre bien l'existence de deux pôles importants : les taux non négligeables d'insuffisance pondérale et de surplus de poids. Le statut pondéral peut influencer les comportements alimentaires, et ce, de façon positive ou négative.

3. Problématique

L'adolescence est une période complexe et marquée par un désir d'autonomie grandissant afin de devenir un individu à part entière. Le jeune revendique alors son désir de faire ses propres choix et veut donner lui-même un sens à ses actions (De Singly, 2006). Cette prise de décision est indéniablement influencée par des facteurs environnementaux et des normes sociales. Il adopte ainsi des comportements alimentaires et des habitudes de vie en conséquence. On observe toutefois des lacunes dans les habitudes alimentaires des adolescents québécois et des manquements dans leurs connaissances en lien avec la saine alimentation.

Depuis le début des années 2000, de nombreuses initiatives gouvernementales ont été mises en place afin de promouvoir les saines habitudes de vie chez la population en générale. Certaines d'entre elles visaient spécifiquement les jeunes québécois. De ce nombre, notons la création du Groupe de travail provincial sur la problématique du poids (GTPPP), initiative de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), ayant comme mandat de se pencher sur la problématique du poids (combinant le surplus de poids et la préoccupation excessive à l'égard du poids) et de proposer des solutions et des initiatives afin de contrer cette problématique. Le Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 - Investir pour l'avenir (PAG) (Lachance, Pageau et Roy, 2006) et la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif s'inscrivent dans ces initiatives puisque ces initiatives visaient la création d'un environnement favorisant l'adoption de saines habitudes de vie en combinant des mesures spécifiques à un mode de vie physiquement actif et à une saine alimentation. Québec en Forme a aussi mis de l'avant et supporté de nombreux projets d'intervention favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie essentielles au développement optimal des jeunes québécois. Il semble que les efforts collectifs de plusieurs instances aient porté fruit puisqu'une récente étude indique que la proportion des jeunes québécois en surpoids ou obèses ait diminué entre 2004 et 2013, passant de 31% à 21% (Rodd et Sharma, 2016). Les indices de masse corporelle (IMC) des jeunes âgés entre 5 et 12 ans ont particulièrement diminué. Il est toutefois primordial de maintenir les mesures entreprises pour réduire les taux de surpoids dans la population puisque les valeurs d'IMC sont toujours supérieures à celles établies par l'OMS et puisqu'aucune baisse n'a été observée pour le taux d'obésité chez les

jeunes (demeuré stable à 13%). D'autant plus que les diminutions observées dans les taux moyens de surpoids et d'obésité peuvent cacher des disparités entre les différents niveaux socio-économiques et ainsi contribuer à creuser les inégalités en matière de santé.

Le rôle de l'alimentation est reconnu comme facteur intermédiaire pouvant contribuer à l'obésité et à l'état de santé global sur plusieurs niveaux. La reconnaissance de ce rôle, combiné à celui de l'activité physique, plaide pour l'adoption de saines habitudes de vie comme solution préventive. L'étude des déterminants des choix alimentaires des adolescents du Québec est d'intérêt considérant l'importance de comprendre ce qui détermine l'adoption de certains comportements alimentaires, particulièrement l'adoption de saines habitudes alimentaires, afin de mettre en œuvre des actions sociétales de promotion des saines habitudes de vie en intégrant des mesures spécialement destinées aux jeunes. La recherche sous-jacente à ce projet de maîtrise consistait à leur donner la parole afin de mieux comprendre les dimensions socioculturelles modulant leurs pratiques alimentaires. En décrivant ses pratiques alimentaires, le jeune nous permet de saisir les influences réciproques entre lui, son école, ses pairs, sa famille et son environnement médiatique en lien avec son alimentation.

3.1 Objectifs de l'étude

La présente étude a pour objectif principal d'explorer ce qui est exprimé comme motivations alimentaires par les adolescents québécois âgés de 12 à 14 ans.

Les objectifs spécifiques de ce mémoire sont :

- D'identifier les déterminants des choix alimentaires des jeunes québécois en prenant compte l'échelle de mesure des motivations de Renner et coll. (2012) ;
- De mettre en relief les résultats obtenus selon les variables individuelles, sociales, environnementales et sociétales du modèle de Story et coll. (2002).

4. Méthodologie

Ce chapitre présente l'ensemble des éléments en lien avec la collecte et l'analyse des données. Considérant le fait que ce mémoire s'appuie sur la recherche Ados 12 – 14, la méthodologie de ce projet d'envergure sera abordée. Tout d'abord, la justification de l'approche méthodologique privilégiée est présentée ainsi que les arguments justifiant la population à l'étude. La description des écoles participantes à l'étude est ensuite abordée en plus du processus de sélection et de recrutement des participants. Finalement, la méthodologie entourant la collecte de données ainsi que l'analyse des données est présentée.

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 ». 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 Gérald Baril et Marie-Claude Paquette de l'Institut national de santé publique du Québec. Dans le but de s'arrimer à 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).

4.1 L'approche méthodologique privilégiée

La recherche Ados 12 – 14 avait pour objectif principal de décrire les pratiques alimentaires et d'activité physique des jeunes de 12 à 14 ans, ce qui se résume à mieux comprendre le « comment » et le « pourquoi » de ces conduites. Pour atteindre de tels objectifs, une approche qualitative s'impose. Cette approche est privilégiée pour identifier de nouvelles pistes afin de mieux comprendre les dynamiques et les processus entourant les pratiques (Baril et al., 2014a). Elle permet aussi d'appréhender un contexte à travers les propos de ceux ayant vécu l'expérience (Baril et al., 2014b) et de documenter des thèmes significatifs pour les personnes interviewées.

4.2 La population à l'étude

La présente recherche porte sur des adolescents âgés entre 12 et 14 ans fréquentant l'école secondaire du réseau public québécois. Ils sont des élèves des deux premières années du premier cycle du secondaire.

Le choix 12 – 14 ans est motivé par plusieurs raisons, notamment par le fait que le processus d'autonomisation commence dès le début de l'adolescence. Par ailleurs, au Québec, on considère que l'âge d'accession au secondaire coïncide avec l'entrée dans l'adolescence. De plus, les choix personnels à cet âge ne sont pas encore trop affirmés. De ce fait, cette tranche d'âge est pertinente dans une perspective d'action puisqu'il est encore possible d'intervenir. Enfin, les problèmes relatifs au poids, tant l'embonpoint et l'obésité que l'insuffisance pondérale, n'épargnent pas les adolescents québécois et les jeunes de 12 à 14 ans sont les plus touchés par ces problèmes de poids. Plus précisément, 21% des jeunes de cette tranche d'âge sont en surcharge pondérale alors que 10% sont en insuffisance (Institut de la statistique du Québec, 2012). Ceci ne peut que soutenir l'idée que la population jeune représente un défi particulier en santé publique.

De plus, l'adolescence est une période où la complexité est indéniable. La relative autonomie des adolescents, la redéfinition des relations avec les parents et les pairs et la transformation de l'image corporelle définissent bien cette période charnière. D'autant plus que les jeunes, en plein cœur d'un processus d'apprentissage et d'expérimentation en lien avec leurs relations et les règles sociales, évoluent dans un environnement socioculturel qui les influence grandement. Aussi, tel que décrit précédemment, les habitudes alimentaires des adolescents ne concordent pas nécessairement avec les recommandations de santé publique pour une alimentation saine.

4.3 Milieux scolaires

La recherche Ados 12 -14 a été rendue possible grâce à la collaboration de quatre écoles secondaires. Les directions d'école ont, par ailleurs, joué un rôle de partenaire dans la recherche. Le choix des écoles participantes a été réalisé dans le but de recruter des jeunes répondants provenant de milieux différenciés, notamment sur le plan socioéconomique. Toutefois, toutes dispensent leur enseignement en français. Quatre régions du Québec étaient représentées dans le choix des écoles (tableau 2, p. 40).

Tableau 2 : Écoles secondaire participantes à la recherche Ados 12 -14

École	Région	Ville	Rural/ Urbain	Nb Ados 12-14	Effectif *	IMSE**	SFR***
Polyvalente La Pocatière	Bas-Saint- Laurent	La Pocatière	Rural	14	403	7	5
École secondaire Frenette	Laurentides	Saint-Jérôme	Semi- urbain	12	745	6	7
École De Rochebelle	Capitale- nationale	Québec	Urbain	14	1668	1	3
École Calixa- Lavallée	Montréal	Montréal	Urbain	10	1402	10	10

* En date du 30/09/2014 ** IMSE : indice de milieu socioéconomique (indice élevé = défavorisation du milieu)

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

Toutes les écoles offrent un service de cafétéria avec un menu cyclique de quelques semaines. Leur offre alimentaire respecte les normes établies par le Ministère de l'éducation, du loisir et du sport.

Un groupe d'enseignants, d'intervenants de la santé en milieu scolaire, de parents, de représentants de commissions scolaires et de professionnels en milieu scolaire a été formé dans chaque école participante. Composé d'adultes occupant différentes fonctions d'encadrement ou de modèles auprès des jeunes interviewés, les « équipes-école » ont été appelées à contribuer à plusieurs étapes de la recherche. Elles ont participé à une entrevue de groupe au départ et ont eu l'opportunité de réagir sur les points saillants des analyses.

4.3.1 Sélection et recrutement des participants

Les « équipes-école » avaient pour mandat de recruter les élèves intéressés à participer aux entrevues et d'identifier des jeunes reconnus dans leur milieu respectif comme étant porteurs de traits contrastés en matière de pratiques alimentaires et d'activité physique. Ceux-ci devaient être en mesure d'échanger avec un adulte pendant une soixantaine de minutes sur différents sujets en lien avec leur réalité quotidienne. De ce fait, les élèves interviewés étaient habiles pour s'exprimer sans gêne et aptes à fournir des informations pertinentes en lien avec les différents thèmes abordés (Séguin-Tremblay, 2012). Les adolescents interviewés ont donc été sélectionnés selon la méthode de l'échantillonnage intentionnel ou des choix raisonnés.

4.4 Collecte des données

4.4.1 Les entretiens

Des entretiens semi-directifs ont été réalisés auprès des 50 jeunes. Cette méthode de collecte de données a été privilégiée puisque seules les entrevues permettent de bien saisir le point de vue des adolescents, lui-même essentiel pour bien comprendre ce que signifient pour eux les éléments de leur environnement socioculturel (Baril et al., 2014a). Les entrevues en face à face sont pertinentes dans un contexte où l'on veut saisir les spécificités du processus d'individualisation et de différenciation en cours chez les jeunes, à travers les pratiques alimentaires (Baril et al., 2014a). Le choix de cette méthode est aussi justifié par trois arguments : elle permet (1) d'avoir accès au sens donné par les jeunes à leurs actions, (2) d'approfondir des thématiques complexes, ici en lien avec les influences sociales des pratiques alimentaires des adolescents et (3) de comparer les témoignages des jeunes interviewés qui, une fois confrontés à ceux des autres jeunes, permettent de comprendre de façon potentiellement plus complètes des réalités sociales complexes (Séguin-Tremblay, 2012).

L'entrevue était divisée en trois parties principales, de façon à colliger les propos des jeunes en lien avec leurs pratiques alimentaires et d'activité physique. De ce fait, une partie de l'entrevue était consacrée à l'alimentation (description des pratiques, conditions favorables au changement, préférences). Une autre partie concernait l'activité physique et finalement une autre partie portait sur l'utilisation de photos qui réfèrent à des aliments, des contextes entourant la prise alimentaire et des interactions possibles (ex. : carton de lait, souper en famille). Les photos ont été utilisées dans le but d'accéder aux modèles mentaux expliquant la relation des jeunes avec l'alimentation en plus d'explorer les représentations sociales auxquelles les adolescents se réfèrent dans leurs propres habitudes alimentaires. L'utilisation de la photographie dans un contexte de recherche qualitative est appropriée puisqu'intuitivement, une réflexion s'amorce chez un individu à la présentation d'une photographie. À elle seule, elle peut générer des idées, des opinions et des émotions. C'est pourquoi, il est tout à fait justifié de présenter des photographies pour initier la conversation lors d'entrevues semi-dirigées (Ells, 2001; Epstein, Stevens, McKeever et Baruchel, 2006). Ensuite, compte tenu que dans certains cas les entrevues risquaient d'être écourtées, la séquence de parties d'entrevues abordant l'alimentation et l'activité physique variait d'une

entrevue à l'autre, mais les photos étaient toujours réservées pour la fin. Finalement, il a été possible de tracer le profil sociodémographique des adolescents interviewés avec la dernière partie de l'entrevue. Il est à noter que toutes les entrevues ont été enregistrées et transcrites intégralement.

4.4.2 L'élaboration du guide d'entretien

Le guide d'entretien a été élaboré en prenant en considération les principales influences socioculturelles entourant les adolescents québécois (comme la famille, l'école, les pairs et l'environnement médiatique) ainsi que différents processus sociaux souvent très présents à l'adolescence (la socialisation, la négociation, l'expérimentation et l'autonomisation). Les différentes influences sociales ont été abordées dans les deux principales parties des entretiens, soit celles concernant l'alimentation et l'activité physique. Afin d'assurer la fluidité des entrevues ainsi que la précision des informations recueillies, il était convenu que le guide élaboré ne servait que de canevas pour l'entretien. Ainsi, l'ordre des questions et la formulation de celles-ci pouvaient varier d'une entrevue à l'autre.

Le guide d'entretien a été testé avec des entretiens pilotes auprès de cinq jeunes distincts du projet, mais appartenant au même groupe d'âge que ceux visés par l'étude et provenant de différents milieux culturels. Ce pré-test a permis d'identifier les questions qui suscitaient des réponses pertinentes et riches en contenu et de clarifier les questions qui présentaient plus d'ambiguïté. La version finale du guide d'entretien se trouve à l'Annexe I (p. xiii).

Les activités reliées à la collecte de données ont été effectuées par des collaborateurs au sein du groupe impliqué dans le projet initial. L'auteure de la présente étude n'a pas participé aux différentes étapes de recrutement et de collecte de données précédant l'analyse des données directement liées à l'étude présentée dans ce mémoire.

4.5 Analyse des données

4.5.1 Élaboration de la grille de codification

Une échelle de mesure de motivations permettant de répondre à la question suivante: pourquoi mangeons-nous ce que nous mangeons dans la vie de tous les jours? (le « Eating Motivation Survey» de Renner et coll. (2012)) a été appliquée au corpus de données. L'échelle prévoit 15 motivations dont : les préférences, l'habitude, le besoin physiologique/la faim, la santé, la

praticité, le plaisir, la tradition culturelle, la dimension naturelle, la dimension sociale, le prix, l'apparence des aliments, le contrôle du poids, en réponse à des émotions précises, en réponse à des normes sociales et par souci de créer une impression favorable. De plus, considérant l'important rôle occupé par les parents dans l'alimentation des adolescents, l'influence parentale a été ajoutée à la liste de motivations alimentaires. Cette recherche est une analyse de données qualitatives sur des données déjà transcrites de 50 entrevues menées auprès de filles et garçons âgés entre 12 et 14 ans. L'analyse qualitative a été supportée par le logiciel N'Vivo en retenant le « Eating Motivation Survey » comme grille de codification. Des descriptifs précis pour chacune des motivations alimentaires étaient présents dans cette grille afin de bien supporter l'analyse qualitative. La version finale de la grille de codification a été approuvée par la directrice de recherche. Elle est présentée à l'Annexe II (p. xv). Les verbatims ont ensuite été lus et les extraits pertinents codifiés avec cette grille. La codification des cinq premières entrevues a été validée par la directrice de recherche. L'analyse du corpus de données a permis, au final, d'identifier les déterminants des choix alimentaires des adolescents âgés de 12 à 14 ans du Québec.

4.6 Approbation éthique

La présente étude a reçu l'approbation éthique du Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES), anciennement connu sous le nom de Comité d'éthique de la recherche de la Faculté de médecine (CERFM), de l'Université de Montréal, numéro de certificat : CERFM#386(4). Le certificat d'approbation éthique figure à l'Annexe III (p. xxii).

5. Résultats

La prochaine section est dédiée à la présentation des résultats. Elle a été divisée selon les cinq déterminants de Renner (2012) du comportement alimentaire qui se sont le plus souvent manifestés dans le discours des jeunes adolescents québécois interviewés. Les déterminants retenus sont l'influence parentale, les préférences alimentaires, la santé, le plaisir et le désir de créer une impression sociale favorable. Les déterminants exclus de cette section *Résultats* sont l'apparence des aliments, le besoin physiologie (la faim), le contrôle du poids, la dimension naturelle, en réponse à des émotions précises, en réponse à des normes sociales, l'habitude, le prix, la praticité et la tradition culturelle. Ces déterminants ont été exclus puisqu'ils nous semblaient moins présents dans le discours des jeunes, ce qui limitait la richesse du contenu recueilli. Ainsi, seuls les déterminants jugés les plus importants sont présentés dans cette étude.

Des extraits d'entrevue sont présentés pour chaque déterminant afin d'appuyer les faits saillants. Il est à noter que le niveau de langage a été respecté afin de préserver l'authenticité des témoignages. La présentation des extraits est uniforme : les propos des jeunes sont en caractère normal et ceux de l'intervieweur sont en caractère gras. Avant chaque extrait, le jeune est identifié par un nom fictif, afin de respecter la confidentialité des propos, son genre (« F » pour féminin ou « M » pour masculin) et son âge. L'origine ethnique des adolescents est aussi identifiée à la suite de ces informations. À noter que l'absence de spécification signifie que le jeune est d'origine québécoise.

En premier lieu, une section est consacrée à la description du profil de l'échantillon permettant de présenter les différentes caractéristiques des participants afin de mieux comprendre le contexte dans lequel évolue cette étude.

5.1 Profil de l'échantillon

Les données principales de la recherche ont été recueillies auprès de 50 jeunes âgés entre 12 et 14 ans. Un total de 28 garçons et 22 filles composaient l'échantillon. La majorité des élèves interviewés étudiaient en première secondaire (n = 27), alors qu'environ le quart était en deuxième secondaire (n = 14) et le cinquième en troisième secondaire (n = 9). Le tableau 3 (p. 45) présente le profil des adolescents formant l'échantillon de la présente étude. Tel que

présenté dans ce tableau, les régions du Bas St-Laurent et de la Capitale-nationale sont les plus fortement représentées (28% chacune) et la région de Montréal est la plus faiblement représentée (20%), suivie de près par la région des Laurentides (24%). Près du quart des adolescents de la présente étude vit en famille reconstituée (24%). Seulement 10% des jeunes vivent dans une famille monoparentale et une seule adolescente vit en famille d'accueil. La majorité des jeunes sont nés au Canada (68%), vivent avec leurs deux parents (64%) et sont dans une famille au revenu moyen (78%). Sinon, 12% sont nés au Canada, mais leurs parents ont immigré ici avant leur naissance, 8% sont adoptés (principalement de la Chine) et 12% sont immigrants. Notons que le niveau de statut socioéconomique provient de données auto-rapportées par les adolescents.

Tableau 3 : Profil des adolescents formant l'échantillon de la présente étude

		Nombre d'adolescents selon le genre	
		Garçons	Filles
Régions administratives	Bas St-Laurent	6	8
	Capitale-nationale	8	6
	Montréal	8	2
	Laurentides	6	6
Statut familial	Biparentale	17	15
	Monoparentale	1	4
	Reconstituée	10	2
	Famille d'accueil	0	1
Nationalité	Né au Canada	17	17
	Né au Canada (parents immigrants)	5	1
	Adopté	2	2
	Immigrants	4	2
Statut socioéconomique de la famille	Faible	1	0
	Faible à moyen	1	1
	Moyen	19	20
	Moyen à élevé	2	1
	Élevé	5	0

5.2 Influence parentale

Entre 12 et 14 ans, les adolescents ont encore besoin de leurs parents notamment pour subvenir à leurs besoins fondamentaux, dont celui de se nourrir. À l'adolescence, l'influence parentale est donc un déterminant de leurs choix alimentaires. Plusieurs thèmes seront abordés dans la prochaine section, dont la division des rôles autour de l'alimentation entre les parents et les enfants, le rôle de modèle des parents, les pratiques utilisées par les parents pour inciter les jeunes à manger certains aliments ainsi que l'influence de la situation parentale (divorce, par exemple) sur les comportements alimentaires des enfants.

5.2.1 Division des rôles autour de l'alimentation

La majorité des adolescents ont affirmé que leurs parents étaient responsables de la planification du menu de la semaine, des achats alimentaires et de la préparation des repas. Alors que la plupart ont mentionné participer parfois ou régulièrement à ces activités, d'autres ne s'impliquent jamais.

Planification et choix de menu

Les parents des adolescents sont les principaux responsables de la planification et des choix de repas pour la famille. Alors que certains jeunes disent prendre part à ce processus, d'autres s'en remettent totalement aux choix de leurs parents. Toutefois, la majorité des jeunes ont mentionné qu'ils étaient souvent consultés pour le choix du repas. Fait intéressant, lorsque les jeunes s'impliquent, ils proposent toujours des plats qu'eux aimeraient manger ou qu'ils apprécient beaucoup. Il arrive même que leurs désirs soient entendus par les parents et que ceux-ci changent les plans de repas, mais ce à une condition : les ingrédients doivent être disponibles à la maison lorsqu'un choix de dernière minute est proposé.

Alexis (M, 12 ans)

« **Qui achète la nourriture chez toi?** Ma mère. **Qui cuisine chez toi?** Mon beau-père et ma mère. **Qui décide de ce que tu manges chez toi?** Encore mon beau-père et ma mère. **Toi, est-ce que tu décides des fois?** Non. **Est-ce que ça t'arrive d'essayer de les convaincre de faire quelque chose?** Oui, souvent de la fondue, parce que j'aime ça beaucoup (...) **Et comment tu fais pour essayer de les convaincre?** Ben, je les supplie un peu là, parce que j'adore vraiment ça de la fondue. Je dis : "S'il-vous-plaît

maman! Donne-moi de la fondue!" Puis mon frère aussi il adore ça. On est deux contre deux. **Vous vous mettez ensemble toi et ton frère pour essayer de les convaincre?** Oui! »

Édouard (M, 14 ans)

« **Pis qui est-ce qui décide qu'est-ce tu manges chez toi?** Euh mes parents, ben non, ça dépend là. Mais c'est souvent mes parents qui préparent quelque chose (...) **Pis qu'est-ce que tu dis pour les convaincre de changer d'idée?** Ben, j'leur demande, pis si y'ont l'goût, y'ont l'goût, si y veulent pas, ben j'vais être obligé de manger. »

Les parents tentent d'offrir des repas qui seront appréciés de la famille. Ainsi, un adolescent a mentionné que sa mère changeait souvent ses plans de repas ou leur demandait ce qu'ils désiraient manger afin d'éviter de préparer quelque chose que sa famille ne mangerait pas.

Nicolas (M, 12 ans)

« **Est-ce que ça arrive souvent que tu vas lui demander de faire certaines choses?** Ouais. **Pis qu'est-ce qu'elle dit?** Ben, elle le fait. **Ok.** Ben parce que parfois, parce qu'elle ne veut pas quand elle prépare quelque chose qu'on ne le mange pas genre... **Ouais.** Parce qu'elle n'aime pas ça le gaspillage, *faque*, on dit qu'est-ce qu'on veut manger pis elle le fait. »

Certaines familles préfèrent consulter tous les membres lors de la planification du menu. Le choix se fera donc en fonction de ce qui est le plus populaire. Un conseil de famille, un horaire, un vote ou un tirage au sort peuvent alors être organisés. Un moment précis dans la semaine peut aussi être fixé pour cette tâche afin que toute la famille soit présente et que chacun puisse exprimer ses désirs. Tout cela dans le but de répondre au maximum des préférences alimentaires des membres afin que tous apprécient les repas.

Jérémy (G, 12 ans) (origine marocaine)

« **Pis qui est-ce qui décide c'que vous allez manger?** Toute la famille. **Ah ouais? Vous faites un vote général : "Qu'est-ce qu'on mange ce soir?"** Ouais, parce que si genre mon père décide, pis nous on n'aime pas ça, yé seul à manger ça, pis nous on va rien manger. C'est pour ça que toute la famille décide. **Mais comment ça fonctionne?**

Parfois on fait genre euh... On dit : "Qui vote pour manger du poulet?" C'est parce qu'on est genre cinq dans la famille, c'est sûr que ça va être juste... qu'on va prendre juste un aliment, pas comme quatre (...) **OK, faque c'est eux qui tranchent le choix.** Parfois si c'est dur de choisir, on fait un tirage au sort. **Ah ouais? Mon dieu! C'est compliqué votre système!** Ouais, mais c'est parce que parfois on aime toutes les choses qu'ils disent, pis on est obligés de choisir juste une, là on fait un tirage au sort, pis le lendemain on prend la chose qu'on n'a pas eue, si on aime les deux. **OK, donc qui est-ce qui détermine les choix parmi lesquels vous allez choisir?** C'est mes deux parents. **Ensemble?** Ouais. Parfois c'est mon père, parfois c'est ma mère. »

Autre stratégie familiale, un adolescent a mentionné que la personne qui cuisine et prépare le repas décide ce qu'elle servira. Ainsi, sa sœur peut rarement décider puisqu'elle ne cuisine jamais. Cependant, les parents demeurent importants dans ce processus considérant qu'ils sont responsables des achats alimentaires et que la personne en charge de la préparation doit cuisiner le repas en fonction de ce qu'il trouve comme ingrédient à la maison.

Anthony (M, 14 ans)

« **Qui décide de ce que tu manges chez toi?** Les gens qui cuisinent et les gens qui vont faire l'épicerie (...) **Alors ta sœur décide-t-elle parfois?** Non, elle ne cuisine pas. **Alors quand toi tu fais le souper, c'est toi qui décide?** Oui, je fais le souper en fonction de ce qu'il y a dans la maison. »

Fait intéressant, un adolescent a mentionné que, dans sa famille, ils mangent très rarement certaines variétés de pâtes puisque sa mère ne les aime pas. Étant en charge de l'épicerie et de la préparation des repas, elle impose ainsi ses préférences alimentaires à la famille. Pour les retrouver sur le menu, le jeune doit faire une demande spéciale.

Xavier (M, 12 ans)

« **Qu'est-ce que tu demandes quand tu fais des demandes spéciales?** Ben des fois plus des affaires genre de lasagnes ou ben des rigatonis, des fettucinis, mais ma mère elle aime pas ça les grosses pâtes, faque c'est plate, on en mange full rarement. »

Même en l'absence des parents, les jeunes ne peuvent pas toujours manger ce qu'ils désirent. Plusieurs adolescents ont mentionné que leurs parents laissent quelque chose pour souper lorsqu'ils s'absentent. Souvent, ce sont des plats préparés préalablement qui ont été congelés. D'autres fois, il y a des assiettes prêtes dans le réfrigérateur ou de l'argent afin que les enfants puissent utiliser le service de livraison d'un restaurant.

Les suggestions des jeunes sont souvent les bienvenues pour choisir le menu lors d'occasions spéciales, tel que leur anniversaire, Noël ou l'Halloween. Le tout est un peu comme une récompense aux yeux des adolescents, encore plus pour ceux n'ayant pas souvent la chance de décider ce qu'ils mangent. À ce moment, leurs préférences alimentaires et le plaisir sont des motivations importantes justifiant les choix alimentaires effectués. Aussi, les parents peuvent consulter leurs enfants lorsqu'ils sont en panne d'inspiration pour les repas. Un adolescent dit que certains aliments sont favorisés à ce moment et que l'aspect santé ou le prix, des déterminants parfois privilégiés par les parents, ne sont plus aussi importants dans le processus décisionnel.

Alexandre (M, 12 ans)

« **Vous, est-ce que vous décidez des fois?** Euh les enfants? **Oui.** À notre fête, à Noël, ben à Noël y'a la dinde là, euh... c'est ça... À nos fêtes, souvent on décide quelque chose de spécial qui coûte plus cher, genre une pizza super grande, avec fromage, pepperoni, etc. Pis euh, mais y'a des journées où est-ce que les parents y'ont aucune idée de quoi faire, pis là c'est l'instinct de cuisinier des enfants là. Genre pizza, hot dog avec de la mayonnaise, en tout cas, toutes sortes d'affaires mauvaises pour la santé. (rires) »

Achats alimentaires

Pour la plupart, aller à l'épicerie avec leurs parents est une activité rarement effectuée. Parfois, le manque de temps ou tout simplement le manque d'intérêt sont mentionnés pour expliquer cette faible implication. Par contre, accompagner les parents à l'épicerie est perçu comme un moyen d'influencer les achats. En effet, les adolescents ont très souvent mentionné qu'ils essayaient de convaincre leurs parents d'acheter des aliments qu'ils n'achètent habituellement pas lorsqu'ils les accompagnent à l'épicerie. Les aliments ciblés sont, par exemple, les biscuits

sucrés ou les céréales à déjeuner. Pour convaincre leurs parents, ils n'hésitent pas à faire valoir des arguments en faveur d'un déterminant habituellement privilégié par ceux-ci. De ce fait, l'aspect santé est souvent gagnant. Une adolescente a même mentionné que l'épicerie coûtait plus cher lorsque ses frères, ses sœurs et elle-même accompagnaient leur mère (propos non cités).

Charlotte (F, 13 ans)

« Y'a plein de choses que j'aimerais avoir là, pis que mon père aime pas nécessairement. Pis quand je le convaincs comme il le faut, ben là y dit OK. À un moment donné, on était à l'épicerie, pis y'avait un sac de biscuits. C'était des biscuits *Style de Vie* (...) pis j'dis : "Papa, il faut que t'achètes ceux-là!" Il fait: "Ben là! C'est des biscuits..." -"Oui, mais ils sont santé, il faut que t'es achètes!" Tsé il fait: "Ah OK, si ils sont santé..." Pis y'en prend. »

Bien évidemment, les parents ont toujours le dernier mot et rejettent parfois leurs propositions. La mère et le père peuvent toutefois avoir des opinions divergentes par rapport aux achats alimentaires. Une adolescente voit une différence entre les épiceries de son père et de sa mère : son père a davantage tendance à diverger de la liste d'épicerie que sa mère. Aussi, les pères acceptent parfois d'acheter un aliment demandé par l'adolescent alors que les mères l'auraient refusé. Notons que le contraire est aussi vrai.

Océane (F, 13 ans)

« **Pis qui est-ce qui achète la nourriture chez toi?** Euh c'est souvent mon père qui va faire l'épicerie, sinon moi j'peux y aller avec lui ou sinon c'est ma mère. Pis on le sait tout de suite, quand c'est mon père, ça va être vraiment c'qui est pas juste le nécessaire, tsé y peut acheter autre chose (...) tandis qu'avec ma mère c'est sa p'tite liste, pis ça reste ça. »

Émile (M, 13 ans)

« **Qui achète la nourriture chez toi?** Mais là ça dépend, chez mon père, quand on arrive, l'épicerie n'est jamais faite faque, le vendredi, on mange des restes et le lendemain, toute la famille ben on va à l'épicerie. Chez ma mère, en général, elle est faite ou sinon on y va tous ensemble. Elle a déjà une liste mais mettons : "Maman, je

veux ça!" Elle dit d'accord. **Vous allez à l'épicerie pour...** Avoir les biscuits qu'on veut. **Ah oui, et comment elle réagit à l'épicerie?** Elle dit, au début comme : "Ok", mais à la fin : "C'est assez" (...) **Ton père lui?** Mon père est plus stricte, soit oui ou non mais c'est pas négociable, si c'est oui, tant mieux, si c'est non, oublie ça. **Ok, tu croises tes doigts?** Oui, des fois je l'obstine et il dit : "Tu me rappelles ta mère". Alors là, j'arrête. »

Certains parents, ayant refusé d'acheter un aliment à leur enfant, ne s'opposent pas au fait que celui-ci l'achète avec son argent de poche. Ainsi, certains adolescents mangent ce qu'ils désirent, mais doivent le payer. Alors que certains abandonnent leur envie, d'autres ne la laissent pas tomber.

Une adolescente a soulevé un point de vue intéressant puisqu'elle constate que, malgré son gain d'autonomie dans le choix de ses collations ou de ses repas, sa mère continue de la contrôler indirectement de par le fait qu'elle est responsable des achats alimentaires. Aussi, leurs parents peuvent les encourager à manger certains aliments en en achetant davantage. Les aliments accessibles à la maison sont directement liés aux achats alimentaires effectués par les parents.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« **Qui est-ce qui achète la bouffe chez toi?** Euh c'est ma mère. **OK, c'est-tu elle qui la prépare aussi?** Euh... la plupart du temps oui. (...) **Sinon est-ce que tu trouves qu'elle te surveille?** Ben... elle surveille pas, mais elle fait attention à c'qu'elle achète, donc tsé c'est comme indirectement nous surveiller là. **OK, faque elle s'assure qu'y'ait rien dans la maison qu'elle voudrait pas que vous mangiez?** Ouais. **Pis les bonbons, c'est elle qui vous les achète ou c'est toi?** Ben tsé genre les poudings, des trucs comme ça, tsé elle les achète, mais elle fait : "Mangez-les pas tous dans une soirée là!" »

Lucas (M, 12 ans)

« **Ben, est-ce qu'elle [mère] t'encourage [à devenir végétarien]?** Oui. Ben, comme manger de la salade. Oui, ben manger plus santé. **À manger plus santé. Comment elle t'encourage?** Elle achète plus de légumes et fruits. »

Le cas de la boîte à lunch

Parfois, la préparation des lunches est encore sous la responsabilité parentale. À ce moment, les jeunes peuvent être consultés ou non sur ce qu'ils aimeraient manger et le contenu de leur boîte à lunch. Lorsqu'ils sont consultés, les jeunes nomment spontanément ce qu'ils auraient envie de manger et ce qu'ils aiment. Pour d'autres, le gain d'autonomie vient avec la responsabilité de préparer complètement ou partiellement le lunch. Les lunches autrefois préparés par les parents peuvent alors servir de modèle aux adolescents.

Laurence (F, 13 ans)

« **Pis c'est-tu toi qui fais tes lunches?** Euh... ben mon père y m'fait souvent mes lunches, mais genre le repas principal, pis tsé mettons y m'met un jus, pis moi j'me rajoute les à-côtés un peu. Mettons des fois j'prends un yogourt avec une barre tendre ou avec des biscuits. »

Alexis (M, 12 ans)

« Elle (sa mère) met toujours deux collations, deux légumes, deux fruits. J'ai toujours l'embarras du choix. (...) **Tu te fais quoi comme lunch?** Ben je fais comme d'habitude, je me fais une sandwich comme ma mère, je mets de la vinaigrette, de la salade puis de la viande, ça dépend de la sorte de viande qu'on a, si c'est du baloney là j'en mets, parce que j'adore ça. Je me mets comme ma mère deux fruits, deux légumes, puis deux collations. »

De plus, si les parents sont responsables de la préparation des lunches, il est possible que le jeune mange tout le contenu, ce qui augmente sa consommation de certains types d'aliments qui ne le seraient pas autrement.

Juliette (F, 13 ans)

« Je ne sais pas mais si ma mère mets 2 ou 3 fruits dans mon lunch et maintenant je les mange pas mal tous. **Elle t'en mettais-tu avant aussi?** Oui mais... **Tu ne les mangeais pas?** Oui. **Et là tu les manges?** Oui. »

Alors que certains apprécient ce qui se retrouve dans la boîte à lunch préparée par leurs parents, d'autres complètent leur lunch avec un aliment donné par un ami ou acheté à la cafétéria. Finalement, les nouvelles responsabilités de plusieurs adolescents en lien avec la

préparation de leurs lunches sont perçues positivement par certains. En effet, cela leur permet de mettre ce qu'ils aiment réellement dans leur boîte à lunch et ne sont plus obligés de manger ce que leurs parents leur préparaient.

L'acte de cuisiner

Les talents culinaires des parents peuvent influencer le niveau d'appréciation des repas servis à la maison. Les adolescents auront donc tendance à aimer, même préférer ce que leurs parents cuisinent avec talent. Or, certains adolescents sont peu difficiles. En effet, un adolescent a mentionné aimer tout ce que ses parents lui cuisinaient.

Aussi, les adolescents interrogés classifient les mêmes plats cuisinés par différentes personnes selon leur appréciation. Certains qualifient, par exemple, un plat préparé par une personne meilleur que celui préparé par une autre. Un adolescent a, par ailleurs, mentionné que les talents culinaires de son père et de sa mère étaient reconnus par ses amis puisque ceux-ci aiment toujours la nourriture lorsqu'ils sont invités à souper. Un autre adolescent a même avoué préférer la pizza préparée par sa mère à celle du restaurant.

Jacob (G, 13 ans) (origine cambodgienne)

« Et est-ce que tu trouves que c'est différent ce que tu manges de ce que tes amis mangent? Oui Comme quoi par exemple? Le macaroni, c'est meilleur chez nous Mais à la base c'est pas mal la même chose sauf que chez toi c'est meilleur? Oui. Faque, tout ce que ta mère ou ton père fait à la maison, tu penses que tes amis trouveraient ça bon ? À chaque fois que mes amis viennent chez nous, ils disent que c'est bon.»

Loïc (M, 13 ans) (origine algérienne)

« Ben elle le fait maison. Ah oui? Est-ce que c'est bon? (Approbation) Est-ce que c'est meilleur? Ben oui, c'est meilleur que dans les restos. »

Une seule jeune aborde ses préférences alimentaires en lien avec ses propres talents culinaires.

Océane (F, 13 ans)

Tim Hortons « On essaie de pas trop y aller souvent, parce que j’fais des bons muffins maison, donc ça règle le problème! (petit rire) **OK, tes muffins sont meilleurs que ceux du Tim Hortons?** Oui, comme mes muffins aux bleuets, c’est bon. »

5.2.2 Influence parentale et rôle de modèle

Les parents peuvent influencer les enfants dans la définition de leurs préférences et aversions alimentaires. En effet, lorsque les parents consomment un aliment, les adolescents de l’étude peuvent être tentés de l’intégrer à leur alimentation s’ils l’apprécient.

Certains parents conseillent leurs enfants. Ainsi, certains adolescents modifient leurs comportements alimentaires afin de respecter ces conseils et d’autres se conforment à ce qu’ils disent, sans nécessairement en comprendre les motifs. Ceci est d’autant plus vrai sachant que les parents sont encore responsables de la majorité des achats alimentaires des adolescents. Au final, les adolescents interviewés peuvent accorder plus d’importance aux conseils parentaux qu’à leurs préférences alimentaires.

Léa (F, 12 ans)

« Avant je buvais moins d’eau. Des fois je n’en buvais même pas pendant longtemps quand même. Mais là l’eau ça m’hydrate beaucoup alors j’aime ça en boire. **Est-ce qu’il y a quelqu’un qui t’as conseillé d’en prendre?** Je voyais ma mère boire souvent beaucoup d’eau, et moi aussi j’ai embarqué là-dedans. (...) **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?** Avant je ne mangeais pas de viande (...) parce que je n’aimais pas ça. Mais mes parents ils voulaient que je la mange parce que c’est important. Je dirais que maintenant je mange plus de poulet (...) Puis y’a beaucoup de personnes qui en parlaient, ma belle-mère, mon père, puis tout ça. Je voulais devenir végétarienne avant, mais là, maintenant, je ne pourrais plus me passer de manger du poulet parce que c’est bon. »

Chloé (F, 13 ans)

« **Nomme-moi une chose que tu as changée dans ton alimentation récemment.** Quand j'étais au primaire, je rentrais ma tête dans les biscuits et je mangeais pas mal de biscuit, comme 5 biscuits et j'écoutais la télévision en même temps (...) **Tu ne manges plus de biscuits ou c'est juste les céréales, c'est mieux?** Oui, ma mère m'a dit que c'est meilleur, c'est moins sucré, comme des *Honeycomb*, elles ne sont pas trop sucrées. »

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« Euh... ça m'fait penser qu'y faut boire deux litres d'eau par jour. **Ah ouais?** Ouais. **Où est-ce que t'as appris ça?** Euh... c'est ma mère qu'y'a dit ça à ma sœur (14 ans) (...) C'est vrai qu'il faut boire pour euh... oxygéner, pas oxygéner là, mais tsé... filtrer notre intérieur. »

Comportements alimentaires à l'abri du regard des parents

L'absence des parents au moment des prises alimentaires peut être perçue par certains adolescents comme un bon moment pour faire des choix alimentaires différents, pour se gâter, se faire plaisir, calmer leur faim ou tout simplement pour en profiter. [Quand les chats sont partis, les souris dansent !] L'influence parentale étant grande au quotidien, les adolescents de notre étude considèrent l'absence de leurs parents comme une occasion idéale pour choisir des aliments qu'ils désirent réellement à ce moment. De plus, les parents absents ne peuvent émettre des commentaires sur leurs choix. La grosseur des portions ne fait pas exception à cette idée de se faire plaisir en l'absence des parents.

Tristan (M, 12 ans) (origine algérienne)

« **Tu m'as dit : "Quand j'suis seul...", des fois tu fais à manger, qu'est-ce que tu fais quand t'es tout seul à manger?** Ben des fois j'fais des sandwichs végétariennes, ça dépend... J'mange c'que j'trouve de bon. »

Antoine (M, 12 ans)

« **Donc, tu ne te permets pas des petites gâteries un peu plus quand t'es tout seul?** Oui. **Comme quoi?** Ben des bonbons, genre mon sac de chips. **Plus que quand tes parents sont là?** Oui. **Pourquoi?** Parce qu'il ne me chiale pas après! »

Maika (F, 13 ans)

« **Pis c'est quand ça mettons que tu te dis : "Ah, j'vas m'prendre des biscuits!"?**

Euh admettons dans l'après-midi, je reviens de ma *game*, pis j'ai déjà mangé ma pomme, là genre j'dis : "Ah, j'vas prendre des biscuits", ma mère elle dit : "Non", faque quand qu'elle s'en va chez sa mère juste à côté, j'en prends. (petit rire) »

Manger en cachette des parents n'est pas chose rare chez les adolescents de l'étude. Les croyances des parents (ex. : manger avant d'aller se coucher n'est pas bon pour le corps) ou les règlements familiaux liés à l'alimentation peuvent influencer les comportements alimentaires des jeunes.

Charles (M, 13 ans) (origine chinoise)

« Le soir, le vendredi et le samedi je me suis couché très tard à peu près minuit puis je mange. Elle a dit non c'est pas bon pour ton ventre. Elle est pas d'accord. **Elle ne veut pas que tu manges tard le soir?** Non. **Est-ce que tu manges quand même?** Ben oui. (rires) Parce qu'elle est endormie pis elle sait pas. **Tu te lèves la nuit et tu te prends quelque chose à manger?** Oui. »

Félix (M, 12 ans)

« **Quand tu es tout seul chez toi, manges-tu autres choses?** Des fois là quand ils dorment. **Quand ils dorment? Et tu manges quoi?** Je mange plus de céréales (...) **Pourquoi tu penses que tu attends qu'ils soient couchés pour le faire?** Je ne sais pas, parce que sinon ya des limites, quand ils ne sont pas là, tu peux te gâter. »

La chambre peut aussi être un endroit privilégié par les jeunes de cette étude pour manger à l'abri du regard des parents.

Zachary (M, 14 ans)

« **Est-ce qu'il y a des règlements chez toi par rapport à la nourriture ?** Oui, j'ai le droit de prendre des collations dans l'autobus mais j'arrive chez moi à 5h et je mange à 6h alors elle ne veut pas que je mange entre les deux. Je suis du genre à prendre un sac de chips et à monter dans ma chambre avec, mais elle ne veut pas. **Avant le souper ?**

Oui, mais elle ne veut pas. **Le fais-tu pareil ?** Ça arrive des fois quand ils ne sont pas là. »

À l'opposé des adolescents précédemment cités, certains ne changent aucunement leurs habitudes en l'absence de leurs parents. Ils ne considèrent guère ces moments comme un moyen de se gâter avec la nourriture.

5.2.3 Pratiques parentales

Les jeunes ont rapporté que leurs parents utilisent parfois des ruses ou des tactiques [ex. : modifier leur recette (ou faire semblant de les modifier), réduire en purée les aliments non aimés des enfants et les incorporer dans un plat] pour les inciter à manger certains aliments. Aussi, toujours selon les jeunes interrogés, certains parents, pour inciter leurs enfants à augmenter leur consommation de fruits et légumes, préparent et lavent ceux-ci et les rendent facilement accessibles. Les jeunes sont donc davantage portés à les manger. Les parents peuvent aussi acheter une grande quantité d'un aliment qu'ils considèrent bon pour la santé et que leurs enfants aiment. De cette façon, ils encouragent la consommation de ces aliments. Finalement, certains parents préfèrent utiliser les menaces ou les conséquences pour décourager leurs enfants à consommer un aliment (ils pourraient leur dire que cela peut les rendre malade, par exemple). À noter que toutes les stratégies parentales suivantes sont rapportées et décrites par les enfants et ne sont pas des observations directes du comportement des parents.

Antoine (M, 12 ans)

« **Est-ce que des fois ils essaient de te motiver à changer quelque chose?** Humhum. Manger plus de légumes! **Comment ils font pour te motiver?** Ils mettent les légumes dans le mélangeur, ou comme la sauce à spaghetti. Comme ça, ça ne paraît pas, puis je la mange. »

Alexandre (M, 12 ans)

« Comme à l'Halloween l'année passée, on avait un bol de bonbons, pis j'essayais de m'dire : "Mange pas tout ça Alexandre, tu vas être malade." Mais c'est surtout mes parents qui m'ont dit : "Alexandre, si tu manges ça là, tu vas être malade, pis si tu manges ça, c'est pas nous qui va te soigner, parce que tu sauras ce que t'as fait." Faque

j'me dis : "Ah ben tiens ça me tente-tu moi d'être malade? Manquer de l'école? Non." Là j'en ai juste pris deux, trois, pis j'ai refermé le pot. **Faue y'ont réussi à te convaincre.** »

Camille (F, 14 ans)

« **Tu disais que tes parents essaient de te donner plus de fruits et des yogourts, est-ce qu'il essaie de te « motiver » à changer quelque chose?** Surtout les fruits et les yogourts, les produits laitiers parce que j'ai mal un peu dans le dos et ils disent que c'est parce que je ne mange pas assez de produits laitiers (...) Des fois ils me donnent des petits verres de lait pour au moins que j'en boive un peu. **Ah oui, et comment tu te sens par rapport à ça, que tes parents te forcent à manger des choses que t'aimes pas?** C'est correct, parce que je comprends qu'il faut en manger, mais c'est sûr que je n'aime pas ça, mais après c'est correct, ça va mieux. »

Les aliments appréciés par les jeunes peuvent parfois être utilisés à titre de monnaie d'échange par les parents. Un adolescent parle même de troc. Ainsi, si les parents demandent quelque chose à l'adolescent, ils peuvent l'encourager à accomplir la tâche en lui promettant d'acheter ou de cuisiner un aliment ou un plat en particulier (propos non cités).

Certains jeunes ont rapporté être forcés pour terminer leur assiette afin de répondre aux exigences de leurs parents. Aussi, ces exigences peuvent être accompagnées de conséquences, tel que l'absence de dessert si l'assiette principale n'est pas terminée ou l'interdiction de sortir. Cependant, des jeunes ayant des petits frères ou petites sœurs ont dit ne pas être contraints de terminer leur assiette pour avoir droit au dessert puisque ce règlement s'appliquait seulement aux personnes cadettes.

Florence (F, 14 ans)

« **Qu'est-ce qui arrive si tu ne finis pas ton assiette?** On n'a pas le droit... ça fait bébé un peu je trouve! On n'a pas de dessert.»

Camille (F, 14 ans)

« **Est-ce que ça t'arrive de laisser de la nourriture dans ton assiette?** Oui, parce que des fois j'ai plus faim, mais je me force parce que mes parents veulent que je me force.

Pourquoi? Parce qu'ils disent : "Pense aux petits dans les autres pays qui n'ont pas de nourriture et qui aimeraient ça manger ça" et là je me force mais des fois ça rentre plus.»

Certains adolescents ont besoin de la permission de leurs parents pour se resservir une autre assiette pendant un repas (en d'autres mots pour décider des quantités à consommer). Alors que la majorité des parents acceptent, d'autres limitent et contrôlent leur consommation de nourriture. Ils peuvent donc refuser qu'ils se resservent ou proposer d'autres aliments en substitution.

Alexandre (M, 12 ans)

« **Est-ce que ça t'arrive d'avoir encore faim quand t'as fini ton assiette? Tu fais quoi dans ce temps-là?** J'dis : "Maaan, j'ai encore faim!" Là ma mère elle dit: "Prends une tranche de fromage, parce que nous on a fini." Une tranche de fromage carrée là. Là j'dis : "Maaan, j'ai encore faim!" Là y me dit : "Euh, c'est d'la fausse faim, prends un verre de lait." »

Alicia (F,13 ans)

« Ben ça dépend là, si je me suis déjà resservie, ben comme, dans le fond tu peux te resservir, mais tsé quand ça fait la 4^e fois que tu resservs, ben là tu le demandes. Pis là a dit : "Ben là ça fait trois fois que tu t'es servie, attends vingt minutes encore là pis prends le temps de digérer tu vas voir après si t'as encore faim." »

L'autorité des parents est encore très importante lorsqu'il est question de certains modes alimentaires, tel que le végétarisme. Quelques adolescents ont mentionné vouloir devenir végétariens mais l'opposition de leurs parents les oblige à repousser leur choix à plus tard. Certains parents, étant encore les principaux décideurs quant à ce qui sera consommé dans la maison, n'appuient pas leurs jeunes dans cette voie.

Alicia (F,13 ans)

« Pis mes parents sont pas d'accord. **Que tu sois végétarienne?** Non, parce que c'est vraiment compliqué, il faut que t'aies assez de protéines, pis na na na. »

Avec l'âge, quelques adolescents considèrent que leurs parents n'ont plus autant d'autorité qu'avant sur leurs choix alimentaires. Certaines techniques, comme les arguments et les ruses, n'ont plus le même effet que dans leur jeune temps. Ils ne peuvent donc plus les obliger à manger des aliments en particulier. Les adolescents sont alors plus libres dans leurs choix alimentaires.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« Ben elle fait : "C'est bon pour la santé!" ou genre "Tu vas mieux grandir!", pis des trucs comme ça, mais tsé... **Pis t'as-tu déjà constaté que tu grandissais mieux?** Non, en fait euh j'grandis pu... **OK, faque ça marche pu maintenant cet argument-là!** Non!»

Alexis (M, 12 ans)

« **Pourquoi t'en mangeais plus avant, puis là?** Quand j'étais enfant, c'est vraiment mes parents qui décidaient, comme il me forçait à manger telle affaire. Maintenant ils sont moins collés après moi mettons. »

Le droit ou non de consommer des aliments en particulier est bien respecté par les adolescents. Notons toutefois la possible présence d'un biais de désirabilité face à leurs parents lorsque les jeunes respectent les règlements mis en place en ce qui concerne la nourriture. À certains moments, la décision prise par les parents concernant le choix de repas servi est indiscutable et irréfutable. Les jeunes n'ont donc pas le choix de manger ce qui leur est servi. Cependant, refuser de manger ce qui est offert peut contraindre les jeunes à sauter le repas. Cela ne les empêche toutefois pas de se préparer à manger lorsque les parents sont partis.

Alexandre (M, 12 ans)

« C'parce mon père lui qui est Montréalais, lui c'est viande, viande, viande, viande, viande, viande, viande. Temps en temps, y se font un gros steak là, pis y'en offrent aux enfants, y disent : "C'est ça comme souper!" J'arrive : "J'peux-tu me faire une salade?" – "Non! C'est ça comme souper." – "Bon ben 'pa, j'pense que j'vais me passer de souper." – "OK!" J'me passe de souper, pis pendant qui sont partis, ben j'me fais une sandwich pour manger. »

Fait intéressant, les adolescents interrogés ne sont pas tous en désaccord avec le grand pouvoir décisionnel détenu par leurs parents en ce qui a trait aux choix alimentaires de la famille. En effet, alors que certains disent comprendre leurs décisions ou être totalement en accord avec celles-ci, d'autres s'imposent une certaine discipline. La notion de respect des opinions et des décisions des parents a, par ailleurs, été soulevée par un adolescent. L'acquisition de bonnes habitudes alimentaires, grâce à l'influence parentale, a aussi été perçue comme positive par celui-ci. Il mentionne qu'il mangerait vraiment moins bien si ses parents n'étaient pas impliqués dans son alimentation.

Benjamin (M, 13 ans)

« **Pis y'a-tu des choses que tu manges quand y sont pas là que tu mangerais pas si y'étaient là?** Non... Si y m'disent de manger quelque chose, ben j'mangerai quelque chose. Pis parfois j'ouvre le garde-manger, pis je regarde les chips, là j'dis : "Non, j'dois pas manger ça", pis là j'referme le garde-manger (...) **Pis y'a-tu un truc que t'as décidé de changer, que t'as dit à toute ta famille mettons: "Moi, j'prends pu ça ou j'veux plus de ça", récemment?** Non, j'respecte beaucoup mes parents. **Leurs choix?** Ouin, c'est ça (...) J'ai vu une grosse différence si j'mangeais tout seul, que si j'mangeais juste avec mes parents. Parce que quand j'me servais tout seul, ben là j'mangeais plus de McDonald, pis tout ça, des buffets rapides. Euh là j'me suis dit : "C'est mieux quand mes parents sont là", parce que j'ai plus de barrières pour manger des trucs. **Pis tu trouves que c'est important d'avoir des barrières?** Ouin, très important.»

Le cas des collations

Les choix alimentaires entourant les collations semblent aussi être sous la supervision des parents. Alors que certains règlementent les aliments pouvant être consommés à ce moment, d'autres préfèrent laisser leur enfant choisir et axer plutôt sur le moment dans la journée où cette collation pourra être consommée. Ainsi, certains jeunes peuvent prendre une collation au retour de l'école à condition qu'ils aient suffisamment faim au moment du souper pour terminer leur assiette.

Alexis (M, 12 ans)

« **Est-ce qu'il y a des règlements chez toi par rapport à la nourriture?** Ben si j'ai faim pour une collation, ben si c'est genre vers 18h, parce qu'on mange à 19h environ, je n'ai pas le droit. Alors, c'est 16h ou 17h. »

Émile (M, 13 ans)

« **Est-ce qu'il y a des règlements chez toi par rapport à la nourriture?** Oui, des règles, mais moi quand j'arrive de l'école, je suis seul chez nous peut-être une demie heure/une heure, et dans ce temps-là, j'ai vraiment faim. Alors je vide le garde-manger et ma mère a dit que j'ai le droit de manger ce que je veux dans le tiroir à yogourt. Elle m'a carrément fait une liste, j'ai le droit de manger ça ça autant que je veux, mais je ne peux pas finir les vieux sacs de chips (...) **C'est quoi que t'as le droit de manger à volonté quand t'arrives chez toi?** Des yogourts, des fruits, j'ai le droit de manger une barre tendre, j'ai le droit de boire un verre de jus mais pas de coke en bas. C'est vraiment, c'est stricte mais tsé, j'ai faim alors je mange ce que je peux manger. »

Le cas des fruits et des légumes

Les parents peuvent aussi influencer leurs enfants à manger sainement en les encourageant à consommer plus de fruits et légumes. Ainsi, ils achèteront des aliments catégorisés santé et encourageront leurs enfants à les consommer, même si cela ne les réjouit pas. Ils peuvent aussi proposer une substitution.

Alicia (F, 13 ans)

« **Faque là tu fais attention. Est-ce que tu sens des fois de la pression de tes parents, de faire certains changements ou d'manger certaines choses?** Ben parfois c'est gossant quand ils me disent de manger mes légumes, ça me tente pas de les manger là. **Ah ouin.** Quand c'est rendu que, tsé, je veux vraiment pas les manger, c'est vraiment pas bon là. Pis là mon père arrive pis y fait juste servir, chu comme là non merci, j'ai quasiment 14 ans je vais me servir moi-même. Pis quand il me sert, il met une tonne de légumes... Faque ça me tanne un peu là. **Ah oui, ok. Ouin, té tannée ok. Tu leur dis quoi dans ce temps-là?** Ben je leur dis genre : "J'veux pas manger de légumes, c'pas bon là!" Faque là, ils font, "Tu manges tes légumes". Pis là, j'ai pas

tellement le choix parce qu'y disent, euh, tu manges tes légumes ou ben tu vas laisser faire ton activité d'Halloween... Pis plein d'affaires de même. **Ah non! Faque t'as pas le choix.** »

Le cas des boissons

Les boissons énergisantes, le lait, l'eau, le jus et quelque fois le café ont été mentionnés comme des boissons dont les parents contrôlent la fréquence de consommation. Certains imposent des règles, d'autres ne font qu'informer les jeunes des conséquences liées à leur consommation. Encore une fois, certains adolescents comprennent et approuvent l'avis de leurs parents.

Coralie (F, 12 ans)

Red Bull « **T'en bois-tu?** Non, pis de toute manière, mes parents y veulent pas. **Ah non? Y t'ont déjà dit qu'y voulaient pas?** Ouais. **Pourquoi est-ce qu'y veulent pas?** Parce qu'y disent que c'pas bon, c'est comme, tu peux avoir mal à la tête, pis au début ça donne de l'énergie, mais après tu te sens comme pas super bien là. »

L'eau ou le lait sont plus souvent encouragés par les parents. Cependant, ces règles sont souvent abandonnées durant la fin de semaine ou les occasions spéciales, ce qui rend l'adolescent autonome dans ses choix de boissons à ce moment.

Benjamin (M, 13 ans)

« Comme la semaine, on a un règlement... On prend juste de l'eau, on peut pas prendre de jus, de Pepsi ou des trucs comme ça. Ben c'est surtout la fin de semaine qu'on prend du Pepsi. »

Comme mentionné précédemment, l'absence des parents permet à certains jeunes de contourner les règlements, même ceux concernant la consommation de boissons énergisantes.

William (M, 12 ans)

RedBull « **Pis tu connais pas des gens de ton âge qui en prennent?** 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. »

Le cas de la restauration rapide

La fréquentation des restaurants-minute par les jeunes peut aussi être influencée par les parents puisque certains la limitent.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

«**Y'a-tu des règlements chez toi par rapport à la bouffe? Genre soit qu'est-ce que vous avez le droit de manger, où et quand vous avez le droit de manger?** Euh... ben tsé, y'a un Ashton à côté de chez nous là, pis ma mère elle veut pas qu'on y aille, parce qu'elle trouve ça vraiment gras. Pis à chaque fois qu'on y dit qu'on est allé au McDo, elle est là : "Aaah!" Ma mère elle fait attention à c'qu'on mange. »

5.2.4 Situation parentale

La maladie des parents, ou de tout autre membre de la famille, a nécessairement un impact sur les aliments consommés par les adolescents. En effet, les aliments ne pouvant être consommés par un des membres sera très souvent retiré de l'alimentation de toute la famille lorsqu'ils mangent à la maison. Ainsi, selon certains participants, le diabète, la maladie cœliaque, les allergies et intolérances et les maladies cardiovasculaires sont des conditions de santé exigeant une modification des habitudes alimentaires à laquelle tous les membres de la famille doivent se conformer.

Alexandre (M, 12 ans)

« **Nomme-moi une chose que t'as changée dans ta manière de manger.** Le sucre. Depuis que mon père est diabétique, depuis qu'on l'a su du moins, ma mère a beaucoup changé l'alimentation : plus de légumes, moins de sucre, on limite quand même le dessert. C'est favorable, j'ai perdu quand même du gras là. »

Anthony (M, 14 ans)

« Elle (*mère*) est intolérante au blé. Elle ne peut plus manger de blé ça fait 2 ans. Ce n'est même pas le gluten parce qu'elle peut manger des avoines, c'est vraiment le blé alors elle souvent, on a plein de farines bizarres qu'on utilise jamais dans l'armoire, parfois on fait des affaires avec ça pour qu'elle puisse manger. »

La séparation parentale peut avoir beaucoup d'impact sur la famille et sur les habitudes alimentaires. Celles de la famille et de l'adolescent peuvent être chamboulées et doivent maintenant s'adapter à la nouvelle réalité. Par ailleurs, les modes de vie peuvent être très différents d'un parent à l'autre. Par exemple, certains aliments peuvent être consommés seulement chez un des parents ou de mauvaises habitudes alimentaires peuvent être adoptées chez la mère et modifiées chez le père. Le profil du parent peut aussi influencer le degré de respect des règles des adolescents. En effet, un adolescent a mentionné qu'il avait moins tendance à remettre en question les règlements alimentaires de son père puisque celui-ci est plus sévère et imposant que sa mère.

Charlotte (F, 13 ans)

« **Nomme-moi une chose que tu as changée dans ton alimentation récemment.** Mmm, mmm, quand j'étais chez ma mère, on mangeait beaucoup plus d'affaires malsaines que chez mon père. Pis quand on est arrivé chez mon père, mon père y m'a dit : "Là, il va falloir qu'on change tes habitudes. Pis, j'ai fait : "Ben, comment ça?" Y fait : "Là, t'as mangé plein d'affaires qui étaient malsaines, pis ça se voit beaucoup sur ton apparence physique." Pis là j'ai fait : "Hein? Sérieux?" Pis là j'me suis regardée, j'ai passé comme 15 minutes à me regarder dans un miroir là. Mais tsé, je le savais que j'avais un problème de poids, parce que oui, j'ai un problème de poids là. Pis là mon père y a dit : "Je pense qu'on va devoir les changer." Pis depuis ce temps-là, je pense, j'ai toujours mangé des repas santé, sauf une ou deux fois qu'on a mangé du restaurant (...) **Euh, faque ça c'est pour les règles, c'est différent chez ton père pis chez ta mère?** Ouais, beaucoup. »

Alexis (M, 12 ans)

« Ils ont dit : "Au moins mange tous les légumes dans ton assiette", parce que d'habitude il y en a pas beaucoup, mais sinon chez mon père, j'ai moins le goût de m'obstiner parce qu'il est comme... plus strict là. **Alors avec ton père tu manges ce qu'il y a là et tu ne dis rien?** Oui. Ben, il est beaucoup musclé si on peut dire, je n'aime pas ça me battre contre lui, mettons... que j'ai peur un peu là. (...) Sinon chez ma mère, je mange moins de légumes parce qu'il n'y a pas les mêmes choses que chez mon père. »

5.3 Préférences alimentaires

Dans cette section, il sera question des préférences, de la relation entre les préférences et la catégorisation des aliments, des préférences à l'extérieur du domicile, de l'évolution de celles-ci et du lien entre les préférences alimentaires et la culture. Les aversions alimentaires seront abordées en fin de section.

Les choix alimentaires basés sur les préférences font largement référence aux goûts et aversions des adolescents. En effet, les adolescents ont des idées précises à l'égard de ce qu'ils aiment et de ce qu'ils n'aiment pas et ils n'hésitent pas à l'exprimer. Une jeune fille a une préférence à ce point marquée qu'elle pourrait réduire son répertoire alimentaire à un seul aliment.

Noémie (F, 13 ans) (origine chinoise)

« Si je dis comme ma sœur, je suis pâtovare. **Pâtovare** (rires) (...) **Tu manges trop de pâtes?** Mais c'est bon... (...) J'ai un record de ne pas manger de pâtes, c'est un jour. »

Un adolescent explique que sa grande passion pour le lait a des conséquences sur la facture d'épicerie de ses parents.

Alexandre (M, 12 ans)

« C'est parce que moi là, j'suis plus produits laitiers. À chaque fois que je passe devant le frigo, j'prends un peu de lait. Ça coûte une fortune à mes parents, mais ça les dérange pas. »

D'autres n'exprimeront pas de préférences et déclarent ne pas être difficiles et manger tout ce qui leur est servi. Un adolescent a mentionné avoir très peu d'aversions alimentaires. En effet, il aime pratiquement tout, même les aliments qui ne sont habituellement pas très appréciés des jeunes, dont l'alcool (notons que son père l'autorise à boire dans son verre des boissons alcoolisées).

Xavier (M, 12 ans)

« Moi j'mange quasiment toute là. J'mange même mettons... mettons des huîtres, des affaires de même. Mais mon frère y trouve ça dégueu les huîtres, moi j'en mange, j'aime ça. Des affaires que la plupart du monde aime pas, j'aime ça moi. J'suis pas

difficile, même que j'aime beaucoup d'affaires là. Mon frère y'aime pas ça la bière, le vin, pis toute, moi j'adore ça. Pis quand j'en bois, c'est parce que mon père y'a un verre, pis j'bois un p'tit peu dans l'verre. »

Lorsque les adolescents aiment un aliment, ils peuvent en consommer une quantité importante. Ainsi, une adolescente raconte qu'elle se resserre une portion du repas, non pas parce qu'elle a encore faim, mais bien parce qu'elle l'aime bien. Un adolescent a aussi mentionné que ses parents devaient parfois le limiter dans la quantité de viande

Florence (F, 14 ans)

« **Est-ce que ça t'arrive d'avoir encore faim à la fin du repas?** Je sens pas trop quand j'ai faim. Si je me ressers, c'est parce que j'aime ça. »

Charles (M, 13 ans) (origine chinoise)

« **Est-ce que des fois ils disent non?** Oui. Parce que moi j'aime la viande pis des fois j'en mange trop. **Ah oui! Tu manges trop de viandes? Elle te dit d'arrêter de manger?** Oui. »

5.3.1 Préférences alimentaires et catégorisation des aliments

Sachant que des aliments en particulier sont bons pour la santé, certains adolescents vont tenter de les intégrer à leur alimentation et sélectionnent ceux qu'ils apprécient davantage. D'autres adolescents consomment les aliments catégorisés comme étant *santé* parce qu'ils les aiment. Dans ce cas, leurs préférences alimentaires sont des motivations aussi importantes que l'aspect santé alors que dans d'autres cas, les préférences alimentaires primeront sur l'aspect santé.

Justin (G, 12 ans)

« Du lait! Moi j'trouve que c'est bon pour la santé, parce que ça goûte bon, moi j'aime ça boire du lait, pis ... y'a du euh... du calcium, pis ça renforce nos os, faque c'est bon (...) **Pis est-ce que c'est pour ça que t'en bois?** Euh ouais là, pis aussi que c'est bon!»

Benjamin (M, 13 ans)

« **Les poivrons?** J'aime vraiment pas ça, mais j'me force à les manger, parce que je sais que c'est bon pour ma santé, que ma mère me fait ça pour moi, pour euh mon bien, pour mon bien-être là, pis j'me dis faut que j'mange ça pour faire plaisir à ma mère, pis (...) c'est bien pour ma santé. »

Léa (F, 12 ans)

Tim hortons « C'est pas nécessairement bon pour la santé mais, c'est bon au goût. »

Un adolescent a mentionné que les aliments santé avaient davantage mauvais goût que les autres aliments. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il n'en consomme pas beaucoup. Il associe donc l'aspect santé avec le mauvais goût.

Antoine (M, 12 ans)

« **Est-ce qu'il y'a des règles dans l'école par rapport à tout ce qui est mangé?** C'est plus santé qu'avant. **La cafétéria dans le fond?** Oui. **Comment tu trouves ça?** Y'a des choses qui sont pas bonnes. **Parce que c'est trop santé?** Oui, genre, parce que c'est santé. Ils ambitionnent comme trop. **Comme quoi?** Ben genre leur lasagne, y'a comme des légumes, puis le reste c'est de la pâte puis du fromage. Ils en mettent comme trop. **Les élèves disent quoi de ça?** Ça ne leur dérange pas vraiment. **Et toi?** Oui. **T'en prends pas?** Ben j'en prends là, je le mange, mais pas toute des fois. »

5.3.2 Préférences alimentaires hors domicile

Les découvertes alimentaires font parties de la vie des adolescents puisqu'ils fréquentent très souvent de nouveaux endroits et se familiarisent avec de nouveaux aliments et plats. Un souper chez un ami, un dîner à la cafétéria scolaire, un repas au restaurant, la visite d'une exposition sont toutes de bonnes occasions pour les jeunes de découvrir un produit alimentaire.

Charlotte (F, 13 ans)

« On était au Salon de la Gastronomie, euh, à Expo-Cité, pis y'avait un affaire que j'ai goûté, ça s'appelle de la "paella". Oh, c'est bon là! »

Fait intéressant, les adolescents qui ont aimé le plat découvert ont souvent tendance à en parler avec leurs parents pour ensuite les convaincre de l'essayer à leur maison. Très souvent, les aliments découverts à ces occasions et qui sont appréciés de la famille sont intégrés à leurs habitudes alimentaires. Ainsi, une nouvelle recette ou un nouvel aliment peuvent, par la suite, être consommés fréquemment par la famille.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« Euh... ben l'autre jour j'suis allée au resto, pis on avait mangé des pâtes, pis c'était vraiment bon, pis ben j'ai dit : "Hey regarde, une recette comme ça!" Pis là elle a fait : "Ah c'est cool!", faque on l'a faite un autre jour là. »

Antoine (M, 12 ans)

« **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?** Oui, de la lasagne avec pas de légumes dedans. Avec de la viande. J'avais mangé ça chez un de mes amis, c'était bon. »

Quand les adolescents de cette étude vont manger au restaurant, ils choisissent, bien évidemment, des repas ou aliments qu'ils aiment.

Loïc (M, 13 ans) (origine algérienne)

« **Si t'avais le choix de manger où tu veux, qu'est-ce que t'aimes le plus?** Aller au Subway. **Ouais, c'est ça que t'aimes le plus?** Oui. **Tu y vas des fois?** Oui. »

Une adolescente raconte qu'elle aime beaucoup la nourriture servie au McDonald's. Elle y va parfois pour manger même si elle doute de la qualité des produits. La qualité parfois jugée médiocre de la nourriture servie dans les restaurants n'est alors pas un obstacle pour certains adolescents.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« Euh... au McDo là. 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. »

Émile (M, 13 ans)

« Ben, mon ami Charly fait un total refus du Mc Donald's. Yé incapable, il a été traumatisé par le film "Supersize me" quand il avait 7 ans, il est incapable. Il ne veut même pas rentrer dans un Mc Do. Mais des fois je suis tanné de manger du Subway, et je dis qu'on va au Mc Do, (...) je m'en vais me commander mon double Big Mac (...) parce que moi des fois ça me tente de manger un Big Mac même si je sais que c'est dégueulasse. »

La nourriture servie au restaurant est nécessairement comparée à celle servie à la maison. Par ailleurs, certains adolescents déplorent la qualité de la nourriture servie dans ces restaurants.

Anthony (M, 14 ans)

« Je ne mange jamais du Mc Donald's, ou je ne mange jamais du Fast Food, c'est dégoûtant mais parfois j'aime les frites comme des bonnes frites, pas des frites Mc Donald mais mon père est assez bon chef quand même. »

Gabriel (M, 13 ans)

Pizzeria « On est allé un dimanche avec l'équipe de football parce que 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. **Tu n'aimes pas ça?** Ce n'est pas mangeable. Quand tu trouves une boulette ça d'épaisse là... Ça me prend une bonne boulette. »

Le fait de manger chez leurs amis permet aux jeunes de découvrir de nouveaux aliments ou plats. En effet, les habitudes de leurs amis ne sont pas nécessairement les mêmes que celles à leur maison.

Noémie (F, 13 ans) (origine chinoise)

« **C'était bon?** Oui, il n'y avait pas de viande dedans en plus. **T'aimes pas la viande?** Non, non mais quand je mange des pâtes chez nous, je suis obligée de manger de la viande avec, c'est parce que quand j'étais chez Laurie, j'ai demandé à ses parents : "Est-ce qu'on pourrait ne pas mettre de viande dedans?" **Ah oui, alors là tu l'as fait comme toi t'aimes?** Oui, là je l'ai fait comme moi j'aime. »

Ensuite, certains adolescents ont mentionné regarder le menu de la cafétéria pour le lendemain afin de déterminer s'ils se préparent un lunch ou s'ils mangent à la cafétéria. Ils choisissent donc en fonction de ce qu'ils aiment le plus.

Coralie (F, 12 ans)

« **Pis est-ce que t'amènes ton lunch ou tu vas à la café?** Ça dépend. Des fois j'mange à la cafétéria, des fois j'amène mon lunch. Je regarde mettons le soir si ça l'air bon là si j'pense que j'vas aimer ça. »

Parfois l'envie de manger un aliment en particulier est tellement grande que les adolescents vont aller en acheter au magasin, s'ils n'en ont pas dans leur maison. Lorsque les adolescents achètent des aliments avec leur argent de poche, ils vont les choisir en fonction de leurs préférences alimentaires.

5.3.3 Évolution des préférences alimentaires

Avec le temps, plusieurs adolescents ont mentionné avoir constaté une évolution dans leurs goûts et aversions. Habituellement, ils apprécient davantage certains aliments et les intègrent maintenant à leur alimentation.

Félix (M, 12 ans)

« Je ne sais pas mais avant j'aimais pas la lasagne et dans le fond c'est comme du spaghetti et j'ai aimé ça. Maintenant je capote là-dessus. »

Autant l'évolution des goûts peut favoriser l'intégration de nouveaux aliments, autant elle peut en exclure. Les aversions peuvent donc devenir plus importantes au fil des années et perdurer dans le temps.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« Mais sinon, avant j'aimais pas les piments, pis là j'les aime, mais juste les rouges, pis les jaunes, pas les verts (...) J'suis pas très difficile pour manger, faque y'a juste le poivron vert que j'aime pas, pis tsé, "j'aime pas", j'le mange quand même là, mais c'est pas mon choix. »

Zoé (F, 14 ans) (origine chinoise)

« Quand j'étais petite, j'aimais tout, j'avais pas de problème. **Ok, et là en vieillissant?** On développe des goûts pi là c'est ça. (...) **Et là tu trouves que tes goûts ont changés un peu?** Ben j'aime pu les affaires que j'aimais avant. **Comme quoi?** Comme les moules. Avant quand j'étais petite, j'en mangeais beaucoup parce que ma mère vient d'une place où on en mange beaucoup, mais là j'aime pas ça. **Qu'est-ce qui a fait en sorte que t'as plus aimé ça?** Je ne sais pas, on est allé en voyage (pendant) comme un an, et on en a pas assez mangé pour que je garde le goût et quand je suis revenue, c'est comme, je n'étais plus habituée d'en manger. »

Si l'envie de quelque chose peut guider les choix alimentaires des adolescents, la perte du plaisir à manger un aliment peut, à l'inverse, amener certains adolescents à ne plus le choisir. Ils se sont lassés de les consommer et ont décidé d'en réduire leur consommation.

Olivia (F, 12 ans) (origine algérienne)

« Mais j'suis quand même pas trop là, j'suis comme tannée, parce que pendant toute l'été, tsé comme en Algérie pendant tous les repas, y'ont tout le temps tsé comme un verre de "Fanta" ou euh... là j'commence à être tannée, j'aime pas trop ça. »

5.3.4 Préférences alimentaires et culture

La culture d'origine des adolescents peut grandement influencer leurs préférences alimentaires. En effet, certains aliments sont à la base de la culture et les adolescents ont grandi avec ceux-ci. Il est donc très probable qu'ils les apprécient.

Charles (M, 13 ans) (origine chinoise)

« **Du riz!** Ah!! **Tu ne l'avais pas reconnu.** Oui, je mange toujours du riz. **Tous les jours?** Je suis Chinois, je mange toujours du riz, j'aime ça. »

Fait intéressant, la nourriture nord-américaine inspirée des autres cultures est aussi très souvent appréciée par les adolescents. Les goûts de la cuisine italienne, chinoise et libanaise semblent leur plaire. Ils ne sont pas pour autant fins connaisseurs des spécificités alimentaires.

Aussi, l'intégration de nouveaux aliments peut être reliée à l'arrivée dans le pays d'accueil. En effet, un adolescent Chinois a mentionné qu'il mangeait plus de fruits depuis qu'il avait

immigré au Canada. Par ailleurs, des adolescents immigrants ont aussi des préférences envers la cuisine québécoise.

Charles (M, 13 ans) (origine chinoise)

« **Il y a deux ans? Tu mangeais pareil?** Non, pas pareil. **Qu'est-ce qui est différent?** Différent c'est que... je mange plus de fruits. **Pourquoi?** Je sais pas. C'est bon. **En Chine t'en mangeais moins?** Pas trop. Pas comme ici. **Ici tu manges plus de fruits que quand t'étais en Chine?** Oui. »

Noah (M, 14 ans) (jeune libanais immigré au Canada quatre mois avant l'entrevue)

« **Est-ce que t'aimes le plat des autres pays?** Oui, parfois. Comme le pâté chinois, j'aime trop ça. **T'aimes beaucoup le pâté chinois?** La poutine (aussi). »

5.3.5 Aversions alimentaires

Bien évidemment, les adolescents de la présente étude ont aussi des aversions alimentaires et elles peuvent être nombreuses dans certains cas. Que ce soit pour un groupe d'aliments ou un aliment en particulier, les adolescents ont tendance à ne pas les consommer régulièrement ou à les exclure totalement de leur alimentation. Les aversions réfèrent souvent à des fruits et légumes. Parfois, elles peuvent être très intenses, les empêchant même, dans certains cas, à terminer leur assiette.

Émile (M, 13 ans)

« **Ok, toi t'en manges-tu beaucoup?** Si j'ai comme un mouton noir genre des choses que je trouve vraiment dégueulasse au point de vomir dans mon assiette comme des courgettes, je trouve ça vraiment dégueulasse. »

Noémie (F, 13 ans) (origine chinoise)

« **Est-ce que des fois t'as ton mot à dire?** Oui, parce que des fois, ils font du bœuf bourguignon. **Tu n'aimes pas ça?** Non, c'est dégueulasse! (...) Oui, je mange n'importe quelle sorte de bœuf sauf le bœuf bourguignon, je mange du bœuf dans les hamburgers, je mange du bœuf dans n'importe quoi sauf le bœuf bourguignon, je n'aime pas ça, ça me donne mal de cœur. »

Océane (F, 13 ans)

Redbull « Euh j'y ai goûté une fois, pis j'ai trouvé ça dégueulasse, faque ça règle le problème! »

La texture des aliments peut parfois être problématique et causer une aversion alimentaire chez les adolescents.

Alexandre (M, 12 ans)

« **Du gruau?** Ouin, de temps en temps, elle nous donne du gruau. **T'aimes-tu ça?** Non! Ça dépend, y'en a des sucrés, genre à la cannelle, j'aime ça. Y'en a sans sucre, sans gras, sans texture, sans goût. **T'aimes pas ça?** Ça goûte juste les mottos. Tu manges ça, t'as juste l'impression d'avoir du motton en goût, en bouche. »

Anthony (M, 14 ans)

« Là je commence à goûter aux fruits et ça goûte bon, mais l'affaire c'est la texture alors mon père cuisine souvent avec des jus de fruits et ça goûte bon, mais l'affaire c'est la texture. »

La cuisine des autres origines peut aussi être classée dans la catégorie des aversions pour certains jeunes puisqu'ils sont souvent peu habitués à ces nouveaux goûts et aux produits utilisés.

Florence (F, 14 ans)

Est-ce que tu manges de la nourriture chinoise? Un peu. Du riz avec des Egg roll et de la soupe Won Tong. Mais je ne mange pas avec des baguettes, je ne suis pas capable. **Est-ce que t'aimes ça?** Pas trop trop, parce que ce n'est pas de la nourriture du Québec. Je n'aime pas trop le goût. »

Maeli (F, 12 ans) (origine haïtienne)

« **Mais est-ce que t'achètent les repas du midi (à la cafétéria) des fois?** Non. **Pourquoi?** Je sais pas, nous à la maison, on dit que les repas de la cafétéria, on dit les repas des Blancs, on dit ça comme ça. On dit que c'est pas très bon, il manque toujours quelque chose. »

L'aversion pour le goût de la viande est une motivation importante pour la volonté d'adopter le végétarisme comme pratique alimentaire.

Alexandre (M, 12 ans)

« J'suis presque végétarien, j'déteste le bœuf. Mais j'mange d'la viande de temps en temps. (...) Surtout, moi j'suis pas très ouvert sur la nourriture. Moi ce qui est viande là, souvent les autres pays c'est viande surtout. Moi j'suis un petit peu végétarien, j'aime pas la viande. Y'a juste deux ou trois sortes de viandes que j'aime, genre jambon mais vraiment tranché fin là, t'as pu l'impression que ça a appartenu à un animal. Les saucisses, ça dépend, y'en a là, tu vois encore la membrane de peau autour, genre qui sort, j'ai quasiment le goût de vomir dans mon assiette là, ça se peut là. »

Alors que certains ne mangeront jamais les aliments dont ils n'apprécient pas le goût, d'autres vont tout de même les intégrer à leur alimentation. Cependant, pour la majorité, si l'aversion est trop importante, ils ne tenteront même pas de les manger et les excluront d'emblée. Cette exclusion n'est cependant pas toujours possible puisque les parents peuvent les obliger à en manger ou, plus indirectement, leur imposer en les intégrant aux repas. Certains réussissent tout de même à contourner ces règles.

Alexandre (M, 12 ans)

« **T'aimes pas les petits pois?** Non, ça goûte les patates, j'aime pas ça. **T'aimes pas les patates?** J'aime pas les patates, ni la viande, ni les fèves, mais c'est souvent ça qu'on mange, faque... »

5.4 Santé

L'aspect santé peut représenter une motivation importante lorsque vient le temps de faire un choix alimentaire. Dans cette section, les bénéfices associés à l'alimentation équilibrée tels que perçus par les adolescents seront abordés en plus de la description de certains comportements rapportés selon leur compréhension de l'alimentation équilibrée, des comportements adoptés face à un objectif d'alimentation équilibrée et des répercussions d'une condition médicale sur les comportements alimentaires des adolescents.

5.4.1 Bénéfices liés à l'alimentation équilibrée

Leurs choix alimentaires peuvent être reliés au fait qu'ils considèrent un aliment bon pour la santé, sans en spécifier davantage les caractéristiques.

Quelques adolescents perçoivent la saine alimentation comme un bon moyen pour prévenir certaines maladies et blessures. Certains reconnaissent que l'alimentation et leurs choix alimentaires pourraient avoir une influence sur l'incidence des maladies. La crainte de la maladie est un phénomène présent dans notre société actuelle et les adolescents de notre étude n'y échappent pas. En ce sens, la suralimentation est toujours associée à un risque accru d'obésité, qui, à son tour peut être associé à des problèmes cardiaques. Le diabète est aussi considéré comme une maladie tributaire, en partie, à une mauvaise alimentation.

Coralie (F, 12 ans)

« **Pis qu'est-ce qui arriverait si tu mangeais trop de dessert?** Ben peut-être que des fois j'aurais d'la misère à suivre dans mes pratiques de hockey, j'serais vraiment lourde, ben peut-être que j'patinerais pas vite. **Faque c'est pour ton hockey dans l'fond?** Ouais, mais c'pour rester en santé aussi là, pas pour maigrir, mais pour rester en santé. **Pis qu'est-ce qui pourrait arriver comme problèmes de santé? Tu penses à quoi?** J'pourrais devenir obèse, ben ça serait pas tout de suite là, mais tsé si j'continue tout le temps, pis j'me limite jamais, à un moment donné ça pourrait. Pis des fois ben des problèmes de cœur, mettons tu manges trop des fois, t'es vraiment gros, ben des fois tu peux avoir des problèmes de cœur. »

Maeli (F, 12 ans) (origine haïtienne)

« **Est-ce que tu as déjà changé des choses dans ton alimentation après avoir entendu des conseils qui venaient de la télé ou de l'école?** Je pense qu'un moment donné, un professeur m'a dit que la viande quand ça passe, avec le cholestérol, ça bouche les veines, faque ça augmente, ça augmente (...). Pis ça m'a fait comme, je vais faire attention au cholestérol parce que c'est vrai que ça peut arriver. La viande j'en mange moins, mais j'aime quand même ça. »

Étant dans une période de croissance, le lien entre celle-ci et l'importance de manger sainement a été soulevé par une adolescente. De plus, la croissance coïncide avec l'évolution

du concept de la saine alimentation. Ainsi, les adolescents interrogés semblent mieux comprendre le concept qu'ils relient maintenant à une alimentation équilibrée. Ils remplacent alors certains aliments qu'ils consommaient lorsque plus jeunes par des aliments plus sains.

Emma (F, 14 ans)

« Oui, je pense que c'est bon, parce qu'on grandit, puis je trouve ça bien de manger santé. Je trouve ça vraiment important. »

William (M, 12 ans)

« **Tu dis "depuis qu'on a conscience", mais depuis quand t'as conscience?** Mais tsé depuis que j'ai vieilli, pis tsé maintenant j'ai conscience que comme le Guide alimentaire, pis toute ça là, comme c'est pas comme à cinq ans que... j'savais même pas c'était quoi une bonne alimentation. »

Bien que moins souvent mentionné par les adolescents, la saine alimentation est aussi perçue comme un moyen pour faciliter la guérison de certaines maladies. Le cancer en est un exemple. Des aliments peuvent donc être exclus ou ajoutés à l'alimentation de ces adolescents afin de favoriser la guérison.

Benjamin (M, 13 ans)

« **Pis pourquoi est-ce que tu penses que c'est important que tu fasses attention, que tu prennes pas de Pepsi la semaine, que tu manges des choses qui sont bonnes pour toi?** Mmm, ben c'parce que j'aime ça être en santé, j'aime pas ça toujours rester devant la télévision. C'est important aussi parce que... ben ça prévient aussi les maladies. **Comme quoi?** Ben y'a déjà une personne qui a eu le cancer... Euh pis y faisait vraiment attention, y'a mangé vraiment beaucoup de salade, pis des trucs bonnes pour la santé. **Pendant qu'y'était malade tu veux dire?** Ouin, c'est ça. Pis y'avait le cancer généré, tout au complet dans son corps, pis y s'en est sorti. **Faque tu penses que ça te protégerait même si t'étais malade, c'est ça?** Ouin, ben ça préviendrait. »

À l'égard de leur relation plus générale au concept d'alimentation équilibrée, un adolescent a mentionné que manger de façon équilibrée est une méthode beaucoup plus facile, contrairement au décompte des calories, pour maintenir l'état de santé désiré (propos non cités).

Dans leur vision de l'alimentation équilibrée, à défaut de s'interdire des aliments, les adolescents interviewés ont tendance à diminuer les portions des aliments considérés comme moins bons pour la santé. Outre la réduction des portions, ils peuvent aussi limiter leur consommation à des occasions spéciales ou à des moments précis.

William (M, 12 ans)

« **Pis y'a-tu quelque chose que t'as déjà changé dans ta manière de manger récemment? Mettons tu t'dis : "Ah ça j'arrête de manger ça ou ça j'mange plus ça"?** Euh ben non... ben tsé c'est sûr que les choses mauvaises pour la santé, maintenant qu'on a conscience que c'est mauvais pour la santé, ben on pense plus d'en prendre. Sinon j'ai rien changé. **Pis c'est quoi les choses mauvaises pour la santé?** Les trucs avec beaucoup de sel ou des trucs de même, comme déjà faits, qui sont pas toujours bons pour la santé, des trucs avec euh comme des bonbons mettons, des trucs de même, tsé c'est sûr qu'on va pas en manger à chaque jour une énorme quantité. »

Le choix d'aliments plus nutritifs fait partie de leur vision de la saine alimentation. Ainsi, ils opteront davantage pour un morceau de fromage ou une compote de pommes lorsqu'ils voudront manger sainement plutôt que des croustilles, du chocolat et des bonbons. Étant parfois responsables de leur lunch, s'ils le désirent, ils peuvent ajouter plus d'aliments santé à leur dîner si cela représente un aspect important dans leur alimentation.

Florence (F, 14 ans)

« **Et tes lunches, ils sont différents depuis que c'est toi qui les fais?** Un peu. Je me fais plus des petites choses qui sont bonnes pour la santé. **C'est plus santé depuis que c'est toi qui les fais?** Oui, parce que je choisis ce que je veux. Avant j'avais du jus avec une pizza aux tomates, avec mettons des biscuits puis un fromage. Maintenant j'ai une salade de tortellini avec du jus d'orange puis des amandes. **Donc tu essaies de rendre ton lunch un peu plus santé?** Oui. »

Ayant un horaire chargé, les adolescents trouvent certains raccourcis qui leur permettent de palier un comportement qui pourrait être un frein à une alimentation équilibrée. Une adolescente a ainsi mentionné prendre des vitamines ou des substituts de repas de type *Ensure* les matins où elle n'a pas le temps de bien déjeuner en raison de son horaire chargé.

Océane (F, 13 ans)

Pilule remplaçant tous les repas de la journée « Ça tu peux me dire à quoi ça te fait penser par rapport à l'alimentation? (...) Dans l'alimentation, ça peut être des vitamines. Moi j'en prends le matin, euh ça m'aide pour la journée, parce que j'ai pas tout le temps le temps de déjeuner, parce que ma mère part de bonne heure, donc j'ai pas m'occuper de mon frère, pis faut que tout le monde soit parti de bonne heure de toute façon. C'est sûr là j'ai fait 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'ai pu prendre les laits, les genres de *Ensure* ou des affaires comme ça. Euh c'est sûr euh c'est pas c'est qui est de mieux, vraiment un bon déjeuner c'est c'est qui est favorable, mais quand on n'a pas l'choix, on n'a pas l'choix. »

Alimentation et vie active

Les adolescents de l'étude ont mentionné reconnaître l'importance de la combinaison entre une saine alimentation et la pratique de l'activité physique, le tout dans le but de maintenir un état de santé optimal. Ils comprennent qu'être actif physiquement, tout en mangeant de la malbouffe régulièrement n'aidera pas à atteindre un bon niveau sportif.

Samuel (M, 13 ans)

« Y'a-tu quelque chose que t'as changé récemment dans ta façon de manger? Oui, depuis que j'ai commencé à jouer au hockey double lettre, ben j'ai commencé à manger un p'tit peu plus santé, pis à place de manger des fois j'sais pas euh... des chips... ben j'mange un fruit ou un légume. **OK, pis comment tes parents ont réagi face à ça?** Ben tsé y m'encouragent à être en santé, pis de continuer. Ils m'aident en mangeant pareil. »

Les choix alimentaires effectués dans le but de maintenir la forme physique sont partie intégrante de la motivation santé. Ainsi, les adolescents choisissent des aliments favorables à la santé dans le but de maintenir une condition physique adéquate. Les performances sportives pourraient aussi être utilisées comme argument pour justifier le choix de ce type d'aliments.

William (M, 12 ans)

« **Pis quand tu dis c'pas bon pour la santé là, qu'est-ce que tu veux dire par santé? Qu'est-ce qu'y'arriverait si tu mangeais tout le temps des choses pas bonnes?** Ben c'est sûr que j'serais moins en forme, pis des fois les choses mauvaises pour la santé, c'est pas toujours soutenant, faque dans mes sports, ben j'aurais très faim, pis j'aurais d'la misère à performer. »

Gabrielle (F, 13 ans)

« **C'est quoi exactement le changement par rapport à avant ?** Quand on était au primaire, on avait tout le temps un défi de manger 5 fruits et légumes par jour. Puis j'ai réalisé que quand je faisais le défi j'étais plus en forme que quand j'en mangeais moins.»

La combinaison optimale entre le sport et la saine alimentation a aussi été mentionnée par un adolescent de 14 ans, mais pour une raison bien précise : celui-ci explique manger plus sainement lorsqu'il pratique de l'activité physique afin de réduire les risques de développer du diabète (à noter que cette maladie est crainte par sa mère).

Raphael (M, 14 ans)

« **Pis t'as-tu déjà changé quelque chose dans ta manière de manger récemment, tu t'es dit : "OK, maintenant, j'arrête telle affaire, j'fais pu ça ou j'ajoute ça."** ? Ben, j'diminue le sucre, quand j'm'entraîne là. **Pourquoi?** Ben je sais pas, parce que... Pour que j'sois en meilleure santé là, parce que ma mère a peur que j'devienne diabétique un peu. **Quand tu dis tu diminuais le sucre, c'est quoi que t'as enlevé mettons?** Ben chocolat, surtout les biscuits au chocolat, pis les barres de chocolat, vu que c'est vraiment chocolat, mais comme le lait au chocolat, non, ça je l'ôte pas, parce que y'a du lait dedans là. **OK, faque ça tu l'enlèves, mais juste quand tu t'entraînes?** Ouin. »

Au-delà des besoins des sportifs, les aliments peuvent aussi être reconnus comme une source d'énergie par les adolescents. Ils représentent ainsi une façon d'acquérir l'énergie nécessaire afin de réaliser toutes les activités. Sans les aliments, ils reconnaissent qu'ils ne seraient pas en

mesure d'être aussi actifs. Les aliments sont donc perçus comme une bonne source de carburant.

Thomas (M, 14 ans)

« **Disons que ça c'est une pilule que tu pourrais manger le matin, t'aurais pas besoin de manger du reste de la journée, est-ce que, si tu avais le choix, tu la prendrais?** Non, je la prendrais pas parce que les repas pour moi, c'est trop important. Ils me fournissent plus d'énergie qu'une pilule pourrait m'en fournir dans une journée. »

Le cas des sportifs

Les sportifs semblent plus concernés par la saine alimentation. Plusieurs adolescents considèrent que les sportifs doivent manger santé puisqu'ils pratiquent beaucoup d'activité physique. C'est pratiquement comme un lien de cause à effet : tu pratiques beaucoup de sport, tu dois choisir des aliments favorables à la santé. Aussi, plusieurs ont mentionné que les sportifs doivent respecter des principes alimentaires afin de savoir quoi manger avant ou après un entraînement, par exemple.

Maeli (F, 12 ans) (origine haïtienne)

« **Les sportifs eux, ils ont besoin de recevoir des conseils?** Non, je pense pas. Parce que les sportifs, comme ils font beaucoup de sports ils sont habitués à manger sainement. »

Jade (F, 12 ans)

« **Pis les sportifs?** Ben oui, parce que mettons avant un match, faut pas qu'y mangent ça, faut qu'y mangent des choses en particulier là. »

5.4.2 Catégorisation et alimentation équilibrée

Si certains voient l'alimentation équilibrée comme un concept global, la majorité a plutôt tendance à catégoriser les aliments qui composent une alimentation équilibrée. Les adolescents de cette étude subdivisent la saine alimentation en trois grandes catégories. Ainsi, on y retrouve une catégorisation liée à des groupes alimentaires et des aliments spécifiques, une catégorisation pour tout ce qui concerne les lieux hors domicile, une pour les activités

sportives en lien avec la saine alimentation et finalement une catégorisation en lien avec l'école et la politique alimentaire scolaire.

Catégorisation liée à des groupes alimentaires

Le GAC et les quatre groupes alimentaires est un bon exemple de représentation de la saine alimentation utilisée par les adolescents afin de les aider à maintenir une alimentation équilibrée. Leurs propos réfèrent à un guide alimentaire donc indirectement au GAC. Pour la plupart, cette alimentation équilibrée contribue à maintenir un bon état de santé.

William (M, 12 ans)

« **Pis qu'est-ce qui détermine si t'en prends pas assez?** Ben... souvent tsé le Guide alimentaire y peut comme nous aider. »

Laurence (F, 13 ans)

« **Ah oui, t'as-tu changé quelque chose dans ton alimentation après avoir entendu des conseils soit à la radio, soit à la télé, dans des émissions?** Ah oui, ma mère est allée à une conférence genre sur l'alimentation, pis j'essaye d'avoir un peu des quatre groupes alimentaires depuis qu'elle est allée là, parce qu'elle nous a donné des genre de feuillets là, pis j'essaye de pas tout le temps manger des bonbons dans mes collations là, pis d'avoir quand même certaines collations santé. »

Les adolescents interviewés semblent avoir une idée personnelle très précise de ce que représente un aliment catégorisé santé et un aliment catégorisé moins santé. En général, les légumes sont considérés comme de bons exemples d'aliments santé (épinards, salade, poivron, carottes). Ces légumes ont été souvent mentionnés par les jeunes lorsqu'ils étaient questionnés à savoir quels aliments ils considéraient sains.

Juliette (F, 13 ans)

« **À quoi ça te fait penser?** Ça me fait penser que la plupart des légumes qu'il y a là j'en mange pas beaucoup et que ces fruits là je les mange tous **Faque tu manges les fruits et pas les légumes?** Oui **C'est quel genre d'adolescents qui mange ça?** Des adolescents qui veulent vraiment être en santé. »

Paradoxalement, les adolescents de la présente étude ne s'entendent pas tous en ce qui concerne la consommation de viande. En effet, certains ont mentionné que manger peu de viande représente un moyen de manger sainement, particulièrement quand celle-ci est remplacée par des légumes, alors que d'autres considèrent que manger beaucoup de viande représente une pratique alimentaire saine.

Tout de même, la variété est un aspect que les adolescents semblent apprécier et considérer comme important. Les recommandations nutritionnelles pour une saine alimentation semblent aussi être considérées par certains adolescents comme des conseils de base à respecter. Ils peuvent aussi les utiliser comme argument pour encourager leurs parents et famille à changer leurs comportements alimentaires. D'ailleurs, une adolescente, dont les parents n'apprécient pas le goût des fruits de mer et du poisson, a tenté de les convaincre d'en manger pour souper en s'appuyant sur la recommandation, soit d'en consommer deux fois par semaine.

Florence (F, 14 ans)

« **Est-ce que t'as déjà proposé à tes parents de manger quelque chose de nouveau que tu avais découvert à cause de tes amis ou de l'école?** Oui, des fruits de mer, mais ils ne trippent pas là-dessus, alors... Puis il faut en manger du poisson pour la santé, pis ce n'est pas tout le temps qu'on en mange. **Comment tu fais pour la convaincre? Est-ce que tu lui dis que c'est bon pour la santé puis tout ça?** Genre! Je dis qu'il faut en manger deux fois par semaine. »

Une autre adolescente a mentionné que la salubrité et la qualité de la viande était importante pour elle et que cela pouvait influencer ses choix alimentaires. Ainsi, lorsqu'une crise de salubrité éclate dans une usine où de la viande est manipulée, elle limite sa consommation de viande, et ce, en partie, pour éviter d'être malade. Elle ajoute aussi que ce comportement est observable chez plusieurs personnes.

Sarah (F, 14 ans)

« **As-tu déjà changé quelque chose dans ton alimentation après avoir entendu des conseils qui venaient de l'école ou de la télé?** Euh non.... Attends, sauf quand ils disaient genre, dans la viande y a des maladies. Ben la comme tout le monde a arrêté de la manger là, on a arrêté nous autre aussi là. Sinon mais pas par rapport à c'est bon

pour la santé ou non. **Ok, plus des affaires de...** Dangereux, pour la santé vraiment là. »

Une distinction a aussi été apportée par un adolescent (propos non cités). Celui-ci reconnaît le fait que manger des aliments « naturels » ne signifie pas manger nécessairement santé. En effet, selon lui, le gras, le sel et le sucre peuvent tout de même être présents dans les produits alimentaires même si ceux-ci sont exempts de produits chimiques.

Finalement, concernant l'hydratation, les adolescents reconnaissent que l'eau représente un meilleur choix pour la santé que les boissons gazeuses et les jus puisque ces derniers contiennent beaucoup trop de sucre. Ainsi, un adolescent a fait part qu'il avait changé ses habitudes de consommation de boissons depuis qu'il avait passé du temps avec son jeune cousin qui ne boit pas de jus. Depuis ce temps, ce jeune homme choisit plus souvent l'eau, qu'il apprécie davantage aujourd'hui, et a délaissé le jus.

Thomas (M, 14 ans)

« **As-tu déjà essayé de changer ou tenter d'améliorer quelque chose dans ton alimentation après avoir entendu des conseils qui venaient de la télé ou de la radio ?** Oui, c'est plus mon cousin (9 ans) au Saguenay. Mon cousin, il a comme une phobie du jus. Le jus sucré, il déteste. Il ne boit que de l'eau. J'essaie de faire un peu comme lui et boire moins de jus et plus de l'eau. **Est-ce que lui t'a convaincue que c'était pas bon de boire du jus pour la santé ?** Il n'aime pas le jus parce qu'il le trouve trop sucré. Moi ça ne me dérangeait pas. Moi, je prends plus d'eau maintenant, j'ai changé surtout ça. »

Le sucre les préoccupe. Si manger beaucoup de fruits et de légumes est perçu comme une façon de manger sainement et un moyen de surveiller son alimentation et son poids, les desserts sont souvent considérés comme une source importante de sucre. Ceci les rend moins attrayants pour ceux accordant une importance à l'aspect santé. Une adolescente a ainsi affirmé avoir diminué sa consommation de desserts puisqu'elle veut rester en santé. Elle ne les a toutefois pas éliminés complètement de son alimentation afin de pouvoir se faire plaisir de temps à autre.

Coralie (F, 12 ans)

« **Pis pourquoi est-ce que tu manges moins de dessert?** Ben parce que... j'sais pas là, j'veux rester en santé. Ben j'me prive pas là, j'm'empêche pas, mais tsé j'essaye de m'gâter, mais pas trop souvent. »

Catégorisation liée à des aliments spécifiques

Les adolescents de notre étude catégorisent les aliments spécifiques qu'ils considèrent bons pour la santé et ceux moins bons pour la santé. Dans cette dernière catégorie, des aliments sont souvent mentionnés comme des têtes d'affiche. Tout d'abord, les boissons énergisantes de type *RedBull* ou *Monster* sont souvent reconnues comme des aliments mauvais pour la santé. Certains ont rapporté qu'ils n'en consomment pas puisqu'ils savent que cela représente un risque pour la santé.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

RedBull « 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) »

Justin (G, 12 ans)

« **Pis c'est-tu plus les gars ou les filles qui boivent ça?** Euh moi j'pense que c'est plus les gars là. **Ouais, pourquoi?** Parce que les filles ben... y paraît là que c'est plus raisonnable là ou j'sais pas! (petit rire) **OK, les filles c'est raisonnable, pis boire du Red bull, c'est pas raisonnable, c'est ça?** Ouin, ben moi c'est mon opinion là! »

Bien évidemment, il est possible d'ajouter à cette liste les aliments de type croustilles, ceux de la restauration rapide pour leur taux élevé en sel et en gras et les friandises pour leur taux élevé en sucre. Par ailleurs, les aliments pré-transformés sont considérés comme plus riches en éléments mauvais pour la santé (le sel, par exemple), en plus d'avoir un moins bon goût. Ils excluront aussi un aliment spécifique de leur alimentation s'il contient un élément jugé néfaste pour la santé.

Mia (F, 12 ans)

« **Est-ce que tu as changé quelque chose dans ton alimentation après avoir entendu des conseils qui venaient de l'école ou des professeurs ou de la télé?** Mettons manger moins de chips mais j'en mangeais pas avant beaucoup mais là j'en mange plus. **Tu as entendu ça où les chips?** Une madame, une nutritionniste quelque chose de même là, elle était venue nous parler. **Puis elle a dit que les chips c'est pas bon?** Non ben tout ce qui est gras mettons, du fast food. **Puis depuis ce temps-là tu en mange moins?** Oui.»

Fait intéressant, l'eau et le lait ont davantage été mentionnés comme choix de boisson pour éteindre la soif. Une adolescente considère toutefois le lait comme possiblement non essentiel dans son alimentation puisqu'aucun autre animal ne consomme du lait lorsqu'ils sont âgés.

Maika (F, 13 ans)

« De l'eau. **Est-ce que ça t'arrive de, c'est-tu quelque chose que tu bois souvent?** Oui. **Dans quel contexte?** Ben tout le temps, quand j'ai soif là, soit j'prends ça ou du lait. J'haïs l'jus. »

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

Lait « C'est bon pour les os, mais y paraît que c'est pas nécessairement conseillé d'en boire quand on est plus vieux, parce que selon la nature, ben on arrête d'avoir du lait quand on est jeune, faque de continuer à en boire, ben on sait pas trop c'que ça fait (...) **Pis quand t'as soif là disons durant une game là, qu'est-ce que tu bois?** De l'eau. »

Quelques adolescents ont révélé avoir le réflexe de toujours placer une bouteille d'eau dans leur boîte à lunch. Ainsi, ils l'ont à porter de main dès que la soif se présente durant la journée.

Félix (M, 12 ans)

« **À quoi ça te fait penser?** Une bouteille d'eau, je m'en mets toujours une dans mon lunch, moi j'ai vraiment soif alors c'est bien. »

Toute cette catégorisation peut toutefois amener beaucoup de confusion dans leurs propos. Des idées fausses peuvent alors ressortir de leur discours.

Zachary (M, 13 ans)

« Oui, vraiment, ma mère, elle avait vu dans un reportage que la chose la plus grasse chez McDo c'est la liqueur, quand tu prends un trio Big Mac je pense, peut-être un trio cheese burger, l'affaire qui a plus de calories c'est la liqueur. [...] Dans ma tête, le hamburger a plus de gras, ben plus de calories que la liqueur. »

Catégorisation alimentaire liée à des lieux hors domicile

Une deuxième grande catégorisation faite par les adolescents de notre étude en ce qui concerne la saine alimentation fait référence aux lieux. Ces lieux peuvent correspondre à des endroits où de la nourriture est servie, mais peuvent aussi faire référence aux endroits où les adolescents la consomment. Finalement, les circonstances entourant un événement font aussi parties de cette catégorisation.

La restauration rapide a été clairement identifiée par les adolescents comme étant associée à de la moins bonne nourriture pour la santé. Fait intéressant, une catégorisation semble être faite entre les restaurants-minute les plus populaires selon leur offre alimentaire. Ainsi, *Tim Hortons* semble se classer comme étant préférable suivi par *Subway* et les pizzerias. Pour sa part, *Mc Donald's* finit en dernier dans ce classement, selon les jeunes.

Thomas (M, 14 ans)

« Tim Horton, j'aime bien ce qu'ils font, mais c'est quand même santé, ils vendent pas trop de cochonneries. »

Charlotte (F, 13 ans)

« Y'a pas une fois j'ai rapporté d'la malbouffe là, y'a peut-être deux fois que j'ai été manger au Subway là, c'est pas si malbouffe que ça là-bas, mais, malgré le fait que ça reste dans les quotas de malbouffe, mais on est dans une autre catégorie. »

Parfois, ce type de restaurants est exclu des choix alimentaires des adolescents puisqu'ils ne savent pas réellement ce que contient la nourriture qui y est servie. Encore là, une catégorisation est faite entre les différents restaurants : *Subway* semble le favori puisqu'il y a des légumes, mais *Mc Donald's* se classe toujours en dernier puisqu'ils ne savent vraiment pas

de quoi leur nourriture est composée. Aussi, ces restaurants sont parfois les seuls endroits où l'adolescent consomme de la malbouffe puisqu'il n'en mange pas à la maison.

Raphael (M, 14 ans)

« Parce que j'm'alimente quand même bien là tsé, légumes euh, des affaires de même là, ça sera jamais euh tout le temps d'la malbouffe, j'veux dire, des fois j'peux manger une poutine, des affaires de même, mais tsé ça va être plus euh, ça sera pas à maison, ça va être dans des restaurants... »

Catégorisation alimentaire liée à des activités sportives

Les activités sportives sont présentes dans les vies des adolescents. Certains en pratiquent régulièrement alors que d'autres le font davantage sporadiquement. Des aliments sont privilégiés et plus appréciés par certains selon le moment où le sport est pratiqué.

Chloé (F, 13 ans)

« **Et le chocolat là-dedans? Celui que t'achètes en cachette?** Bien..., j'en mange avant de m'en aller dehors, je m'en achète comme ça je peux avoir assez de force, je ne mange pas de dessert à la maison, mais je peux manger mon chocolat avant de faire du sport, me semble que ça donne un boost. Comme ça je suis meilleure pour mes passes, mes touches et mes manchettes. **Alors tu es meilleure quand tu manges du chocolat?** Quand je mange quelque chose de sucré. **Alors avant chaque pratique tu manges quelques chose de sucré?** Et je me prends toujours un Gatorade. »

Maïka (F, 13 ans)

« Des fruits, pis des légumes. Miam! **Oui! T'aimes ça?** Oui. **OK, faque ça t'arrive d'en manger? Tu m'as dit que t'en mangeais?** Ouais. **Quand est-ce que tu dirais que t'en manges le plus?** Euh... la fin de semaine, après mes matchs. »

Les boissons durant la pratique d'activité physique sont aussi très présentes. Chacun a ses habitudes, mais l'eau est certainement le liquide le plus consommé avant, pendant et après le sport puisqu'elle est reconnue comme étant rafraîchissante. Toutefois, les boissons sucrées continuent d'être consommées par les adolescents interviewés, mais étonnamment, les boissons pour sportifs ne semblent pas très populaires auprès des jeunes.

Raphael (M, 14 ans)

« **Pis dans tes games de hockey ou tes games de foot, tu bois quoi?** De l'eau. **De l'eau aussi? Pas de Gatorade?** Non. »

Le cas de l'école et de la politique alimentaire scolaire

Plusieurs adolescents ont reconnu la cafétéria scolaire comme un endroit où sont offerts des choix alimentaires santé en comparaison avec l'offre des restaurants en périphérie de l'école. Une adolescente a, par ailleurs, mentionné qu'elle préférerait déboursier un peu plus pour manger à la cafétéria plutôt que d'aller manger avec ses amies aux restaurants près de l'école afin d'avoir l'opportunité de manger santé. Un adolescent a aussi fait la remarque qu'il ne devait pas avoir une grande différence entre les repas qu'il apporte de la maison et ceux servis à la cafétéria puisque le traiteur offre des bons repas à son école (propos non cités). Les écoles offrent des choix alimentaires de plus en plus santé. Alors que certains le perçoivent positivement, d'autres le perçoivent plutôt négativement puisqu'ils préféreraient pouvoir y manger des frites, de la poutine et de la pizza. D'autres jeunes n'apprécient pas le changement dans l'offre alimentaire des cafétérias scolaires puisque leurs préférences alimentaires ne sont pas toujours respectées. Ils sont toutefois dans l'obligation de s'y conformer s'ils désirent manger à l'école sans apporter leur lunch. Un adolescent a même mentionné que les responsables de la cafétéria avait un peu trop insisté sur l'aspect santé en remplaçant le pain blanc au menu pour du pain brun multigrains. Il est en accord avec l'importance de manger santé, mais ses préférences alimentaires doivent d'abord être respectées.

Thomas (M, 14 ans)

« Ceux qui mangent à la café, eux c'est toute santé. **Tu veux dire ceux qui achètent la bouffe à la café?** C'est ça, ben c'est pas mal santé, il y a encore des chips, mais les chips ils essaient des prendre les plus santé possible (...) **Qu'est-ce que tu en penses de ça?** Moi, je pense que c'est correct, mais qui ont poussé un peu trop avec leur pain brun multigrains, ça c'était trop. Je suis ok pour manger santé, mais pas rendu là, je n'aime pas le pain brun. »

Jacob (G, 13 ans) (origine cambodgienne)

« **Est-ce qu'il y a des règles alimentaires à l'école concernant la bouffe ?** Ben oui, dans leur bouffe, il n'y a même pas de sucre... C'est strict là... dans les pintes de lait au chocolat, les petites pintes de lait au chocolat, il n'y a pas le droit d'avoir un plus gros format parce qu'il y a trop de sucre... C'est tout limité, des fois ce n'est pas mangeable. **Faque des fois tu trouves que la bouffe de la cafétéria n'est pas bonne ?** Oui, des fois. **Pis tu penses que c'est à cause du fait qu'ils enlèvent le gras et le sucre... ben le sucre, tu me parles du sucre ?** Des fois trop en ôter ce n'est pas mangeable mais trop en mettre ce n'est pas bon pour la santé. »

Une adolescente a aussi fait référence à un règlement concernant l'interdiction de manger des aliments qualifiés de « *cochonneries* » dans l'école et l'interdiction de manger dans le local regroupant les casiers des élèves. Elle a toutefois nuancé ses propos en précisant que les élèves n'avaient pas le droit de partager les aliments catégorisés comme de la malbouffe. Cependant, étant clairement en désaccord avec ce règlement, elle le défie régulièrement. Par ailleurs, les règles scolaires peuvent autant concerner les aliments pouvant être consommés sur le terrain de l'école que les endroits où ils peuvent être consommés. La plupart ont mentionné qu'ils ne pouvaient pas manger dans leurs classes, dans les corridors ou dans les escaliers. Parfois, certains professeurs leur permettent de manger une collation en classe s'ils en ont besoin.

Noémie (F, 13 ans) (origine chinoise)

« **Est-ce qu'il y a des règles alimentaires à l'école?** Ben je ne connais pas vraiment les règlements sur l'alimentation, je sais qu'on a pas vraiment le droit de manger trop de cochonneries. **Ah oui, ok, qu'est-ce que t'en pense de ça, de ce règlement là?** Je trouve ça poche parce que je ne peux plus vraiment amener du chocolat, mais des fois j'en ai et j'attends qu'elle passe. **T'amènes du chocolat et des trucs de mêmes et tu les caches?** Oui, je les cache quand elle passe (...) **Elle t'a déjà dit quelque chose?** Ben l'année passée, j'avais amené du chocolat et des jujubes, elle est arrivée : "Oublie pas que tu n'as pas le droit de manger aux cases hein?" J'ai dit : "Non, je ne mange pas aux cases". Elle a dit : "Pourvu que tu en donnes pas aux autres". **T'en donnais pareil et tu mangeais aux cases pareil...** Oui, un moment donné, si elle me voyait, j'étais comme... **Et ces règlements-là, tu trouves ça comment?** Ben moi, le

règlement de ne pas avoir le droit de manger de bonbons, je trouve ça plate, parce que moi j'en mange quasiment un par jour. **Et le règlement de ne pas avoir le droit d'en donner aux autres?** Ça, moi désolée mais je le défie carrément. **Défie carrément?** Non, mais j'en donne quand même. **Et le règlement de ne pas avoir le droit de manger aux cases?** Ça, je mange et je bois pareil aux cases. Ça dépend de quand. **Tu n'as pas le droit de boire aux cases?** Non (...) **Tu bois quoi?** Genre de l'eau. **Vous n'avez pas le droit de boire de l'eau aux cases?** Non. »

Un élément qui semble être apprécié par les étudiants est la possibilité de pouvoir choisir des mets spéciaux à la cafétéria scolaire lors des journées de fête. Ainsi, certaines règles encadrant l'offre alimentaire sont retirées lors de ces événements.

Zoé (F, 14 ans) (origine chinoise)

« **Est-ce qu'il y a des règles alimentaires à l'école?** Je pense que oui. Avant, je pense qu'on avait comme un peu de la malbouffe, comme à toutes les écoles, mais à cause qu'on veut que ce soit plus santé, à Noël, à l'Halloween, on a des mets spéciaux et c'est pas mal ça. **Comment tu trouves ça?** Je pense que c'est bon, il y en a assez. »

5.4.3 Conditions médicales et alimentation

La présence d'allergies peut grandement influencer les choix alimentaires des adolescents. Pour cette motivation, l'adolescent mentionnerait faire des choix alimentaires en fonction de ses allergies, de ses intolérances, de ses problèmes digestifs. Les choix alimentaires sont donc adaptés par l'adolescent afin d'éviter tout malaises ou problèmes.

Océane (F, 13 ans)

« **Pis qu'est-ce que tu veux dire quand tu dis "mieux"?** Euh ben j'fais plus attention à c'que j'choisis. Euh j'essaie d'apporter plus de légumes, de fruits, de fibres, pis euh c'est ça. J'ai déjà eu des problèmes de manque de vitamine C, parce que avant j'étais allergique euh... j'faisais une p'tite allergie à c'qu'y'était oranges. »

Certains adolescents ont mentionné que leur école règlementait la possibilité d'apporter des aliments contenant des allergènes, principalement les arachides. Tous les adolescents de l'étude confrontés à ce règlement reconnaissent son importance afin de sécuriser les personnes

allergiques et ainsi éviter toutes situations malheureuses. Un adolescent a cependant mentionné qu'il n'y avait aucune règle de ce genre à son école puisque les personnes allergiques devaient maintenant prendre en charge leur condition médicale. Les personnes qui les entourent doivent toutefois faire attention pour éviter toute contamination.

Thomas (M, 14 ans)

« **Est-ce qu'il y a des règlements par rapport à l'alimentation à l'école?** Non, tu peux manger à peu près tout ce que tu veux, tant que tu ne salis pas. Quand tu salies tu ramasses. Mettons que quelqu'un est allergique aux peanuts à côté de toi, tu ne lui feras goûter ta barre-tendre, donc respecter ceux qui ont des allergies et ceux qui ont des allergies doivent se prendre eux-mêmes en main. »

Les lunchs de la maison sont perçus comme une bonne option pour les personnes allergiques afin d'éviter tout risque de contamination. Par ailleurs, l'usage des fours à micro-ondes peut parfois être problématique. En effet, le nombre réduit de ces appareils dans les milieux scolaires a pour conséquence que les élèves empilent leurs plats pour maximiser l'espace. Le risque de contamination des allergènes est alors augmenté. L'usage d'un contenant isothermique ou la préparation de repas froids sont ainsi grandement privilégiés par les adolescents allergiques. Au final, certains évitent tout simplement de manger à la cafétéria. Il est aussi essentiel que les amis partageant la table au dîner soient vigilants par rapport à ces risques de contamination afin d'éviter tout contact et contamination.

Émile (M, 13 ans)

« Mais moi, je peux pas utiliser les micro-ondes ici. **Pourquoi?** Parce que tsé à 20 plats dans le micro-onde, y'en a un qui a des petits pois, quelques chose que je suis extrêmement allergique aussi, si je mets mon plat, ça l'air paranoïaque de même mais ça peut être dangereux au niveau à quel point je suis allergique. Alors ma mère m'a acheté un thermos, je vis avec depuis 13 ans, et il ne s'est rien passé vraiment. **Ok, alors t'es habitué mais ça fait en sorte que tu ne manges jamais à la café et que tu ne peux pas réchauffer.** Je ne prends pas de risque, je n'ai pas le choix, tu sais, j'ai une chance sur 2 de m'en sortir, une chance sur 2 de faire une chute anaphylactique. Et de devoir utiliser mon épipen, ça ne me tente pas. »

Par ailleurs, les choix de restaurants sont aussi faits en fonction de la présence d'allergies chez les jeunes. En effet, *Subway* est reconnu par les jeunes comme un restaurant soucieux de la contamination croisée pour les allergènes, ce qui encourage les adolescents allergiques à le fréquenter. La pizzeria de quartier peut aussi être fréquentée par ceux ayant des allergies, davantage aux arachides, puisque les préparations n'en contiennent pas. Ainsi, lorsqu'il n'y a pas de choix de repas sans allergène ou lorsque les adolescents doivent manger au restaurant, les choix alimentaires sont limités puisque peu d'options « sécuritaires » s'offrent aux adolescents allergiques. Ils en reviennent donc toujours à manger aux mêmes endroits et à commander les mêmes repas, ce qui diminue la variété des choix.

Émile (M, 13 ans)

« Sinon, mal pris, je vais dans une place qui est 100% *safe*, je vais genre au Subway, parce que ça je sais que je peux et que c'est toujours correct et que eux ils font vraiment attention et j'aime mieux le Subway (...) C'est surtout chiant dans les voyages étudiants, l'année passée je suis allé à Boston, et j'ai mangé de la pizza (...) Tsé le déjeuner j'avais mes affaires mais le midi et le souper, j'ai dû manger une fois du Subway et tout le reste c'était des pizzas parce que ça je sais que c'est *safe*, parce que c'est juste de la pizza, et en général, ils font juste de la pizza et ils ne touchent pas aux arachides, alors moi je suis vraiment restreint de ce côté-là »

La santé dentaire est aussi déterminante et le port d'appareil d'orthodontie peut aussi influencer les choix alimentaires.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« 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! Les broches enlèvent l'intérêt de manger ...»

5.5 Plaisir

Cette motivation se reflète lorsqu'un adolescent fait un choix alimentaire dans le but de se faire plaisir, de se récompenser ou d'en profiter. Dans cette section, le plaisir de manger, les plaisirs occasionnels et le plaisir de partager seront abordés. Le thème de l'exclusion sociale sera aussi développé.

5.5.1 Plaisir de manger

Une question importante était posée aux adolescents, soit de savoir s'ils continueraient à manger des aliments s'ils avaient l'opportunité de combler leurs besoins nutritionnels via une pilule. Une grande proportion des adolescents ont affirmé qu'ils ne consommeraient pas la dite pilule puisqu'ils retrouvent un trop grand plaisir dans l'acte de manger. Que ce soit avec leurs amis ou leur famille, ils vivent des moments agréables autour de la nourriture.

Zachary (M, 14 ans)

« **Ceci est une pilule qui remplace tous les repas d'une journée. Est-ce que tu l'as prendrais?** Non. **Pourquoi?** Je ne sais pas, ça ne goûte rien, moi j'aime ça manger, déguster, goûter aux affaires. »

Coralie (F, 12 ans)

« 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... Comme ça m'empêcherait un peu. »

Léa (F, 12 ans)

« **C'est une pilule qui remplace tous les repas d'une journée. Ok! Tu l'as prends le matin puis t'as pas besoin de manger avec ça. Si t'avais le choix de la prendre tu l'as prendrais?** Non, parce que ça ne remplace pas la vraie nourriture. Puis ça n'a pas de goût. 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. »

5.5.2 Plaisir occasionnel

Les adolescents de la présente étude ont rarement mentionné qu'il choisissait des aliments dans le but de se faire plaisir. Des aliments pourraient toutefois se retrouver dans cette motivation s'ils étaient consommés seulement de temps en temps par les adolescents. Ce serait donc un moment spécial leur procurant du plaisir, d'autant plus s'ils font l'objet d'une permission spéciale.

Alexandre (M, 12 ans)

Lait au chocolat « C'est comme du lait, mais avec du sucre. C'est bon! **T'en n'as pas chez vous?** Non, mes parents disent que c'est trop sucré. Mais j'les comprends, c'est vrai que c'est sucré. C'est juste de temps en temps que c'est hot. »

Un adolescent a mentionné que ses parents demandaient aux enfants ce qu'ils désiraient manger seulement lorsqu'ils voulaient manger un repas un peu moins santé. Il a même fait usage du mot « folie », ce qui signifie que lors de ces occasions spéciales, le plaisir prend une place importante dans leurs choix alimentaires. L'aspect santé peut même être mis de côté.

Zachary (M, 14 ans)

« **Est-ce que vous avez votre mot à dire des fois?** Des fois elle nous demande ce qu'on a envie de manger et on le dit, des fois on se permet des folies. **Des folies?** Oui, mais moins santé. **Alors quand elle vous demande votre avis c'est pour des trucs moins santé?** Bien, le restaurant des trucs de même. »

Aussi, un adolescent a mentionné qu'il n'aimerait pas recevoir des conseils nutritionnels trop sévères qui l'empêcheraient de manger certains aliments qu'il aime. Il considère important de toujours garder dans son alimentation certaines gâteries. Une autre a affirmé qu'elle avait diminué sa consommation de desserts dans le but de faire attention à sa santé. Elle se permet toutefois des petites gâteries de temps en temps.

Alexis (M, 12 ans)

« **Est-ce que toi ça te profiterait d'avoir des conseils comme ça?** Ben, il ne faudrait pas que ça soit tout le temps comme "mange ça, mange ça", genre des fois des petites gâteries...»

Coralie (F, 12 ans)

« **Pis pourquoi est-ce que tu manges moins de dessert?** Ben parce que... j'veux rester en santé. Ben j'me prive pas là, mais j'essaye de m'gâter, mais pas trop souvent. »

Une adolescente a raconté qu'elle et sa famille, après une sortie, s'étaient « gâtés » en commandant une poutine. Les moments au restaurant peuvent donc être perçus comme l'occasion idéale pour se gâter.

Léa (F, 12 ans)

« Y'a pas longtemps, après avoir été aux pommes, on est allé manger au... je ne me souviens plus du nom du restaurant, mais on a mangé des choses comme ça. On s'est gâté un peu puis on a mangé une petite poutine. »

Sous ces plaisirs occasionnels se trouve aussi l'aspect de se récompenser via la nourriture. Les adolescents n'ont toutefois pas souvent mentionné qu'ils mangeaient certains aliments dans le but de se récompenser. Une adolescente a cependant raconté qu'après avoir terminé une randonnée en bicyclette avec ses parents, à laquelle elle ne voulait participer et durant laquelle elle n'a eu aucun plaisir, elle avait mangé un gros dessert dans un restaurant. C'était un moyen de se récompenser pour cet effort et avoir un peu de plaisir au travers cette activité.

Chloé (F, 13 ans)

« Quand on part toute la famille en vélo. **Ça t'aimes pas ça?** Non, je me sens contrôlée, je ne peux pas faire grand-chose d'autre. **Tu y vas quand même?** Je n'ai pas le choix. **Et tu chiales toute la journée?** Une heure. **Tu finis par aimer ça quand même?** Des fois on fait la piste cyclable sur le bord de l'eau, à la fin on a pris une grosse affaire cochonne, mon frère a pris un banana split et moi une grosse affaire avec plein de fudge. »

5.5.3 Plaisir de partager

Il est possible de constater que les repas partagés avec autrui peuvent représenter une activité sociale en soi. Cela permet de passer du bon temps avec d'autres personnes ou de faire des rencontres sociales agréables et conviviales. Un repas peut donc devenir très amical et peut

même se révéler être un moyen parfait pour avoir du plaisir avec autrui. Les adolescents sont appelés à manger entre amis ou avec toutes autres personnes lors des journées de classe ou à l'extérieur de l'école. Le soir, ils partagent très souvent un repas avec leur famille.

Commensalité en famille

La majorité des jeunes ont l'opportunité de manger avec leur famille pour le souper. C'est un moment pour échanger et partager avec le reste de la famille. Les activités du soir auxquelles participent les différents membres sont certainement les plus grands obstacles à la réalisation de ces repas. Les soirs de semaine où des activités sportives sont planifiées, les repas peuvent en écoper. La praticité et les habitudes sont aussi des motivations importantes à ce moment.

Olivier (M, 13 ans)

« Le mercredi on ne prépare pas quelque chose de bon, parce que moi et quasiment tout le monde, sauf ma mère, on a du sport. Alors le mercredi on mange quelque chose de vite fait, après on s'en va. »

Une organisation de l'horaire est faite en conséquence des activités de chacun. Une adolescente, dont la famille est très occupée, rapportait que le dimanche soir était un repas sacré auquel tous les membres de la famille devaient assister.

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« Pour ma mère c'est important qu'on souper en famille. **Faque presque à tous les soirs, tu dis que tu soupes en famille.** Euh... ouais. **Pis c'est quoi qui peut interférer avec vos soupers en famille?** Euh... Si on a des activités ou des trucs comme ça, mais ma mère elle est vraiment cute, elle dit : "Les dimanches! Famille! Tu soupes chez toi!" **OK, faque t'as pas l'droit d'aller souper chez tes amis le dimanche.** Non. **C'est comme la tradition.** Si on veut. »

Coralie (F, 12 ans)

« Nous autres, comme le souper c'est beaucoup en famille, faque on parle de notre journée (...) **OK, t'aurais pas l'occasion de parler de ta journée, c'est ça?** Ouais, c'est ça. C'est comme là le moment qu'on en parle, faque c'est ça. **Pis qu'est-ce qui arriverait si t'avais pas le moment de parler de ta journée?** Ben peut-être qu'on aurait moins de contacts là, j'pas sûre là, mais peut-être qu'on se parlerait moins, parce

que tsé comme au repas, c'est là qu'on s'parle, parce que comme on n'écoute pas la télévision, faque à part manger, on fait pas grand-chose d'autre, faque on parle. »

William (M, 12 ans)

« Comme si on est toute en famille, ben c'est sûr que on va préférer comme manger toute ensemble que toute se séparer dans nos chambres ou devant la télé, faque souvent quand qu'on est en famille, ben on mange à la table. »

Partager avec les amis

Les repas représentent définitivement une activité sociale pour les adolescents de la présente étude. La majorité des jeunes ont l'opportunité de partager leur repas et d'échanger avec des amis et des collègues de classe. Le moment du dîner est une des rares occasions à l'école où ils ont droit de discuter et d'avoir du plaisir avec eux. Ainsi, la plupart se rejoignent à une table ou à leur endroit habituel pour manger et discuter lorsque la cloche annonçant la période du dîner sonne. Certains prennent le temps de savourer leur repas et d'éterniser les conversations alors que d'autres se dépêchent à manger pour aller pratiquer un sport, aller faire des activités culturelles ou aller faire des devoirs. Une école encourage fortement la pratique de l'activité physique ou culturelle sur l'heure du dîner, ce qui oblige les élèves à manger très rapidement.

Édouard (M, 14 ans)

« J'mange pendant environ 20 minutes, pis j'parle, mais j'parle en même temps là, ben pas en même temps de manger là, mais comme entre chaque bouchée. »

Xavier (M, 12 ans)

« Sur une table y'a Jessica, Jennifer, Katrina, en tout cas, c'est trois filles, pis Audrey. En tout cas, c'est quatre filles, pis sur l'autre table on est quatre gars, moi, Nicolas, Alexis, pis Maxime-Olivier, pis on mange tous ensemble, tout l'temps. »

La notion de partage n'a pas été souvent mentionnée par les adolescents de cette étude. Certains ont toutefois dit qu'il pouvait y avoir un partage de nourriture entre les personnes assises à la même table. Souvent, les aliments les plus partagés sont ceux très appréciés de ce groupe d'âge, soit les frites, le popcorn et ainsi de suite.

Il faut mentionner que les restaurants à proximité de l'école sont aussi très populaires. Cependant, les adolescents ont moins de temps pour manger lorsqu'ils décident d'aller y dîner.

Zachary (M, 14 ans)

« **Allez-vous manger autour [de l'école] des fois, au resto?** Oui, on y va souvent. Ben des fois on va manger au Subway, ça arrive. **Il y a beaucoup de monde de l'école qui vont manger au Subway?** Oui, quand même. Et au Mc Do aussi, il est à côté. **Ça arrive souvent?** Peut-être une fois aux 2 semaines. »

Très souvent, lorsque les adolescents interrogés veulent passer un bon moment entre amis pour avoir du plaisir, ils vont au restaurant. Cela permet de faire changement des habitudes tout en ayant beaucoup de plaisir. Aller manger au restaurant est aussi perçu comme un moyen simplifié de manger entre amis puisque chacun choisit ce qu'il désire manger et débourse le montant voulu.

Jacob (G, 13 ans) (origine cambodgienne)

« **Décris moi la dernière fois que tu as mangé avec tes amis, mais à l'extérieur de l'école comme la fin de semaine ou le soir ? Qu'est-ce que vous avez faits ?** L'autre fois on est allé manger chez Annie, un dépanneur... C'est santé... On a mangé du poulet avec des frites pis c'est tout. **Pis c'était à quelle occasion ça ?** C'était un vendredi **Et c'était juste pour le fun ?** Oui, juste pour le fun. »

Maika (F, 13 ans)

« **Pis j'aimerais ça que tu m'décrites dans l'fond la dernière fois que t'as mangé avec tes amis à l'extérieur de l'école, comme le soir ou la fin de semaine.** Euh, c'était samedi. **Qu'est-ce que vous avez mangé?** On a été manger chez Subway avec euh mes amis, pis avant d'aller au cinéma. Pis ben... tout le monde a mangé qu'est-ce qu'y voulait, pis tout le monde a payé son lunch, pis on a parlé, pis c'était l'fun. »

Exclusion sociale

Alors que la majorité ont la chance et l'opportunité de partager les repas avec d'autres personnes, une minorité de jeunes mangent seuls, ce qui est rarement par choix. Tous ceux ayant mentionné être victimes d'exclusion sociale et manger seuls ont affirmé qu'ils

préfèreraient partager le repas avec d'autres personnes. Cela rendrait le moment beaucoup plus agréable et ils pourraient ainsi discuter et échanger sur différents sujets. Ils n'auraient alors pas à subir le jugement négatif des autres lié au fait qu'ils sont seuls et n'ont, de toute évidence, pas d'amis à l'école.

Une adolescente a, par ailleurs, mentionné qu'elle partage la table avec un groupe de filles, mais que celles-ci ne lui adressent pratiquement jamais la parole et refusent de lui expliquer les raisons pourquoi elles rient. Elle s'est d'ailleurs trouvée une nouvelle amie qui a accepté de l'intégrer à son groupe.

Chloé (F, 13 ans)

« Le midi je mange pas mal avec une grosse gang de filles. **Une grosse gang de filles que tu connais d'où?** De l'école primaire, je m'entends bien avec eux, mais parfois, je ne sais pas pourquoi, quand je m'assis avec du monde, je me sens retirée parce que personne me parle (...) **Ils t'ignoraient un peu?** J'étais au bout de la table aussi, mais je me sentais rejet un peu et aussi ils parlaient de quelque chose et je leur ai demandé de quoi ils parlaient parce que je ne savais pas, et ils me disent tout le temps, laisse faire. »

Un adolescent a affirmé être victime d'exclusion sociale. Dans son cas, il mangeait habituellement avec un ami qu'il a rencontré au primaire. Cependant, celui-ci a maintenant de nouveaux amis et la table, ayant un nombre de places limité, ne permet pas au jeune garçon de s'y intégrer. De plus, un règlement de l'école lui interdit de placer une chaise au bout de la table, ce qui l'oblige à aller manger seul sur une autre table.

Antoine (G, 12 ans)

« Le midi, on n'a pas le droit de prendre une chaise puis de la mettre au bout de table (...) **Comment tu trouves ça les règlements par rapport à la cafétéria à propos des chaises?** Ben c'est chien un peu parce que si tu veux te tenir avec tes amis puis qu'il n'y a plus de place, ben, c'est chien là... **T'es obligé de manger tout seul à cause de ça?** Oui.»

5.6 Créer une impression sociale favorable

Cette motivation fait référence au désir qu'éprouvent les adolescents de faire un choix alimentaire qui sera approuvé par leurs pairs, donc de se conformer aux choix de ceux-ci. D'ailleurs, elle peut aussi se refléter dans la gêne que certains adolescents ressentent lorsqu'ils mangent en public ou au contraire, dans l'indifférence qu'ils accordent à l'opinion des autres face à leurs choix. La volonté de bien paraître des adolescents sera expliquée en premier lieu. Suivra ensuite la thématique du sentiment d'indifférence.

5.6.1 Volonté de bien paraître

Des adolescents ont mentionné qu'ils s'abstiennent de manger certains aliments en compagnie de leurs camarades puisqu'ils ont l'impression d'être jugés. En effet, certains d'entre eux ont souligné refuser d'apporter des aliments dans leur boîte à lunch ou de les choisir à la cafétéria par peur d'être jugés par les autres et voir leur réputation sociale affectée. Les aliments ainsi rejetés sont ceux salissants, trop gras ou pouvant dégager une forte odeur désagréable, tels que le poisson ou les œufs. De ce fait, les aliments spéciaux ou moins connus, comme les plats traditionnels de certaines cultures, pourraient aussi être rejetés. Une adolescente a, par ailleurs, mentionné qu'elle n'apporterait pas de sushis dans son lunch puisqu'elle a tendance à les manger en très grande quantité, voir comme une *cochonnette*. Elle risquerait ainsi de mal paraître devant ses amis. De plus, la présentation des plats est surveillée par les jeunes afin d'éviter tout commentaires. Le plat doit avoir une apparence appétissante puisque l'inverse pourrait susciter des commentaires négatifs de la part des pairs.

Zachary (M, 14 ans)

« **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?** Du poisson, parce que ça pue, quand tu le fais chauffer, tout le monde sait que TU AS un poisson, alors à l'école je n'en apporte pas. **Alors les affaires qui sentent trop?** C'est ça, t'arrives à ta table et ça pue... désolé là »

Laurence (F, 13 ans)

« **Pis y'a-tu des choses que t'amèneraient pas à l'école, que tu manges chez toi, mais que tu te dis comme: "Ark! J'amènerai pas ça, les gens vont me juger!" ?**

Non, parce que j'mange pas d'affaires dégueulasses. J'mange pas d'la pieuvre, j'mange pas de langues, tsé la langue de cochon, Ark! Y'a du monde qui mangent ça, moi j'arrive juste pas à y croire ! **OK, faque c'est toute des trucs que tes amies mangent aussi la plupart du temps?** Pas tout le temps, mais que j'aime, pis tsé que ça a pas l'air extra-terrestre. »

Charlotte (F, 13 ans)

« **Y'a-tu certaines choses que ça te gênerait plus de manger devant les autres?** Oui. **Quoi?** Les sushis. **Ah ouais? Pourquoi?** (...) Des sushis, parce que, quand je mange des sushis, j'ai l'air vraiment cochonne. **Comment ça?** Parce que j'en mange plein. C'est bon des sushis! (...) Je penserais que le monde me traiterai de folle : "Check la, tu manges des sushis!" »

Un adolescent a mentionné que ses camarades et lui ne voulaient pas s'asseoir à côté d'un ami sur l'heure du dîner puisque celui-ci apporte souvent des plats différents dégageant une odeur fort désagréable.

Émile (M, 13 ans)

« Lui il mange un ragoût de tofu, des affaires de même, vraiment bizarre. On se bat pour ne pas manger à côté de lui parce que ça pue son affaire. »

Quelques adolescents ont aussi fait allusion au refus de manger de la malbouffe devant les autres élèves à l'heure du dîner ou après l'école par peur de ne pas créer une impression sociale favorable. Aussi, l'intérêt de ne pas manger trop souvent le même aliment ou le même repas est mentionné par certains adolescents afin d'éviter tout commentaire à leur égard.

Or, le fait que ces aliments ne soient pas consommés dans un contexte scolaire, où ils pourraient nuire à la volonté de bien paraître, n'empêche pas les adolescents de notre étude de les consommer dans un autre contexte où une moins grande importance serait accordée au regard des autres.

Thomas (M, 14 ans)

« **Est-ce qu'Il y a certaines choses que ça te gênerais plus de manger devant les autres?** Comme le plat grec, il est plus salissant. C'est manger comme dans un pain

pita que tu coupes en deux, mais la sauce, il y en a beaucoup, a coule souvent. **Faque ça, ça te gênerais pourquoi?** Parce que c'est plus salissant, ça coule partout... c'est ce que je mangerais le moins ici. J'en mangerais chez mon ami, mais à la café non. »

Zachary (M, 14 ans)

« **Est-ce que le monde regarde ce que les autres mangent à l'école?** Je ne crois pas, ça ne les intéresse pas. Ben, c'est sûr que si comme ya du monde qui se font chauffer des ailes de poulet et c'est un peu dégueu, je ne sais pas, tu vois comme tout le gras, ce n'est pas le fun. Mais à part de ça, non **Tu n'aimes pas ça, ça glisse tout ?** Oui, je ne sais pas, ça se mange mal déjà chez toi, quand t'es tout seul ou avec tes parents. **Dans le fond, ça n'a pas rapport de manger ça dans les cafétérias?** Oui, dans ma tête à moi là. »

Aussi, certains jeunes apportent des aliments appréciés de leurs pairs pour leur offrir afin d'être apprécié de ceux-ci et bien paraître. Ils peuvent alors apporter un sac de maïs éclaté ou de guimauves à leur table afin de le partager.

Un jeune a mentionné qu'il n'aimait pas les fruits et qu'il en avait déjà mangé dans le but de faire taire sa sœur qui l'agaçait sur le fait qu'il ne mangeait jamais de fruits. Il en mange aussi lorsqu'il est chez d'autres personnes ou lorsque cela serait perçu comme impoli de les refuser.

Anthony (M, 14 ans)

« **Alors ta sœur te dit ça?** Oui, elle dit : "Toi, tu ne peux pas avoir cette discussion là avec moi parce que toi, tu ne manges pas de fruits", mais alors une fois, pour lui prouver un peu et parce que ma grand-mère était là, elle ne comprend pas que j'aime pas les fruits et pour lui prouver, j'ai pris 2 raisins, j'ai aimé ça, c'est bon, c'est un peu bizarre et probablement que je ne vais pas en manger honnêtement avant longtemps, mais j'ai quand même aimé ça, mais honnêtement, je ne vais pas en remanger. Même si je goûte aux fruits, et que je les aime, souvent je ne les mange pas sauf quand je suis forcé ou que c'est poli. Comme chez mes amis, si ya des fruits sur la table, je vais les manger quand même. Je ne vais pas aimer ça, mais je vais les manger. »

Il est possible de constater que certains adolescents ont tendance à commenter la nourriture des personnes les entourant. Étant souvent avec d'autres adolescents pour manger, et ce, principalement dans un contexte scolaire où les lunchs sont apportés de la maison et où des repas sont achetés à la cafétéria de l'école, des commentaires ou des jugements, autant positifs que négatifs, se font entendre au moment des repas. Pratiquement tous les jeunes ont mentionné avoir déjà entendu ce type de remarques au cours des repas.

Océane (F, 13 ans)

« **Est-ce que vous passez des commentaires sur c'que les autres mangent ?** Ben on dit : "Ça l'air bon", des affaires de même. C'est sûr des fois y'a des trucs qui puent, là y nous font goûter, pis c'est bon, faque euh... oui, y'a des p'tits commentaires comme ça, mais c'est souvent pour taquiner l'autre, faque y'a aucune rancune après. »

Bien que certains jeunes pensent que ces commentaires sont sans rancune, une adolescente a mentionné ne pas comprendre pourquoi certaines personnes commentent le repas des autres. Son incompréhension est d'autant plus grande lorsque ces commentaires font référence à un aliment tout à fait banal. Par ailleurs, elle ressent de la gêne lorsque ceux-ci lui sont adressés. Dans le même ordre d'idées, un adolescent a témoigné son agacement vis-à-vis les commentaires visant ses repas. Il semble ne pas les apprécier et en être énervé.

Léa (F, 12 ans)

« J'avais un sandwich au pain brun puis y'en a une elle m'a dit : "C'est ce pain là" (ton dégouté snob). Des fois c'est gênant de se faire dire ça, mais, tu te dis... c'est du pain...»

Alexis (M, 12 ans)

« **Est-ce que le monde regarde ce que les autres mangent à la cafétéria?** Oui. **Comment tu trouves ça que le monde fasse ça?** C'est gênant surtout. C'est comme : "Ne regarde pas ma bouche, ne regarde pas ma bouffe!" Ça fait un petit peu peur. Il te regarde un peu genre. Je ne sais pas s'il y en a qui font ça, mais des fois, je me sens observé. **Ça te fatigue?** Ben peut-être pas fatigué, mais ça me tape sur les nerfs. »

Une certaine jalousie peut s'installer entre les adolescents de l'étude lorsque vient le temps du

repas. En effet, un adolescent a mentionné qu'il envie parfois le repas de ses camarades lorsque leur repas semble très appétissant. Une adolescente a, par ailleurs, mentionné qu'elle était souvent enviée par ses amies puisque son père lui préparait toujours des beaux repas pour ses dîners et qu'elle n'avait jamais qu'un simple sandwich ou un repas congelé ou pré-préparé.

Charlotte (F, 13 ans)

« **Est-ce que le monde regarde ce que les autres mangent à l'école?** Euh... des fois oui... surtout moi! (rires) **Tu regardes ce que les autres mangent?** Non... euh... **Où ils regardent ce que toi tu manges?** Ouais. **Ah ouais?** Moi j'me fiche pas mal de ce que le monde mange là. J'me contente de mon assiette là. Mais au primaire, ils faisaient tout le temps ça là. On était des tables rondes là, pis là on se mettait là, pis tout le monde regardait mon plat, pis : "Hein! T'as un repas chaud!" – "Ouais? Pourquoi?" – "T'es donc ben chanceuse! Ton père y te fait des lunches!" Je fais : "Ouais!" – "Moi, ma mère elle veut même pas me faire de lunches, faque elle m'achète du G.V. (Great Value). Haha!" **C'est quoi ça?** Euh, c'est des repas congelés au Wal-Mart là. Ça l'air vraiment pas bon là. **Ah ouais?** Eurk! Ça l'air vraiment dégueu là... J'ai goûté une fois au macaroni au fromage de Ève-Lorie, ma meilleure amie (...) **Faque, tout le monde disait que t'étais chanceuse d'avoir des lunches?** Ouais! »

Il semble aussi y avoir des normes concernant la fréquence de fréquentation de restaurants. En effet, une adolescente a mentionné qu'elle ne trouvait pas bien de toujours manger aux restaurants et pense que certaines personnes qui les fréquentent beaucoup devraient diminuer la fréquence de leurs visites.

Juliette (F, 13 ans)

« **Décris-moi la personne typique qui a besoin d'avoir des conseils.** Ben une personne admettons qui souvent à l'école elle va toujours manger au restaurant me semble que des fois elle pourrait avoir son lunch. Aussi souvent ya ben des jeunes qui vont tout le temps à *La belle province* là. Tsé des fois ça fait comme un peu trop là. »

Un autre jeune a expliqué sa vision de la relation existante entre les commentaires envers les choix alimentaires d'une personne et la silhouette de celle-ci. Ainsi, selon lui, une personne avec une plus forte corpulence pourrait davantage être jugée par ses pairs si elle mange des

croustilles ou tout autre aliment catégorisé comme étant mauvais pour la santé, en comparaison avec une personne n'ayant pas de surplus de poids.

Édouard (M, 14 ans)

« **Ça arrive-tu qu'y'a des gens qui en amènent?** Oui. **Pis y'a-tu des gens qui passent des commentaires?** Ben ça dépend, ben oui et non, ça dépend c'est qui qui en amène. Comme si c'est quelqu'un qui est super mince qui en amène, qui est normal, ça dérangera pas vraiment, pas si admettons tu vois une personne avec comme un surplus de poids qui arrive avec son gros sac de chips, pis y mange mal, pis y mange tout seul, pis y veut pas n'en donner à personne, ben là y va peut-être se faire un peu plus juger là. **OK, faque ça dépend de l'apparence de la personne?** Ouais. **Pis si yé avec des gens ou pas?** Euh non, ça pas rapport si yé avec des gens ou non là, mais l'apparence. **OK, l'apparence. Faque toi t'aurais le droit vu que t'es tout petit? Mais t'es pas tout petit là, mais t'es mince.** Ouin, mais si j'étais avec un surplus de poids, j'le saurais j'pense que faut pas que j'mange trop de chips. **Pis ça arrive-tu à l'école qu'y'a des gens qui ont un surplus de poids qui amènent des chips?** Ah, oui, oui. **Pis vous dites des trucs dans leur dos?** Non là, ben on leur dit pas, on l'remarque, mais on s'en parle pas vraiment après là, mais on fait plus le remarquer. **Mais tu sais que les autres le remarquent aussi?** Ouais, ouais. **Parce que? Comment tu sais?** Y'a un p'tit sourire ou quelque chose comme ça là. **Faque vous vous faites des commentaires de yeux?** Ouin. »

5.6.2 Sentiment d'indifférence

Alors que des adolescents sont gênés de manger certains aliments devant leurs pairs sur l'heure du midi, d'autres ont exprimé leur sentiment d'indifférence à cet égard. On pourrait être porté à croire que les jeunes dont le repas est jugé négativement par les autres auraient tendance à ne pas manger leur plat ou à le jeter, mais la majorité a mentionné qu'ils ne se laissaient pas influencer par les commentaires. Il semble que ceux-ci n'aient aucune volonté de se conformer afin de créer une impression sociale favorable. Ils ne semblent pas ressentir le besoin de plaire et ils assument leurs choix, même si l'apparence de leur repas n'est pas appétissante. Ainsi, appréciant le goût de celui-ci, ils ne se laissent pas influencer par les commentaires portés envers l'apparence de leur plat par autrui et mangent comme bon leur

semble sans se soucier du jugement des autres. Ils perçoivent ainsi le fait de manger comme un acte normal et banal. Ces personnes n'accordent, par ailleurs, aucune importance à ce que les autres mangent. Ils adoptent donc la pensée : vivre et laisser vivre.

Charlotte (F, 13 ans)

« Moi j'me fiche pas mal de ce que le monde mange là. J'me contente de mon assiette là (...) **OK, tu manges ça pis les autres y viennent "baaaah"?** "Ark! Ça l'air pas bon, ça sent donc ben mauvais!" (rires) C'est pas grave, moi j'trouve ça bon (...) **Est-ce que des fois ça te met mal à l'aise que les autres regardent ce que toi tu manges?** Non. **Ça t'a jamais mis mal à l'aise que le monde regarde?** Non. (rires) Pas du tout. »

Alice (F, 13 ans) (origine mexicaine)

« **Pis y'a-tu quelque chose que t'apporterais pas à l'école, parce que tu serais gênée de l'manger devant tes amis mettons?** Euh... mmm... non. J'suis pas du type de personne à être gênée par c'que mange ou c'que j'fais ou des trucs comme ça. Tsé j'm'assume bien. »

Émile (M, 13 ans)

« **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?** Je mange moins de Mc Do depuis que Simon m'a raconté des affaires, mais sinon, pas grand-chose, moi sérieusement ma devise c'est *I don't care*, je me fous de ce que les autres pensent. La majorité du temps, si moi ça me fait plaisir de manger ça, je le fais, les autres doivent vivre avec. »

Seulement une adolescente a mentionné avoir déjà jeté à la poubelle son repas après avoir entendu un commentaire négatif de la part d'une de ses amies. À noter qu'elle n'appréciait déjà pas le goût.

Noémie (F, 13 ans) (origine chinoise)

« **Est-ce qu'il y a quelqu'un qui a déjà fait un commentaire sur ce que les autres mangaient?** Oui, quand j'ai amené des ragoûts de boulettes. **Qui qui a dit quelque**

chose? C'est la sœur de mon amie, elle est arrivée : c'est quoi ça ? J'ai dit : ragoût de boulettes. Ça ressemblait à du caca liquide **Est-ce que tu l'as mangé pareil?** Non, je l'ai jeté et j'ai mangé ma sandwich. **Mais ton ragoût de boulettes est-ce qu'il n'était pas bon ou il avait juste pas l'air bon?** Il n'avait pas l'air bon, et il n'était pas bon. **Surtout quand quelqu'un fait un commentaire, rien pour aider.** Oui, moi too je n'avais pas vraiment l'intention de le manger. »

Enfin, la nourriture provenant des autres pays fait souvent l'objet de discussion. L'absence de connaissance envers ces plats amène souvent les jeunes à juger. La différence et l'inconnu sont souvent des raisons qui motivent ces commentaires. Une adolescente haïtienne rapporte avoir déjà mis fin aux commentaires de ses amis en leur faisant goûter au plat et ceux-ci l'ont bien aimé. Elle conclut qu'il suffit parfois de goûter pour s'apercevoir que c'est très bon et ainsi mettre fin aux préjugés.

Maeli (F, 12 ans) (origine haïtienne)

« **Pis qu'est-ce qu'elles ont dit quand tu as apporté de la nourriture haïtienne?** Elles ont voulu goûter des fois ou demander comment c'était fait. **Oui?** Je leur dit comment c'est fait pis elles sont surprises quand elles goûtent. Des fois quand on jette un œil sur la nourriture d'une autre personne on dit c'est dégueulasse, mais quand on goûte, c'est vraiment bon. »

6. Discussion des résultats

Il est primordial de promouvoir la saine alimentation à l'adolescence afin de favoriser une croissance optimale, de favoriser une bonne santé à long terme et d'encourager le développement de saines habitudes alimentaires qui perdureront avec les années (Neumark Sztainer et al., 1999). Maintenant que les principaux déterminants des choix alimentaires des jeunes québécois participant à notre étude ont été identifiés en prenant compte l'échelle de mesure des motivations de Renner et coll. (2012), il s'avère pertinent de mettre en relief les résultats obtenus selon les variables individuelles, interpersonnelles, environnementales et sociétales du modèle de Story et coll. (2002). La section suivante résume les faits saillants pour chaque grand facteur d'influence de leur comportement alimentaire. Les facteurs les plus influents de l'étude actuelle seront discutés en plus de ceux qui se révèlent être de nouveaux constats et qui ne font pas l'objet d'une littérature exhaustive.

6.1 Facteurs individuels (individu)

À la lumière des résultats, il s'avère que les facteurs individuels occupent une part importante dans le processus des choix alimentaires des adolescents. De ce fait, certains se démarquent plus que d'autres, telles que les préférences et goûts alimentaires, les connaissances nutritionnelles et sur la santé et les facteurs physiologiques. Bien que ces derniers se soient spécifiquement démarqués, notons que l'origine culturelle, le temps et la praticité, ainsi que le plaisir de manger et la structure des repas méritent aussi d'être soulignés.

Préférences et goûts alimentaires

Les préférences alimentaires sont définitivement un déterminant important des choix alimentaires des adolescents de cette étude. On n'a qu'à penser au fait que les jeunes participant à l'étude nomment spontanément ce qu'ils aiment et ce qu'ils ont envie de manger dès qu'ils sont consultés pour le choix du repas. Cela est sans compter la place de choix qu'occupent les qualités organoleptiques, tel que le goût et l'apparence des aliments, dans le processus décisionnel des adolescents. Les jeunes participants affirmaient souvent manger un aliment parce qu'ils en appréciaient le goût. Les préférences alimentaires et le goût des aliments sont donc considérés dans les facteurs les plus influents et ont certainement été les plus souvent mentionnés par les adolescents participant à l'étude comme déterminants de leurs

choix alimentaires. Ces constats coïncident avec les résultats de nombreuses études (Block, Gillman, Linakis et Goldman, 2013; Neumark Sztainer et al., 1999; Stevenson, Doherty, Barnett, Muldoon et Trew, 2007; Story et al., 2002).

Le gain d'autonomie vient aussi avec une affirmation de soi plus grande, plus imposante (De Singly, 2006). Leurs idées sont souvent très claires et arrêtées. C'est pourquoi, les jeunes n'hésitent plus à dire ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas. En ce sens, l'alimentation dite santé est souvent perçue négativement par les adolescents puisqu'ils considèrent que certains aliments dits santé goûtent mauvais. L'étude menée par Neumark-Sztainer et ses collaborateurs (Neumark Sztainer et al., 1999) confirme d'ailleurs certaines barrières à la saine alimentation chez les jeunes âgés entre 12 et 14 ans interrogés. Selon ces auteurs, il leur est difficile de respecter les recommandations en lien avec une alimentation saine puisque le goût est un facteur de choix primordial et qu'ils ont une préférence pour les aliments à haute valeur énergétique et la malbouffe comparativement aux choix alimentaires sains, tels que les légumes, les fruits, les produits laitiers et les aliments peu salés et gras. Notre étude a permis de confirmer l'importance de cette perception chez les jeunes québécois dans leur processus décisionnel. En effet, certains ont identifié le goût des aliments dits santé comme moins bon, spécialement pour les fruits et les légumes ainsi que les nouveaux menus offerts à la cafétéria scolaire à la suite de la mise en place de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif. Ce phénomène est préoccupant lorsqu'on cible l'amélioration des comportements alimentaires des jeunes puisqu'il serait démontré que plus l'individu est jeune, plus il accorde de l'importance au facteur gustatif (Renner, Sproesser, Strohbach et Schupp, 2012). Nos répondants attribuent aussi une aura très positive au goût des aliments de type malbouffe. Cette relation fût également identifiée par Stevenson et ses collaborateurs. (2007).

Les messages concernant la teneur élevée en sucre des boissons semblent avoir rejoint les jeunes mais cela ne les empêchent pas d'en consommer. Selon Block et ses collaborateurs, le goût pour les boissons sucrées est le facteur déterminant de leur choix (Block et al., 2013). Dans la présente étude, les jeunes nomment souvent instinctivement ce type de boissons lorsqu'ils sont questionnés sur le contenu de leur boîte à lunch ou sur ce qu'ils ont consommé avec leurs amis. L'EQSJS a d'ailleurs révélé que près de 10% des élèves de première et de

deuxième secondaire (9% c. 11%, respectivement) consommaient une boisson gazeuse au moins une fois par jour et que cette proportion grimpeait à près de 20% en ce qui a trait aux boissons à saveur de fruit (18% pour les élèves de première secondaire et 21% pour les élèves de deuxième secondaire). Et cette proportion ne fait qu'augmenter avec les années, ainsi notons qu'au Canada, la consommation de boissons sucrées augmente avec l'âge pour atteindre des sommets chez les 14 à 18 ans alors que les garçons en boivent plus d'un demi litre par jour et les filles, plus d'un tiers de litre (Garriguet, 2008). La consommation actuelle des jeunes est préoccupante, principalement en raison des conséquences possibles, dont l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et les caries dentaires (Coalition québécoise sur la problématique du poids, 2012). Précisément, les calories liquides ne combrent pas la faim, ce qui aurait des effets délétères importants sur la prise de poids en plus de favoriser la consommation d'une grande quantité de ces boissons (Zheng et al., 2015). De plus, le sucre présent dans les boissons sucrées est sous la forme libre, ce qui contribue à augmenter drastiquement sa vitesse d'absorption favorisant ainsi le diabète de type 2. Ensuite, le sucre présent dans ces boissons (sirop de glucose-fructose principalement) est reconnu pour favoriser le gain de poids et le développement de maladies chroniques (Pereira, 2014; Scharf et DeBoer, 2016; Trumbo et Rivers, 2014; Zheng et al., 2015). Finalement, la consommation de boissons sucrées alimente le goût pour le sucré, reconnu comme étant très populaire chez les jeunes (Block et al., 2013; Stevenson et al., 2007). Ainsi, la Coalition québécoise sur la problématique du poids suggère plusieurs mesures afin de réduire le pouvoir d'attraction des boissons sucrées. Elle recommande, entre autres, de limiter la distribution de boissons sucrées dans les établissements fréquentés par les jeunes, tels que les arénes et les centres communautaires. Des alternatives plus nutritives pourraient alors être proposées. La Coalition milite aussi pour l'instauration d'une taxe sur les boissons sucrées payables par les fabricants et dont les profits pourraient être réinvestis en prévention. Elle considère que cette mesure mènerait à une consommation de boissons sucrées à la baisse et contribuerait ainsi à contrer la problématique de l'obésité (Coalition québécoise sur la problématique du poids, 2012).

Connaissances nutritionnelles et sur la santé

Il est évident que les adolescents sont exposés au discours santé dans l'environnement socioculturel qui les entoure. Mais les propos exprimés démontrent une confusion et

présentent des lacunes et des manques flagrants, tel qu'il a été rapporté dans le rapport présenté à la suite de la recherche Ados 12-14 (Baril et al., 2014a). Cela porte à croire qu'ils ne font pas toujours les bonnes associations entre une « alimentation favorable à la santé » et les aliments spécifiques et que leurs choix alimentaires pourraient en souffrir. Parmi les manquements, notons que les principes de variété et d'équilibre n'ont pratiquement jamais été relevés dans leur discours, bien que ce soient les messages-clés promus dans une saine alimentation. Ces principes de base ne semblent donc être pas bien compris ni intégrés. Notons, par exemple, la mention du GAC dans certains discours. Il est bel et bien nommé, mais ce qu'ils en disent se révèle être très confus et mal compris (confusion entre les gras et les calories, par exemple). Soulignons toutefois que les jeunes québécois semblent associer les fruits et les légumes à une saine alimentation, ce qui est positif. On ne peut toutefois pas en dire autant des produits laitiers et un discours alarmiste et de peur est associé à la consommation de viandes. Finalement, les poissons et les fibres ne sont pratiquement pas abordés par les jeunes interviewés. Ils reconnaissent toutefois le sucre comme dangereux pour la santé et mentionnent devoir limiter le gras. Il est certainement possible d'attribuer cette impression de confusion à une abondance de sources d'informations à leur disposition en matière d'alimentation. Il devient de plus en plus difficile de nos jours de départager les sources fiables parmi la marée de sites Internet, de blogues, d'articles, et ce, même pour les adultes. Certains auteurs parlent même de « *brouhaha* diététique », de « cacophonie alimentaire » ou de « cacophonie nutritionnelle » pour décrire cette confusion (Aveaux, Boulos et Breton, 2010; Hébel et Pilorin, 2012; Kessous et Chalamon, 2014).

Une classification importante entre les aliments favorables et moins favorables pour la santé ressort du discours des jeunes interviewés. Celle-ci est en soi une barrière à la saine alimentation et peut avoir des impacts négatifs sur leur alimentation. Tout d'abord, si les jeunes ne catégorisent pas correctement certains aliments (pourtant de bonne valeur nutritive), ils pourraient alors les exclure de leur alimentation (Stevenson et al., 2007) et ainsi se priver d'aliments sains. De plus, comme mentionné précédemment, les adolescents de la présente étude ne semblent pas comprendre un des fondements même de l'alimentation équilibrée, soit la variété. Ainsi, de par le fait que certains rapportent s'empêcher d'inclure des aliments *interdits* dans leur alimentation, cela porte à croire qu'ils considèrent l'adoption d'une

alimentation saine comme très contraignante et leur apportant plus de préjudices que de bénéfices en matière de goût et de plaisir. Il ressort de leur discours qu'il y a pratiquement une absence de côtés positifs à « manger santé » mis à part les bienfaits sur celle-ci. D'autant plus qu'ils sont trop jeunes pour que les bénéfices sur la santé soient les seuls arguments pour adopter les principes de la saine alimentation n'y voyant pas l'intérêt à long terme (Stevenson et al., 2007).

Notons toutefois que pour certains auteurs, les connaissances en matière d'alimentation et de nutrition n'influenceraient pas nécessairement les comportements alimentaires des jeunes (Boucher et Côté, 2008). Story et ses collaborateurs (Story et al., 2002) évoquent une faible association entre les connaissances et les choix alimentaires sains et Croll et ses collaborateurs (Croll, Neumark-Sztainer et Story, 2001) ont rapporté que les adolescents de notre étude déclarent ne pas transposer en pratique les notions de variété, d'équilibre et de modération en lien avec la saine alimentation.

Bien qu'une confusion soit perceptible dans leur discours, il n'en demeure pas moins qu'ils reconnaissent que les aliments pré-transformés (ou ultra-transformés) sont riches en éléments moins désirables pour la santé (gras, sel, sucre, etc.) et ils n'ont pas tort de penser ainsi. Les aliments peuvent être classés en différentes catégories, selon Moubarac et ses collaborateurs (Moubarac et al., 2014) : (1) les aliments non transformés (d'origine végétale ou animale) ou peu transformés (aliments non transformés modifiés de manière à ne pas ajouter ou introduire une substance qui pourrait changer sa nature ou sa fonction), (2) les ingrédients transformés dans le but de les utiliser en cuisine (i.e. sel, sucre, beurre, farines) et (3) les produits transformés ou ultra-transformés qui sont prêts à être consommés. Ces derniers sont le résultat de la transformation d'aliments dans le but de modifier leur nature ou leur utilisation primaire. Les aliments transformés ou ultra-transformés sont reconnus pour être plus riches en énergie, en sucre, en sel et en gras tout en ayant une teneur plus faible en fibres que les autres catégories d'aliments et les repas préparés à partir de ceux-ci. Bien que leurs impacts négatifs sur la santé soient reconnus, la consommation de ces produits a malgré tout significativement augmenté dans les dernières années, jusqu'à devenir des produits réguliers du panier d'épicerie des ménages canadiens. Au Canada, les parts de marché des produits ultra-transformés ont augmenté de façon drastique entre les années 1938-1939 et 2001 passant de

24% à 55%, et ce, aux dépens des aliments peu ou pas transformés dont les parts ont passé de 37% à 13% et 34% à 26%, respectivement. Plusieurs facteurs pourraient expliquer ce passage des repas fraîchement préparés à ceux prêts-à-manger, selon Moubarac et ses collaborateurs, dont la présence des femmes sur le marché du travail et leur implication dans des rôles moins traditionnels, les horaires irréguliers de plus en plus fréquents, la conciliation travail-famille parfois compliquée engendrant des conflits d'horaire, la réduction de la taille des familles, l'exode des familles vers la banlieue et l'augmentation des heures consacrées aux loisirs. Tous ces facteurs contribuent à diminuer le temps disponible à la préparation des repas au profit des produits ultra-transformés, dont la praticité est hautement valorisée dans la société d'aujourd'hui. Notons aussi l'importance du marketing déployé par les compagnies afin de promouvoir les produits ultra-transformés et la grande vulnérabilité des jeunes face aux stratégies marketing. Les impacts de cette forte consommation sont nombreux, mais notons la diminution du temps passé en cuisine à la préparation de repas sains accentuant ainsi une baisse de transmission des habiletés culinaires aux enfants, l'augmentation du grignotage et de la prise de collation (considérant l'omniprésence de produits ultra-transformés vendus expressément à ces fins) et la contribution à la création d'un environnement obésogène (Moubarac et al., 2014).

Enfin, les risques sur la santé associés aux boissons énergisantes sont reconnus par les jeunes. Rares sont les jeunes de notre étude ayant mentionné consommer des boissons énergisantes. Cela concorde avec les résultats de l'EQSJS montrant que moins de 2% des élèves de première et deuxième secondaire (1,6% et 1,7%, respectivement) rapportaient consommer une boisson énergisante au moins une fois par jour. Toujours selon l'EQSJS, 57% des jeunes du secondaire affirment ne jamais en consommer (tous les niveaux scolaires confondus) et 25% le font rarement (moins de 2 à 3 fois par mois). Il semble que les adolescents de notre étude ne soient pas attirés par la consommation de boissons énergisantes, et ce, malgré les efforts de promotion déployés par les compagnies. Celles-ci utilisent des canaux de communication particulièrement propices pour rejoindre les jeunes et exploitent des thèmes potentiellement attrayants dans leur campagne de marketing. Il faut tout de même poursuivre les interventions basées sur les recommandations en lien avec les saines habitudes de vie et éviter de faire usage de campagnes de promotion qui risqueraient de causer des effets

pervers (comme trop cibler ce type de boissons et laisser croire que les autres boissons sucrées ou contenant de la caféine sont sans risque pour la santé et sont acceptables dans une vision de saine alimentation) (Institut national de santé publique du Québec, 2013b).

Facteurs physiologiques

La soif est définitivement un modulateur de la consommation de boissons chez les jeunes de la présente étude. Bien que les boissons sucrées soient parties prenantes de l'environnement alimentaire des adolescents, l'eau demeure un choix privilégié par ceux-ci lorsque la soif se présente. Ceci est en accord avec les résultats des travaux de Block et ses collaborateurs (2013). Elle est aussi le choix numéro un pour s'hydrater lors de la pratique d'activités physiques. Il faut toutefois nuancer les résultats en prenant en considération un possible biais de désirabilité sociale des jeunes face à l'intervieweur.

Les résultats de cette étude ont permis de mettre en lumière un thème très peu abordé dans la littérature scientifique, soit l'influence du port d'appareils orthodontiques sur les comportements alimentaires des adolescents. Tel qu'il a été rapporté dans le mémoire de Lebel (2016) portant sur l'étude des motivations alimentaires de consommation d'adolescents québécois de 12 à 14 ans par l'utilisation de la photographie (Lebel, 2016), ces appareils orthodontiques sont très fréquents chez les jeunes aujourd'hui et pourraient être un déterminant non négligeable de leurs choix alimentaires. Ceci pourrait ainsi expliquer pourquoi certains jeunes sont très sélectifs dans leurs choix d'aliments.

Finalement, la présence d'allergies alimentaires oblige les jeunes à être très organisés et disciplinés. Que ce soit à l'école, à la maison ou en sortie, ils ne peuvent se permettre d'être négligeant et ainsi risquer leur santé. Il pourrait ainsi être bénéfique non seulement de bonifier l'offre alimentaire mais d'insister aussi sur les risques de contamination croisée afin de contrôler la présence d'allergènes dans les choix de repas offerts à la cafétéria et dans les restaurants afin de permettre à ces jeunes de fréquenter ces lieux. Cela pourrait ainsi faciliter leurs déplacements scolaires ou avec leur équipe sportive et leur permettre d'accompagner leurs amis dans ces sorties.

Origine culturelle

Il est important de souligner que la présente étude a permis de mettre en lumière un facteur peu souvent abordé dans la littérature scientifique traitant des déterminants alimentaires des adolescents: les changements des habitudes alimentaires des adolescents dans un processus d'immigration. Plus de 50 000 immigrants en provenance d'Europe, d'Amérique latine et d'Afrique du Nord arrivent au Québec, chaque année. Les immigrants font face à de nombreux défis : le climat, la culture, l'isolement et la construction d'un réseau social, les défis professionnel, etc. Ils peinent à trouver leurs repères. Une discontinuité s'installe alors, s'accompagnant d'instabilités qui obligent l'immigrant à se réajuster et à réagir en conséquence, et c'est ce qui définit le processus d'acculturation (Kanouté, 2002). On peut aussi parler d'acculturation alimentaire lorsqu'il est question de développer et d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires de la culture hôte et de rejeter des principes alimentaires traditionnels (Pillarella, Renaud et Lagacé, 2007). Certains peuvent toutefois être dépourvus devant une culture alimentaire bien différente de la leur (produits inconnus, modes de préparation et de conservation, outils disponibles). L'alimentation et les habitudes alimentaires seraient primordiales pour l'ensemble des immigrants et sont les dernières à disparaître lors de l'assimilation totale, et ce, même après l'habillement et la religion (Pillarella et al., 2007). Ceci est possiblement attribuable au fait que c'est une façon de protéger les racines et les origines, sous peine de détruire l'identité même de l'immigrant (Lefebvre, 2015; Pillarella et al., 2007). Une forte charge émotionnelle liée aux goûts et aux saveurs de la gastronomie traditionnelle accompagne l'alimentation (Pillarella et al., 2007). En processus d'immigration, les habitudes alimentaires peuvent alors être complètement chamboulées, et ce, pas toujours pour le mieux. Plusieurs facteurs sont en cause, mais notons, par exemple, que les fruits et légumes du pays hôte sont parfois délaissés par les immigrants puisqu'ils les retrouvaient en abondance et d'une fraîcheur inégalée dans leur pays, alors qu'ici, ils sont pour la plupart importés et ont moins de saveur (Lefebvre, 2015). Notons toutefois que la consommation de fruits d'un jeune participant d'origine chinoise a, pour sa part, augmenté depuis son arrivée au Québec. Il est sans doute possible d'affirmer que le bouleversement des habitudes alimentaires est soumis à des influences du pays d'origine et du pays d'accueil. Le processus d'acculturation en est un à double sens : les deux cultures s'influencent l'une et l'autre, mais le

groupe dominant a tendance à exercer une plus grande influence que les groupes minoritaires (Kanouté, 2002; Pillarella et al., 2007). Finalement, la socialisation et le partage des cultures entre un jeune Québécois et un jeune immigrant a très certainement des côtés positifs sur plusieurs plans (Kanouté, 2002).

Temps et praticité

Avec leur horaire de plus en plus chargé, les adolescents n'ont d'autre choix que d'harmoniser leur alimentation avec leur emploi du temps. Entre l'école, leurs activités parascolaires, leur sport, leurs activités familiales et leurs amis, ils ne veulent pas consacrer trop de temps à manger ou à décider ce qui composera leur repas ou collation. Ce facteur peut expliquer la fréquentation des restaurants-minute à proximité de l'école en raison du long temps d'attente à la cafétéria scolaire, l'omission du déjeuner, l'abondance des collations, la prise de substituts de repas afin de gagner du temps de sommeil et le choix de repas rapides (ou même déjà préparés) lorsqu'ils sont seuls à la maison (Neumark Sztainer et al., 1999). Toutes ces alternatives sont susceptibles de nuire à une alimentation équilibrée et respectueuse des recommandations nutritionnelles. L'emploi du temps chargé des parents peut aussi entrer en ligne de compte et inciter les familles à manger au restaurant ou à choisir du prêt-à-manger.

Les collations occupent ainsi une place importante dans leurs habitudes alimentaires. Les apports énergétiques provenant des collations peuvent même surpasser celles du déjeuner. Comme le goût est souvent un déterminant primordial dans le choix des collations, il se peut qu'elles ne contribuent pas de façon favorable à la qualité des apports nutritionnels quotidiens. On remarque alors que la prise de collations est souvent associée à une alimentation plus dense en énergie chez les adolescents, et ce, principalement sous forme de glucides et de sucres totaux et à la prise de boissons sucrées. Les *Autres aliments* sont ainsi très populaires à ce moment. Ils sont toutefois reconnus pour être riches en gras, en sucre et en sel. L'ESCC (2010) a permis de révéler que 97% des garçons et 99% des filles âgés de 9 à 13 ans avaient pris une ou plusieurs collations (aliments et boissons consommés en dehors des trois repas) au cours d'une journée de référence. Les garçons et les filles consomment en moyenne 3,2 et 3,1 collations par jour, respectivement. Il est à noter que les jeunes filles âgées de 14 à 18 ans en prennent un peu moins, soit 2,7 collations par jour (la proportion la moins élevée de toutes les catégories d'âge et de sexe de cette enquête). Les collations d'après-midi et de soirée sont les

plus populaires, ce qui n'est pas étonnant considérant la très forte proportion de jeunes répondants ayant fait mention de leur collation au retour de l'école. Les jeunes de notre étude ont aussi témoigné avoir très souvent une grande faim au retour de l'école et prendre ce qui est le plus facilement accessible à la maison. Très rare sont ceux ayant répondu se préparer une collation nécessitant une préparation (cuisson, par exemple). Pour conclure, les *Autres aliments* contribuent à 35% des apports énergétiques des collations chez les garçons âgés de 9 à 13 ans et à 48% pour les 14-18 ans, alors que la proportion pour les produits céréaliers est de 31% pour les 9-13 ans et 23% pour les 14-18. Les proportions des produits laitiers chutent à 20% et 16% pour ces deux catégories d'âge. La contribution des fruits et légumes est la plus faible avec des proportions de 11% et 9% pour les 9-13 ans et les 14-18 ans, respectivement. Chez les filles, les *Autres aliments* contribuent à 40% et 48% des apports énergétiques des collations pour les 9-13 ans et 14-18 ans, respectivement. Viennent ensuite les produits céréaliers, avec une contribution de 24% pour les 9-13 ans et 23% pour les 14-18 ans, et les produits laitiers, avec une contribution de 19% pour les 9-13 ans et 15% pour les 14-18 ans. La contribution des fruits et légumes est toutefois plus importante chez les filles : 16% pour les 9-13 ans et 10% pour les 14-18 ans. À noter que les viandes et substituts contribuent de façon négligeable aux apports énergétiques des collations. Bref, les collations sont parties intégrantes de l'environnement alimentaire des adolescents québécois (Bédard et al., 2015).

Plaisir (de manger)

Il est possible de penser que la perte des notions de variété et d'équilibre dans l'alimentation des jeunes de la présente étude limite la place accordée au plaisir de manger. On est à se demander si la complexité et l'omniprésence du discours en faveur d'une saine alimentation ne nuit pas à la notion de plaisir, pourtant si importante. Heureusement, la photographie de la pilule et la question associée a permis d'approfondir la réflexion des jeunes en ce qui a trait à l'importance que prend l'acte de manger dans leur quotidien (Lebel, 2016). La convivialité entourant les repas semble occuper une place importante dans leur journée, autant avec leurs amis que leur famille. Si la notion de plaisir de manger est possiblement un peu perdue, le plaisir social est, pour sa part, certainement un facteur d'influence.

Structure des repas

Un élément nouveau identifié par cette étude est la place qu'occupe la chambre dans l'environnement alimentaire des adolescents. La chambre est identifiée par les jeunes comme un lieu de prédilection pour plusieurs activités, dont manger. On remarque que c'est une façon pour eux de manger à l'abri du regard des parents. Ils peuvent alors en profiter pour consommer des aliments qui font l'objet d'un contrôle parental. Le plaisir devient alors un facteur d'influence important. La chambre peut donc être un endroit où ils se permettent des écarts alimentaires et ils profitent de ce moment en solitaire pour se gâter.

6.2 Facteurs interpersonnels (environnement social)

Les facteurs liés à l'environnement social des adolescents ressortent tout de même de façon significative dans les déterminants de leurs choix alimentaires. Il va sans dire que la famille est un facteur d'influence dominant et l'influence des repas en famille et des pairs est non négligeable.

Famille

La présente étude a permis de confirmer l'importance de l'influence parentale dans les choix alimentaires des adolescents, et ce, malgré la quête d'autonomie florissante durant cette période de la vie. La famille se révèle donc être l'ancrage et la référence première des adolescents en matière d'alimentation (Institut national de santé publique du Québec, 2014). Cela s'explique principalement par le rôle déterminant joué par les parents de par le fait qu'ils sont responsables des achats alimentaires et de la préparation des aliments et qu'ils établissent les règles entourant l'alimentation. Ainsi, les adolescents sont nombreux à obéir et considérer les propos et conseils de leurs parents (Lebel, 2016). Les parents servent donc de modèles importants. La mère semble jouer un rôle crucial dans la définition des comportements alimentaires des enfants. De par son rôle central dans l'organisation de la vie familiale, dont l'alimentation occupe une grande place, elle exerce son influence à plusieurs niveaux. Notons que cette influence peut être directe (achats alimentaires, préparation des lunchs, règles concernant la prise alimentaire) et indirecte (suivi d'un régime, craintes et croyances alimentaires, maladie). Les adolescents de la présente étude semblent accorder une grande

importance à ce que leur mère leur conseille ou recommande. Ceci concorde avec les résultats d'études présentées précédemment (Feunekes et al., 1998; Vereecken et al., 2010).

L'organisation de la famille semble être en période de grands changements (Dandurand, 1990; Institut national de santé publique du Québec, 2005). Les nouvelles générations de famille bouleversent les rôles traditionnels auparavant associés à la mère ou au père. La génération de jeunes interviewés associe maintenant de façon tout à fait banale certaines responsabilités familiales, autrefois sous la juridiction de la mère, au père. Un élément nouveau attire notre attention, soit le fait que les jeunes reconnaissent le rôle du père dans les achats alimentaires. Ce dernier peut aussi être en charge de la préparation des lunchs. Ceci est le reflet des changements de pratiques et des façons de faire actuellement en cours dans les rôles traditionnels de la mère et du père. La présente étude pourrait refléter un changement qui s'installe présentement au Québec. Notons aussi les impacts de la séparation parentale sur les habitudes alimentaires des jeunes, notamment en ce qui a trait aux disparités entre les règles régissant l'alimentation établies par les pères et les mères dans leurs ménages respectifs. Les adolescents doivent alors composer avec des règles différentes selon la période de garde. De plus, les parents séparés doivent maintenant composer avec de nouvelles responsabilités autrefois accordées à leur conjoint(e) (courses, préparation des repas, etc.) La séparation parentale peut donc avoir des impacts majeurs à plusieurs niveaux.

Il faut percevoir l'environnement alimentaire familial comme un lieu de transmission de connaissances en matière de saine alimentation. Les valeurs et les règles entourant l'alimentation promues par les parents pourraient être conservées par les adolescents comme repères tout au long de leur vie. Les jeunes de l'étude de Neumark-Sztainer (1999) suggèrent que les parents devraient très tôt enseigner à leurs enfants les bases d'une alimentation saine et équilibrée. La famille est donc perçue comme une source importante en matière d'informations sur la nutrition (Boucher et Côté, 2008). Le problème est que les parents ne sont pas toujours bien outillés eux-mêmes, alors comment vouloir les rendre entièrement responsables de la transmission des saines habitudes alimentaires. Il est donc tout à fait justifié, selon Wu et ses collaborateurs (2007), de travailler à l'amélioration des connaissances des parents en matière de saine alimentation afin d'influencer positivement les habitudes alimentaires de leurs enfants. Ces derniers ont mené une étude auprès de 274 adolescents

américains âgés de 14 à 16 ans qui leur a permis de constater que l'alimentation des jeunes était de meilleure qualité chez ceux percevant de saines habitudes alimentaires chez leurs parents (Wu et al., 2007). Avec de meilleures connaissances en lien avec la saine alimentation, les parents seront certainement de meilleurs modèles pour leurs enfants.

Le nombre d'adolescents ayant mentionné avoir des règles familiales pour encadrer les prises alimentaires est impressionnant. Qu'il soit question des aliments permis de consommer, des heures auxquelles les prises alimentaires sont acceptables ou encore de l'autorisation à ne pas terminer tout le contenu de l'assiette ou de se resservir, les adolescents de la présente étude sont très encadrés. Au début de l'adolescence, les jeunes commencent leur cheminement vers une autonomie complète. Cependant, il serait bénéfique qu'ils soient en mesure de déterminer par eux-mêmes les quantités consommées et de prendre leurs propres décisions quant à leur alimentation. Ils devraient avoir en main tous les outils nécessaires pour respecter les principes de base d'une alimentation équilibrée. Cela est important pour le développement de saines habitudes alimentaires à long terme. Sinon, la perte des signaux de faim et satiété, la perte de l'instinct quant aux portions à consommer en fonction de l'appétit et la perte de la notion d'équilibre dans l'alimentation risquent d'être observées à long terme (Extenso, 2016; Nos petits mangeurs, 2016). La présente étude a permis de montrer que l'existence de règles trop sévères établies dans le but de contrôler l'alimentation des jeunes les incitent à les défier et à adopter des comportements alimentaires parfois peu désirables comme manger en cachette des parents dans leur chambre ou à surconsommer des aliments normalement interdits en l'absence des parents. Ceux jouissant d'un encadrement moins sévère ont tendance à écouter davantage leurs signaux de faim et de satiété et à respecter davantage le déterminant des préférences alimentaires particulièrement lorsqu'ils ont des envies alimentaires. Un certain encadrement est nécessaire, mais les parents doivent connaître les effets pervers de pratiques et stratégies alimentaires lesquelles ne supportent que rarement les objectifs visés (Extenso, 2016).

Finalement, bien qu'il ait été souvent question de l'influence parentale, il ne faut pas négliger l'apport de la famille élargie (grands-parents, cousin(e)s, tantes, oncles, etc.) dans la définition des comportements alimentaires des adolescents. À noter que la fratrie n'était pas très présente dans le discours des jeunes.

Il est aussi étonnant de constater que l'alcool a été très peu abordé par les jeunes considérant le nombre important d'adolescents ayant témoigné en consommer dans l'EQSJS (Institut de la statistique du Québec, 2012). Un seul jeune en a fait mention dans son entrevue et il affirmait en consommer en présence de son père. Il est alors pertinent de se demander si permettre à son enfant de consommer de l'alcool en sa présence permet à ce père de contrôler la consommation de son fils et de lui apprendre les fondements d'une consommation responsable (Éduc'alcool, 2009).

L'influence des parents semble aussi se confirmer dans les boîtes à lunch. En effet, l'étude de Mondou (2011) révèle que la mère est le principal décideur à l'égard du contenu de la boîte à lunch de l'enfant. Pour certaines mères, être en charge de la préparation des lunches de leurs enfants est une façon de garder le contrôle sur leur alimentation. Cela peut parfois devenir une corvée, voir même une tâche stressante pour certains parents puisqu'ils doivent composer avec les goûts et préférences alimentaires des enfants, les règles scolaires encadrant les aliments permis et interdits, le regard des autres personnes à l'école (amis, camarades de classe, surveillants) et leurs propre désir d'offrir une alimentation saine et équilibrée à leur enfant (Metcalf, Owen, Shipton et Dryden, 2008; Mondou, 2011). C'est pourquoi, la responsabilité de la préparation du lunch est parfois transmise aux enfants, en maintenant un certain contrôle ou droit de regard sur le contenu. On remarque que les répondants de notre étude participent souvent à la préparation de leur lunch. Bien qu'ils doivent composer un repas avec ce qui est disponible à la maison, préparer son lunch est une étape où le jeune gagne en autonomie. Notons, par ailleurs, que les lunches préparés par les parents servent de repas modèles pour les jeunes lorsque la responsabilité leur revient.

Repas en famille

Les jeunes ont souvent témoigné apprécier les repas en famille. Quelques-uns ont même souligné que c'était la seule occasion pour les membres de la famille d'échanger entre eux et de parler de leur journée. L'importance des repas en famille a été démontrée dans de nombreuses études. Le simple fait de réunir toute la famille autour d'une table et de manger un repas préparé à la maison a la capacité d'améliorer les habitudes alimentaires de toute la famille, dont celles des adolescents (alimentation plus riche en fibres, en grains entiers, en légumes, en fruits, en produits laitiers et plus faible en calories, en gras et en sodium)

(Neumark-Sztainer, 2006; Neumark-Sztainer, Story, Ackard, Moe et Perry, 2000; Videon et Manning, 2003). C'est un moment unique de partage qui joue un rôle important dans le développement de comportements alimentaires sains des adolescents. De nombreux obstacles à la réunion de tous les membres de la famille à l'heure du souper ont été soulevés par les adolescents de cette étude. L'horaire chargé des parents et des enfants semble être un obstacle majeur. Les longues journées de travail des parents et les nombreuses activités sportives et parascolaires des adolescents après les heures d'école sont en grande partie responsables. Malgré ces obstacles, les jeunes ont été nombreux à affirmer pouvoir profiter des soupers en famille, ce qui montre un effort familial collectif.

Le déjeuner est certainement le repas où il est le plus difficile de réunir toute la famille. On pourrait alors se demander si cette constatation a un lien avec la faible proportion d'adolescents déjeunant. Il est reconnu que sauter un seul repas peut avoir des conséquences sur les apports nutritionnels et alimentaires d'une journée (Bédard et al., 2015). De plus, la prise d'un déjeuner est associée à une meilleure qualité nutritionnelle de l'alimentation pour les adolescents. Le déjeuner est, en effet, une occasion pour les jeunes de consommer du lait (Bédard et al., 2015). De ce fait, ces constats s'accordent avec les résultats de l'ESCC qui soutient que l'omission de déjeuner par les adolescents est associée à des apports plus faibles en calcium (Bédard et al., 2015). Comme l'adolescence semble être une période critique en ce qui a trait aux apports de certains minéraux considérés importants pour la bonne santé osseuse (Bédard et al., 2015; Camirand et al., 2012) et qu'une association possible existe entre la prise du déjeuner et la consommation de produits laitiers, il est pertinent de prôner la réunion des facteurs favorables à la prise du déjeuner pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation des adolescents, à défaut de quoi la prise de collations nutritives doit être recommandée. Un des facteurs favorables à la prise du déjeuner serait d'encourager les familles à partager ce repas tous ensemble. Elles seraient certainement gagnantes à se réunir tous ensemble au déjeuner, comme à l'heure du souper. De ce fait, le souper pourrait ne plus être perçu comme le seul moment favorable aux échanges et au partage entre les membres de la famille.

Pairs

Les adolescents ont fait souvent mention des pairs dans leur discours. Les amis seraient reconnus dans la littérature scientifique pour définir une norme sociale jouant un rôle primordial dans les choix alimentaires des adolescents (Boucher et Côté, 2008). Story et ses collaborateurs (2002) expliquent ce phénomène par l'importance accordée par les adolescents à l'approbation de leur comportement par les pairs et leur besoin de se conformer à la norme sociale. On n'a qu'à penser aux adolescents ayant témoigné choisir spécifiquement certains aliments pour leur dîner ou se priver de manger ce dont ils ont réellement envie pour ne pas être jugés par leurs amis et camarades d'école.

La présente étude a toutefois montré que les pairs semblent aussi être des facteurs d'influence importants dans la découverte de nouveaux aliments, mais que ceux-ci n'ont pas beaucoup d'influence lorsqu'il est question d'intégrer ces nouvelles habitudes à leur quotidien. C'est, par ailleurs, ce que quelques études ont montré : il n'y aurait pas de ressemblance significative entre les habitudes alimentaires d'un adolescent et ses amis en comparaison avec la forte association avec celles de leurs parents (Feunekes et al., 1998). Il est toutefois important de préciser que les comportements alimentaires des jeunes peuvent être grandement modifiés lorsqu'ils vont manger au domicile de leurs amis. Ils peuvent alors manger des repas bien différents de ce qu'ils ont l'habitude, ce qui pourrait être bénéfique pour la qualité de leur alimentation. À l'extérieur du nid familial, ils semblent plus gênés de refuser de manger certains aliments, tels que les légumes.

Il était question précédemment du rôle joué par les pairs dans la définition des normes sociales. Un problème d'intérêt en santé publique apparaît lorsque la norme sociale prône la consommation de malbouffe (Stevenson et al., 2007). Les jeunes de la présente étude n'ont jamais fait mention qu'il était *cool* de manger de la malbouffe, mais la plupart ont identifié leurs amis comme leurs principaux accompagnateurs lorsqu'ils fréquentaient les restaurants (principalement les restaurants-minute) et les dépanneurs.

Il est étonnant de constater à quel point les équipes sportives dont font partie les jeunes de cette étude fréquentent les restaurants. Sachant l'importance de bien s'alimenter avant une compétition sportive et l'influence d'une saine alimentation sur les performances, il peut se

révéler avantageux d'être en mesure de faire des choix alimentaires sains dans un environnement qui le permet. On pourrait alors se demander si les performances sportives ne seraient pas meilleures si un repas préparé à la maison leur était servi. D'un autre côté, fréquenter des restaurants se révèle être très pratique, surtout lorsque l'équipe doit se déplacer dans une autre région, ou lorsqu'ils célèbrent une victoire en grand groupe. Les sportifs allergiques sont toutefois pénalisés puisqu'ils sont souvent obligés de toujours choisir le même repas lorsqu'ils fréquentent un restaurant et sont les seuls à devoir apporter de la nourriture dans leur valise (principalement pour le déjeuner) lorsqu'ils sont en compétition à l'extérieur de leur domicile.

6.3 Facteurs environnementaux (environnement physique)

Les éléments de l'environnement physique influencent aussi les comportements alimentaires des jeunes québécois. Parmi les facteurs d'influence, notons la disponibilité alimentaire à l'école et à la maison ainsi que les restaurants.

Disponibilité alimentaire à l'école

Il est évident que les jeunes de cette étude associent la cafétéria scolaire à l'alimentation dite santé. Les jeunes ont donc clairement retenu de tout le « virage santé » découlant de la Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif que tout ce qui est désormais servi à la cafétéria scolaire est « santé ». Malheureusement, comme certains n'apprécient pas les repas servis à la cafétéria, ils se persuadent que l'alimentation favorable à la santé ne correspond pas à leurs goûts (Institut national de santé publique du Québec, 2013a). Cela révèle donc, encore une fois, des lacunes entre leurs connaissances de ce qu'est la saine alimentation et les réels fondements de s'alimenter sainement au quotidien. Les légumes servis à la cafétéria scolaire sont souvent pointés du doigt pour leur mauvais goût. Il est essentiel de continuer de s'attarder aux qualités sensorielles des aliments servis dans les cafétérias scolaires du Québec. Il est toutefois pertinent de mentionner que le virage santé dans les cafétérias scolaires ne déplaît pas à tous les étudiants puisque certains préfèrent acheter leurs repas à l'école plutôt que de sortir dans les restaurants avoisinants.

Les résultats de notre étude nous permettent de constater les dynamiques sociales établies à la cafétéria scolaire (Baril et al., 2014a). Certains jeunes témoignent de l'importance qu'ils

accordent aux personnes avec qui ils partagent le dîner. Alors que de grands groupes d'amis prennent d'assaut la cafétéria, certains jeunes doivent se résigner à manger seul, à trouver un espace isolé dans l'école où personne ne remarquera qu'ils sont seuls pour manger, à retourner à la maison, à fréquenter les restaurants avoisinants l'école ou à se greffer à un groupe où personne ne semble les apprécier. La cafétéria est donc un lieu marqué par les dynamiques sociales. Le contexte scolaire entourant la prise de repas peut ainsi être un vecteur d'angoisse et de préoccupation pour ceux ayant un faible réseau social (Baril et al., 2014a). Comme l'école est le second milieu de vie le plus important pour les jeunes, tout juste après la famille, il se révèle important de favoriser la création de saines relations avec les pairs et un bon réseau social (Baril et al., 2014a). Il faut donc travailler à créer des environnements alimentaires favorisant la sociabilité à l'école. Faisons preuve de créativité en offrant des espaces répondant aux besoins des jeunes qui favoriseraient la sociabilité et le plaisir autour du repas (en offrant des lieux de consommation dynamiques et agréables à fréquenter, en éclatant les espaces de repas ou en abolissant les règles scolaires trop sévères comme l'interdiction d'ajouter une chaise en bout de table, par exemple) (Québec en Forme, 2015). De ce fait, les dynamiques sociales en tireraient certainement profit et la tentation de sortir de l'école sur l'heure du dîner pourrait alors être diminuée favorisant ainsi la qualité de leur alimentation (Baril et al., 2014a).

Disponibilité alimentaire à la maison

L'influence parentale sur les comportements alimentaires des adolescents n'est plus à démontrer. Vient avec ces constats l'importance d'accorder les propos des parents en lien avec la saine alimentation et l'offre alimentaire à la maison. Les jeunes doivent pouvoir choisir des aliments sains à la maison en concordance avec ce qui est promu par les parents. On remarque que plusieurs jeunes ont tendance, au retour de l'école, à prendre une collation qui est, très souvent, régie par certaines règles parentales. On note que la qualité nutritionnelle des collations est alors supérieure.

Il était question précédemment de l'importance que prennent les préférences et les goûts dans le processus décisionnel lorsque les jeunes ont des envies alimentaires. Cependant, la praticité peut aussi jouer un rôle déterminant dans le choix d'aliments à ce moment. Il s'avère donc bénéfique pour la qualité nutritionnelle de la collation d'offrir des choix sains facilement disponibles. C'est pourquoi, certains jeunes ont mentionné ouvrir le réfrigérateur et choisir les

légumes coupés avec une trempette, des cubes de fromage ou un fruit dans un bol sur la table. Le tout est rapide et cela permet de calmer leur fringale. Si de tels choix ne sont pas disponibles, certains répondants ont tendance à faire de moins bons choix du point de vue nutritionnel et se tournent alors vers les barres tendres, les biscuits ou les autres aliments camelotes. Le retour de l'école est donc un moment propice pour l'autonomie des jeunes.

Finalement, il est agréable de remarquer le nombre de jeunes appréciant la qualité des repas servis à la maison. Certains les préfèrent même à ce qui est servi au restaurant (on a qu'à penser à l'adolescent préférant la pizza préparée par sa mère à celle du restaurant ou à tous ceux ayant mentionné la fierté ressentie lorsqu'ils invitent des amis à la maison). C'est encourageant sachant que, bien souvent, les repas préparés à la maison sont de meilleure qualité nutritionnelle (Larson, Perry, Story et Neumark-Sztainer, 2006; Veille action pour de saines habitudes alimentaires, 2014; Wolfson et Bleich, 2015). Cela renforce l'importance d'améliorer les habiletés culinaires des parents et d'encourager la transmission de celles-ci aux enfants. D'ailleurs, peu de participants ont référé à leurs propres capacités culinaires. Certains ont toutefois fait part de leur contribution à la préparation des repas, en collaboration avec leurs parents. Cette implication serait bénéfique pour la qualité de leur alimentation. Dans l'étude de Larson et ses collaborateurs (2006), une association entre la fréquence de participation à la préparation des repas et une plus faible consommation de gras et des apports plus élevés en fruits et légumes a été démontrée. Les garçons aidant leurs parents dans la préparation du souper consommeraient moins d'aliments frits et les filles auraient tendance à moins consommer de boissons gazeuses. Les auteurs de cette étude concluent qu'il serait bénéfique pour les adolescents de cuisiner les repas en compagnie de leurs parents (Larson, Story, Eisenberg et Neumark-Sztainer, 2006).

Restauration

Les occasions sont nombreuses pour les adolescents de manger à l'extérieur de leur domicile. Avec la grande proximité des restaurants et des dépanneurs des écoles, il n'est pas étonnant de retrouver ces lieux de consommation hors domicile aussi fréquemment dans le discours des jeunes interviewés. L'ESCC a permis de révéler que près de 45% des jeunes québécois âgés de 9 à 13 ans avaient consommé des aliments préparés hors foyer au cours d'une journée de référence et que cette proportion atteignait près de 60% chez les 14 à 18 ans (Bédard et al.,

2015). Malheureusement, la consommation d'aliments hors domicile est associée à une alimentation de moindre qualité, notamment sur le plan nutritionnel, puisqu'elle est souvent plus riche en énergie, en gras, en sucre et en sodium (particulièrement en ce qui a trait à la restauration rapide) (Bédard et al., 2015; Mancino, Todd et Lin, 2009). Bien qu'ils apprécient ce qui leur est servi à la maison, il n'en demeure pas moins qu'ils fréquentent les restaurants. Souvent, c'est par souci de praticité (nul besoin de préparer un lunch ou le souper et cela est pratique lorsque les parents sont à l'extérieur de la maison) ou pour le plaisir. La fréquentation des restaurants a été souvent associée au plaisir de partager un bon moment avec des amis. Notons qu'il était plus souvent question de la qualité du moment partagé avec les amis ou la famille que de la qualité de la nourriture servie. Les restaurants sont donc certainement perçus par les jeunes comme un bon endroit à fréquenter avec les amis, en toute simplicité.

Un élément peu cité dans la littérature scientifique ressort dans la présente étude : l'existence d'une certaine crainte par rapport à la salubrité de la nourriture servie dans les restaurants-minute. Plusieurs jeunes tiennent un discours alarmiste quant au contenu de leur assiette. Si cet élément rebute certains jeunes à fréquenter ces lieux, d'autres assument pleinement ce constat et y vont tout de même. Il serait toutefois important de réorienter le message : il est certainement plus important de s'intéresser à la piètre qualité nutritionnelle de la nourriture servie dans certains restaurants-minute plutôt que d'encourager les discours alarmistes en lien avec la possible toxicité de certains ingrédients utilisés dans la préparation des repas servis.

Point positif, la consommation alimentaire hors domicile donne lieu à de nombreuses découvertes alimentaires. Bien qu'une certaine crainte ou néophobie alimentaire soient parfois exprimées par les jeunes, il n'en demeure pas moins qu'il est bénéfique pour la variété de leur alimentation d'aller manger chez des amis ou dans certains types de restaurants. La famille est un ancrage et fournit des repères, mais le gain d'autonomie vient avec le désir de découvrir.

6.4 Facteurs sociétaux (macrosystème)

La société actuelle est reconnue pour avoir le potentiel d'influencer les comportements alimentaires des adolescents, et ce, même si elle exerce son influence de façon distale (Story et al., 2002). Les facteurs d'influence en lien avec les normes sociales promues en relation avec l'image corporelle seront abordés puisqu'ils se sont démarqués des entretiens avec les jeunes.

Notons qu'à l'exception de quelques mentions de marques commerciales, les médias ont été très peu abordés par les jeunes québécois dans leurs témoignages.

Normes sociales

Il s'avère important de changer les normes sociales, de faire en sorte que ce devienne *cool* de manger santé, que ce soit LA chose à faire. Les participants de notre étude ont très peu abordé la notion de saine alimentation en ce sens. Il faut travailler à ce que cela devienne la norme auprès des jeunes et dans les médias (dont les émissions destinées aux jeunes). Cela pourrait même passer par une campagne promotionnelle (utilisant les médias, les réseaux sociaux, les acteurs-clés du milieu scolaire et les leaders d'opinion auprès des jeunes) ou par la proposition d'emballages plus attrayants pour les aliments santé (Groupe de travail sur la transformation des normes sociales, 2014; Neumark Sztainer et al., 1999). Avec de telles conditions, il serait plus facile de concurrencer le marketing en faveur de la malbouffe et des aliments camelote. Bien entendu, cela demande beaucoup de temps et d'énergie pour atteindre de tels objectifs, mais elle s'avère certainement une partie du succès.

Ensuite, un discours questionnant la nécessité du lait dans notre alimentation circule dans la société actuellement et une adolescente l'a relevé. Elle se questionne notamment sur la nécessité de boire du lait en vieillissant considérant les risques encore méconnus à ce jour. Elle relève donc une crainte exprimée par certaines personnes concernant la toxicité du lait dont le principal argument est que les humains sont les seuls à boire le lait d'un autre mammifère, et ce, au-delà de l'enfance. Comme elle ne semble pas avoir cessé d'en consommer, elle n'a pas été sensible à une pression sociale en émergence. Cependant, un jeune plus vulnérable, moins bien informé et non entouré de personnes spécialistes en saine alimentation aurait pu être tenté de modifier un comportement alimentaire qui, jusqu'à maintenant, l'aide à atteindre les recommandations nutritionnelles en lien avec le calcium et la vitamine D (essentiels à une bonne santé osseuse). Il faut s'assurer que les messages retenus par les jeunes soient ceux en faveur d'une bonne santé.

En terminant, rappelons un des objectifs de cette étude, soit d'identifier les déterminants des choix alimentaires des adolescents dans un objectif de comprendre ce qui détermine l'adoption de saines habitudes alimentaires. Les extraits retenus pour la présente étude abordent surtout la

thématique sous l'angle de la silhouette. En abordant les thèmes de la minceur et de la silhouette idéale, les jeunes expriment qu'ils sont bien conscients des normes sociales actuellement promues par la société. Certains comportements alimentaires adoptés dans l'optique de modifier la silhouette ne sont toutefois pas compatibles avec les principes d'une alimentation saine et équilibrée (Groupe de travail sur la transformation des normes sociales, 2014). Notons toutefois que peu de jeunes ont fait mention de tels comportements alimentaires et que leurs propos se révélaient être davantage de l'ordre des anecdotes ou des croyances populaires (ex. : les filles qui veulent maigrir boivent beaucoup d'eau) que le reflet de leurs propres actions.

Il est aussi possible d'identifier la provenance des pressions pour atteindre une silhouette conforme aux standards de minceur : les parents, les amis et le jeune lui-même. En affirmant s'être observée dans le miroir pendant plusieurs minutes pour analyser ses rondeurs à la suite d'une discussion avec son père, une jeune identifie clairement les conséquences néfastes que peuvent avoir les commentaires sur le poids. Elle affirme aussi avoir modifié son comportement alimentaire en conséquence. Fait intéressant et très peu relevé dans la littérature scientifique, ce sont les propos du père qui l'incitent à adopter des mesures pour modifier sa silhouette.

7. Forces, limites et pistes de recherche

La présente étude utilise comme corpus de données les entrevues menées dans le cadre de l'étude Ados 12-14. Nous ne pouvons donc passer sous silence les forces et limites de cette étude. Une force majeure de celle-ci est la taille de l'échantillon. Au total, 50 adolescent(e)s ont été interrogés, et ce, pendant un peu plus d'heure chacun(e). Les jeunes provenaient de quatre écoles du réseau public situées dans des régions administratives différentes. Les écoles avaient des caractéristiques distinctes par rapport à leur lieu d'évolution (rural ou urbain) et leur profil socioéconomique. Cela a permis d'avoir une diversité intéressante dans l'échantillon.

Utiliser les entrevues pour recueillir les opinions des jeunes est très certainement une force de l'étude Ados 12-14. Les jeunes étaient ainsi en mesure de s'exprimer librement sur les sujets abordés. L'utilisation de la photographie en fin d'entrevue a permis de pousser l'entrevue à une autre dimension pour ainsi enrichir le contenu des propos recueillis. Il aurait toutefois été pertinent d'allouer plus de temps aux photographies. On a remarqué une richesse dans les discours lorsque les jeunes étaient appelés à discuter des thèmes représentés sur les photos. Il aurait aussi été bénéfique de s'assurer de la pertinence des photos afin de bien orienter le discours des jeunes et éviter des propos trop vagues ou imprécis. Ainsi, il aurait été pertinent de présenter une photographie d'une consommation d'alcool (bière, cocktail ou shooter pour rejoindre davantage les jeunes considérant que le vin est souvent peu apprécié à cet âge) pour alimenter la discussion à ce sujet. Aussi, la très grande présence des écrans au moment des repas est présentement un sujet d'intérêt en santé publique sachant qu'au total, 22% des jeunes de l'Enquête En Forme (enquête menée en 2010-2011 auprès de 11 318 jeunes québécois de 5^e et 6^e année du primaire) mentionnent qu'ils prennent leurs repas devant un écran, cinq fois et plus par semaine (constat plus marqué chez les jeunes issus des milieux défavorisés (31%) et en milieu urbain (23%)). Manger devant un écran influence grandement la consommation superflue d'aliments de moindre qualité nutritionnelle puisque le jeune accorde peu d'attention à ses signaux de faim et de satiété, en plus d'être soumis à une publicité intempestive. Étonnamment, il a été très peu question de la présence des écrans dans le discours des jeunes. Peut-être que ce thème aurait été plus présent si des questions spécifiques avaient été posées aux jeunes. Des données en lien avec la perception qu'ont les jeunes de l'influence des écrans

sur leur propre alimentation auraient ainsi pu être tirées. Somme toute, la méthode de collecte de données est une force à part entière. Toutefois, il est important de mentionner que les thèmes abordés durant l'entrevue devaient se limiter à ceux inscrits dans le guide d'entretien, ce qui limitait les échanges. Un biais de désirabilité pourrait toutefois être relevé supposant que les intervieweurs étaient impliqués en termes de comportements de santé. Les jeunes auraient ainsi pu adapter leurs propos pour se conformer à un idéal promu par les intervieweurs. Cependant, ces derniers accordaient de l'importance à la création d'un lien de confiance avec les jeunes afin que ceux-ci soient libres de s'exprimer et qu'ils ne ressentent aucun jugement. Aussi, un biais de sélection peut aussi être soulevé puisque les jeunes participant aux entrevues étaient identifiés par le personnel scolaire. Il leur était demandé de choisir des jeunes volubiles, peu gênés et à l'aise de témoigner. Ainsi, il se pourrait que ces derniers ne soient pas représentatifs de la jeune population en général. Finalement, à l'égard de la méthode, l'enjeu des entrevues individuelles est toujours de contrôler au maximum les échanges entre les participants et les interviewers afin de réduire les possibilités que des pistes de réponses soient proposées. Limiter le nombre d'intervieweurs, les former et avoir des rétroactions d'un autre chercheur après chaque entrevue est donc extrêmement pertinent pour limiter ce type de biais.

En ce qui concerne la présente étude, il est à noter que l'auteure n'a pas participé à la tenue des entrevues, ni à la transcription. Elle n'a donc pas été en mesure de comparer les enregistrements originaux avec les verbatims qui lui ont été transmis par la directrice de recherche. En utilisant le corpus de données tel quel, nous sommes dans l'obligation de considérer la transcription comme une potentielle limite en raison des risques d'interprétation, de distorsion par rapport au dialogue original et d'inattention aux détails importants de l'entretien (Fade et Swift, 2011; Lebel, 2016).

Certains déterminants de Renner et facteurs d'influence de Story n'ont pas été abordés. Avec l'abondance des résultats obtenus, l'auteure a jugé mieux de concentrer son analyse sur ceux qui se révélaient les plus importants dans le discours des jeunes. Les déterminants et facteurs mis de côté se sont révélés être possiblement moins susceptibles d'influencer les comportements alimentaires des adolescents.

Bien que la présente étude fournisse des renseignements permettant de mieux orienter les actions de la santé publique afin de contribuer à l'amélioration des habitudes alimentaires des adolescents québécois, il est tout de même pertinent d'identifier certaines pistes de recherche futures. De ce nombre, soulignons que l'étude des déterminants des choix alimentaires des autres segments de la jeunesse pourrait être fort enrichissante. Bien que le début de l'adolescence soit une période cruciale dans le développement des habitudes alimentaires, le milieu de l'adolescence et la période transitoire entre l'adolescence et l'âge adulte sont aussi des étapes déterminantes avec des facteurs d'influence qui leur sont propres. Avec de telles études, nous serions en mesure d'évaluer l'évolution des facteurs d'influence et des déterminants abordés dans la présente étude et d'identifier ceux qui influencent les jeunes plus âgés.

Les intolérances alimentaires (au lactose, au gluten, au blé) n'ont pratiquement jamais été abordées par les jeunes durant les entrevues. Ces sujets n'étaient certainement pas aussi présents dans le discours populaire au moment de l'étude qu'ils le sont aujourd'hui. Il serait intéressant de constater si l'omniprésence des discours en faveur d'une alimentation sans gluten, par exemple, influence aujourd'hui les comportements alimentaires des jeunes. On pourrait alors évaluer leur intérêt à se conformer au discours populaire. Dans le même ordre d'idée, il serait intéressant d'étudier les comportements alimentaires des adolescents végétariens afin de comprendre ce qui motive leur choix. Nous pourrions alors comparer les motivations de ces jeunes à celles de la population adulte, à savoir si les jeunes choisissent le végétarisme pour des questions environnementales, d'éthique envers les animaux ou pour des raisons de santé.

Aussi, on remarque que les entraîneurs semblent être des références en matière de saine alimentation et de ce qui devrait être consommé par les sportifs. Ils sont donc des figures d'experts pour ces jeunes. Comme les jeunes témoignent d'une grande confiance envers leur entraîneur, il serait pertinent de valider le contenu en matière de nutrition transmis aux jeunes sportifs par les entraîneurs. De plus, outre leurs parents et leur entraîneur, il faudrait mieux connaître les sources d'informations consultées par les adolescents québécois en ce qui a trait à l'alimentation. Ont-ils tendance à faire des recherches sur Internet, consultent-ils des blogues ou les réseaux sociaux, lisent-ils des ouvrages de référence, des revues ou des journaux ? Les

réponses à ces questions pourraient aider à déceler la provenance de la grande confusion en matière de saine alimentation témoignée par les jeunes de notre étude. Aussi, en connaissant mieux leurs sources de référence, les autorités en santé publique pourraient les utiliser pour transmettre leurs messages.

Ensuite, la transition nutritionnelle chez les jeunes immigrants a été brièvement abordée dans la présente étude. Comme il est reconnu que l'arrivée dans un nouveau pays a des impacts notoires sur les habitudes alimentaires des populations immigrantes (Lefebvre, 2015), il serait pertinent d'explorer les effets sur les comportements alimentaires des jeunes adolescents. Ont-ils tendance à adopter les habitudes alimentaires de leur terre d'accueil plus rapidement que leurs aînés ? Existe-il un partage de culture important entre les adolescents ? Des réponses à ces questions pourraient fournir des pistes pour encourager le partage culturel afin de bonifier l'environnement alimentaire des adolescents et, peut-être, limiter l'adoption de pratiques alimentaires nord-américaines nuisibles, telle que la consommation de malbouffe.

De plus, le thème du culte de la minceur omniprésent en Occident a été abordé dans ce mémoire. Il serait toutefois intéressant de contraster davantage le culte occidental pro-minceur avec d'autres cultures afin de mettre l'accent sur le caractère culturel et sociétal de la situation. Cela pourrait ainsi encourager la diversité des corps et aider à la promotion d'une image saine et diversifiée tout en diminuant la pression ressentie par certaines jeunes filles et femmes pour répondre au modèle unique de beauté occidental.

Finalement, il serait fort enrichissant d'étudier plus en profondeur certaines situations familiales susceptibles d'impacter les comportements alimentaires des adolescents. Plusieurs pistes de recherche sont possibles, mais l'étude des comportements alimentaires des ménages dont un parent est malade semble être d'intérêt. Comment le changement d'habitudes alimentaires pour des raisons médicales d'un parent influence le comportement alimentaire des enfants ? Est-ce que toute la famille s'adapte considérant le rôle important des parents dans la formation des habitudes alimentaire des jeunes ? Existe-il des variations selon la gravité de la maladie (allergie vs diabète vs chimiothérapie) ? Et qu'arrive-t-il si un frère ou une sœur est malade ? Comme l'influence de la fratrie dans la détermination des comportements alimentaires des jeunes a été très peu étudiée, ces pistes de recherche nous informeraient sans doute sur les inter-influences au sein de la famille et de la fratrie.

8. Conclusion

Bien que la prévalence des problèmes de poids semble avoir diminué dans les dernières années au Québec, il s'avère primordial de poursuivre les efforts de promotion de saines habitudes de vie considérant les taux encore élevés de surpoids et d'obésité chez la jeune population. La mise en place d'actions sociétales favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires se révèle toujours nécessaire considérant les impacts positifs perçus des dernières interventions sur la condition de santé des jeunes. L'exploration des déterminants des choix alimentaires des adolescents québécois âgés de 12 à 14 ans pourra supporter le développement d'initiatives de promotion de la santé et de saines habitudes de vie adaptés spécifiquement aux jeunes. Les jeunes sont en quête d'autonomie et recherchent des repères. Comme l'adolescence est une période marquée de grands bouleversements et d'une soif d'apprentissages et qu'elle se révèle être cruciale dans le développement des habitudes de vie à long terme, il est tout à fait justifié d'intervenir à ce moment.

Cette étude a permis de constater l'importance de l'influence parentale dans la détermination des comportements alimentaires des adolescents. Avec leur témoignage, les jeunes nous ont permis de saisir l'importante place qu'occupent les parents dans le développement des habitudes alimentaires des enfants: les parents sont des modèles, des références et des repères. Il est donc important de bien les outiller en matière de saine alimentation.

Il s'avère aussi important de réorienter le discours en faveur d'une saine alimentation promue dans la société. En effet, la forte confusion exprimée par les jeunes nous oblige à revoir certaines notions, notamment la question de l'équilibre et de la variété alimentaire et du plaisir dans l'alimentation. Il faudra veiller à ce que les jeunes cessent de catégoriser les aliments et voient plutôt leur alimentation comme un tout : chaque aliment ayant sa place et il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » aliments, tout est une question d'équilibre. Rappelons ici La vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids suggérée par le Ministère de la Santé et des Services sociaux (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012) qui soutient l'importance d'offrir des environnements favorables à la santé. Ceci est majeur pour les prestataires de services, dont les écoles font parties. Soulignons que les établissements scolaires se doivent d'être des lieux exemplaires en matière de promotion de saine

alimentation considérant l'importante place qu'ils occupent dans l'acquisition des connaissances et dans l'adoption des habitudes de vie des adolescents.

Bien qu'il soit pertinent d'identifier les barrières à la saine alimentation, il semble encore plus bénéfique de trouver des solutions afin d'encourager les jeunes à manger plus sainement. Bien que de nombreuses options soient proposées, certaines sembleraient plus efficaces (1) Travaillons à rendre les aliments santé plus attrayants pour les jeunes (autant au niveau du goût que de l'apparence), notamment à la cafétéria scolaire par exemple en variant les fruits offerts et en s'assurant que le lait vendu soit bien froid. (2) Augmentons l'accessibilité des fruits, des légumes et des produits laitiers. Ces aliments se doivent d'être plus facilement accessibles et pratiques à domicile et hors domicile. En bref, soutenons les environnements alimentaires sains, autant à la maison qu'à l'école ou dans les lieux fréquentés par les jeunes.

Pour les instances en santé publique, les nombreuses connaissances acquises dans ce projet d'étude sont d'intérêt pour le développement et la mise en place de programmes d'intervention spécifiquement adaptés aux adolescents québécois afin de promouvoir la santé et les saines habitudes de vie.

9. Bibliographie

- Adolphus, K., Lawton, C. et Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7.
- Alvy, L. et Calvert, S. (2008). Food marketing on popular children's web sites: a content analysis. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(4), 710-713.
- Anderson, S. (2010). Childhood obesity: It's not the amount of tv, it's the number of junk food commercials. *ScienceDaily*.
- Aveaux, A., Boulos, P. et Breton, S. (2010). *Livre blanc - Cacophonie alimentaire et nutritionnelle*. Paris: Institut pour la recherche en marketing de l'alimentation santé.
- Babey, S. H., Wolstein, J. et Diamant, A. L. (2011). Food environments near home and school related to consumption of soda and fast food. *Policy Brief UCLA Center Health Policy Research*(Pb2011-6), 1-8.
- Baril, G., Paquette, M.-C. et Ouimet, A.-M. (2014a). *Ados 12-14: les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents*. Québec: Institut national de santé publique du Québec.
- Baril, G., Paquette, M. C. et Ouimet, A.-M. (2014b). *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents - Annexes*. Québec: Insitut national de santé publique.
- Bédard, B., Dubois, L., Baraldi, R. et Plante, N. (2010). *Les jeunes québécois à table - regard sur les repas et collations*. Québec.
- Bédard, B., Dubois, L., Baraldi, R., Plante, N., Courtemanche, R. et Boucher, M. (2015). *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.
- Block, J., Gillman, M., Linakis, S. et Goldman, R. (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.
- Boucher, D. et Côté, F. (2008). Facteurs influençant une saine alimentation chez des adolescents: revue de littérature destinée à l'infirmière en milieu scolaire. *L'infirmière clinicienne*, 5(1).
- Caglar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S. et Asci, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: the possible of social physique anxiety and gender. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 741-750.
- Camirand, H., Blanchet, C. et Pica, L. A. (2012). « *Habitudes alimentaires* » dans *l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 - Tome 1 : Le visage des jeunes d'aujourd'hui: leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Québec: Institut de la statistique du Québec (ISQ).

- Cazale, L., Paquette, M. C. et Bernèche, F. (2012). « Poids, apparence corporelle et actions à l'égard du poids » dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 - Tome 1 : Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Québec: Institut de la statistique du Québec (ISQ).
- Chapman, G. et Maclean, H. (1993). "Junk food" and "healthy food": meanings of food in adolescent women's culture. *Journal of Nutrition Education*, 25(3), 108-113.
- Cloutier, R. et Drapeau, S. (2008). *Psychologie de l'adolescence*. (3^e éd.). Montréal, Canada: Gaëtan Morin.
- Coalition québécoise sur la problématique du poids (2012). *Tome 2 - Le prix: Un argument payant tiré du Rapport Les dessous du marketing des boissons sucrées*. Montréal.
- Cohen, S. B. (2006). Media Exposure and the Subsequent Effects on Body Dissatisfaction, Disordered Eating, and Drive for Thinness: A Review of the Current Research. *The Wesleyan Journal of Psychology*, 1, 57-71.
- Croll, J. K., Neumark-Sztainer, D. et Story, M. (2001). Healthy Eating: What Does It Mean to Adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33(4), 193-198.
- Dandurand, R. B. (1990). Un univers familial en changement *Cahiers de recherche sociologique*, 14, 117-124.
- Daniel, M., Kestens, Y. et Paquet, C. (2009). Demographic and urban form correlates of healthful and unhealthful food availability in Montréal, Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 100(3), 189-193.
- de la Haye, K., Robins, G., Mohr, P. et Wilson, C. (2010). Obesity-related behaviors in adolescent friendship networks. *Social Networks*, 32(3), 161-167.
- De Singly, F. (2006). *Les adonassants* (1^e éd.). Paris, France: Hachette Pluriel Editions.
- Dietz, W. (1998). Health Consequences of Obesity in Youth: Childhood Predictors of Adult disease. *Pediatrics*, 101(3 Pt 2), 518-525.
- Du Mays, D. et Bordeleau, M. (2015). *Les activités sédentaires chez les jeunes: qui les pratique et quelle en est l'évolution depuis 2007?* . Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Éduc'alcool (2009). *Les effets de la consommation précoce d'alcool : Causes et conséquences de la surconsommation à l'adolescence*. Québec.
- 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., Stevens, B., McKeever, P. et Baruchel, S. (2006). Photo elicitation interview : Using photos to elicit children's perspectives. *International journal of qualitative methods*, 5(3), 1-11.
- Extenso (2011). *Tout le monde à table : Rapport national - Sommaire*. Québec.
- Extenso. (2016). 5 bonnes raisons de ne pas suivre une diète amaigrissante. Repéré le 29 mai 2016 à <http://www.extenso.org/article/5-bonnes-raisons-de-ne-pas-suivre-une-diete-amaigrissante/>

- Fade, S. A. et Swift, J. A. (2011). Qualitative research in nutrition and dietetics: data analysis issues. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 24(2), 106-114.
- Falbe, J., Willett, W. C., Rosner, B., Gortmaker, S. L., Sonnevile, K. R. et Field, A. E. (2014). Longitudinal relations of television, electronic games, and digital versatile discs with changes in diet in adolescents. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(4), 1173-1181.
- Ferguson, C., Muñoz, M. et Medrano, M. (2012). Advertising influences on young children's food choices and parental influence. *The Journal of Pediatrics*, 160(3), 452-455.
- Feunekes, G., de Graaf, C., Meyboom, R. et van Staveren, W. (1998). Food choice and fat intake of adolescents and adults: Associations of intakes within social networks. *Preventive Medicine*, 27, 645-656.
- Fletcher, A., Bonell, C. et Sorhaindo, A. (2011). You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 65(6), 548-555.
- Gardner, R. M., Stark, K., Friedman, B. N. et Jackson, N. A. (2000). Predictors of eating disorder scores in children ages 6 through 14: a longitudinal study. *Journal of Psychosomatic Research*, 49(3), 199-205.
- Garriguet, D. (2008). Consommation de boissons par les enfants et les adolescents. *Rapports sur la santé*, vol. 19(4).
- Grimm, G. C., Harnack, L. et Story, M. (2004). Factors associated with soft drink consumption in school-aged children. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(8), 1244-1249.
- 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.
- Harris, J., Schwartz, M. et Brownell, K. (2010). Marketing foods to children and adolescents: licensed characters and other promotions on packaged foods in the supermarket. *Public Health Nutrition*, 13(3), 409-417.
- Hébel, P. et Pilorin, T. (2012). Comment les discours nutritionnels influencent-ils les représentations de l'alimentation ? *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 47(1), 42-49.
- Institut de la statistique du Québec (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 - TOME 1 : Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Québec.
- Institut national de santé publique du Québec (2005). *La difficulté de concilier travail-famille : ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises*. Montréal.
- Institut national de santé publique du Québec (2013a). *Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents - Résultats détaillés*. Montréal.

- Institut national de santé publique du Québec (2013b). *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.
- Institut national de santé publique du Québec (2014). *Environnement socioculturel et habitudes de vie des adolescents : mieux comprendre pour mieux agir (TOPO - Synthèses de l'équipe Nutrition, Activité physique et Poids)*. Montréal.
- Johnson, F. (2005). Dietary Restraint, Body Dissatisfaction, and Psychological Distress: A Prospective Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1), 119-125.
- Kainulainen, K., Benn, J., Fjellstrom, C. et Palojoki, P. (2012). Nordic adolescents' school lunch patterns and their suggestions for making healthy choices at school easier. *Appetite*, 59(1), 53-62.
- Kanouté, F. (2002). Profils d'acculturation d'élèves issus de l'immigration récente à Montréal. *Revue des sciences de l'éducation*, 28(1), 171.
- Kessous, A. et Chalamon, I. (2014). « Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es ! ». Approche sémiotique des représentations mentales des marques alimentaires. *Management & Avenir*, 4(70), 33-54.
- Kestens, Y. et Daniel, M. (2010). Social inequalities in food exposure around schools in an urban area. *Am J Prev Med*, 39(1), 33-40. doi: 10.1016/j.amepre.2010.03.014
- L'Encre Noire. (2011). Le gavage des femmes en Mauritanie. Repéré le 21 août 2016 à <http://lencrenoir.com/le-gavage-des-femmes-en-mauritanie/>
- Lachance, B., Pageau, M. et Roy, S. (2006). *Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 - Investir pour l'avenir*. Québec: Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.
- Lachance, J. (2011). *L'adolescence hypermoderne : Le nouveau rapport au temps des jeunes*. (1^e éd.). Québec, Canada: Presses de l'Université Laval.
- Lamontagne, P. et Hamel, D. (2009). *Le poids corporel chez les enfants et adolescents du Québec: de 1978 à 2005*. Montréal: Institut national de santé publique du Québec.
- Laperrière, J.-P., Renaud, L. et Des Rivières-Pigeon, C. (2010). *Chapitre 3.3 Les stratégies qui plaisent aux jeunes : une présence accrue sur les chaînes jeunesse » dans Lise Renaud (dir.). Les médias et la santé: de l'émergence à l'appropriation des normes sociales*. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Laprise, P., Gagnon, H., Leclerc, P. et Cazale, L. (2012). « Consommation d'alcool et de drogues » dans *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 - Tome 1 : Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Québec: Institut de la statistique du Québec (ISQ).
- Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. et Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation by young adults is associated with better diet quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(12), 2001-2007.

- Larson, N. I., Story, M., Eisenberg, M. E. et Neumark-Sztainer, D. (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.
- Lawler, M. et Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71.
- Le Breton, D. (2008). *Cultures adolescentes : Entre turbulence et construction de soi* (1^e éd.). Paris, France: Autrement.
- Le Téléjournal de Radio-Canada. (2004). Mauritanie : le gavage des filles. Repéré le 21 août 2016 à <http://ici.radio-canada.ca/actualite/lepointrreportages/2004/03/24/gavage.shtml>
- Lebel, C. (2016). *Étude des motivations alimentaires de consommation d'adolescents québécois de 12 à 14 ans par l'utilisation de la photographie*. (Mémoire de maîtrise, Université de Montréal, Montréal).
- Lefebvre, M. (2015). Rester en santé : un défi pour les immigrants. Repéré le 17 mai 2016 à <http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=1301>
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. et White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement and body related teasing. *Eating Behaviors*, 2, 215–236.
- Loth, K. A., MacLehose, R. F., Fulkerson, J. A., Crow, S. et Neumark-Sztainer, D. (2013). Eat this, not that! Parental demographic correlates of food-related parenting practices. *Appetite*, 60(1), 140-147.
- Mäkinen, M., Puukko Viertomies, L.-R., Lindberg, N., Siimes, M. et Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12, 35-43.
- Mancino, L., Todd, J. et Lin, B.-H. (2009). Separating what we eat from where: Measuring the effect of food away from home on diet quality. *Food Policy*, 34(6), 557-562.
- Merriam-Webster dictionary. (n.d.). Nerd. Repéré le 21 août 2016 à <http://www.merriam-webster.com/dictionary/nerd>
- Metcalfé, A., Owen, J., Shipton, G. et Dryden, C. (2008). Inside and outside the school lunchbox: themes and reflections. *Children's Geographies*, 6(4), 403-412.
- Meyer, T. A. et Gast, J. (2008). The Effects of Peer Influence on Disordered Eating Behavior. *The Journal of School Nursing*, 24(1), 36-42.
- Ministère de l'éducation du loisir et du sport (2007). *Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif: Pour un virage santé à l'école*. Québec.
- Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport (2014). *Rapport d'évaluation - Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif (Pour un virage santé à l'école - Juin 2013)*. Québec: Gouvernement du Québec.

- 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 – Investir pour l'avenir*. Québec: Gouvernement du Québec.
- 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 reliés au poids*. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Québec : Gouvernement du Québec.
- Mond, J., Rodgers, B., Hay, P. et Owen, C. (2011). Mental health impairment in underweight women: do body dissatisfaction and eating-disordered behavior play a role? *BMC Public Health*, 11, 547-547.
- Mondou, J.-M. (2011). *Comportements alimentaires de jeunes utilisateurs de boîte à lunch, selon des mères québécoises*. (Mémoire de maîtrise, Université de Montréal, Montréal).
- Mongeau, L. (2007). « Les problèmes reliés au poids comme épidémie de la modernité », dans H. Dorval et R. Mayer (dir.) (2007). *Problèmes sociaux ; théories et méthodologies de la recherche (Tome III)* Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.
- Moubarac, J. C., Batal, M., Martins, A. P., Claro, R., Levy, R. B., Cannon, G. et Monteiro, C. (2014). Processed and ultra-processed food products: consumption trends in Canada from 1938 to 2011. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 75(1), 15-21.
- Nadeau, M.-È. (2011). *Recension des effets, stratégies et tactiques: La publicité alimentaire destinées aux enfants*. Québec.
- Neely, E., Walton, M. et Stephens, C. (2014). Young people's food practices and social relationships. A thematic synthesis. *Appetite*, 82, 50-60.
- Neumark-Sztainer, D. (2006). Eating among teens: Do family mealtimes make a difference for adolescents' nutrition? *New Direction for Child and Adolescent Development*(11), 91-105.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Ackard, D., Moe, J. et Perry, C. (2000). The “Family Meal”: Views of Adolescents. *Journal of Nutrition Education*, 32(6), 329-334.
- Neumark Sztainer, D., Story, M., Perry, C. et Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8), 929-937.
- Nos petits mangeurs. (2016). L'enfant qui n'est pas à l'écoute de sa faim. Repéré le 27 mai 2016 à <http://www.nospetitsmangeurs.org/lenfant-qui-nest-pas-a-lecoute-de-sa-faim/>
- Oellingrath, I. M., Hersleth, M. et Svendsen, M. V. (2013). Association between parental motives for food choice and eating patterns of 12- to 13-year-old Norwegian children. *Public Health Nutrition*, 16(11), 2023-2031.
- Office québécois de la langue française. (2002). Le grand dictionnaire terminologique: Fiche terminologique pour le terme geek. Repéré le 6 avril 2016 à http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=8372073

- Option Consommateurs (2008). *La publicité destinée aux enfants: identifier la meilleure protection possible*. Montréal: Bureau de la consommation d'Industrie Canada.
- Organisation de Coopération et de Développement Économiques (OCDE) (2014). *Obesity Update*.
- Organisation mondiale de la santé. (2003). *Obésité: Prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale*. Genève.
- Patrick, H. et Nicklas, T. A. (2005). A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92.
- Pedersen, S., Gronhoj, A. et Thogersen, J. (2015). Following family or friends. Social norms in adolescent healthy eating. *Appetite*, 86, 54-60.
- Pereira, M. A. (2014). Sugar-sweetened and artificially-sweetened beverages in relation to obesity risk. *Advances in Nutrition*, 5(6), 797-808.
- Pernice, S. et Marquis, M. (2014). Qualité ou quantité : des parents québécois lèvent le voile sur leurs stratégies déployées pour favoriser le « bien manger » chez leurs enfants. *Enfances, Familles, Générations*(21), 176.
- Pesa, J. (1999). Psychosocial factors associated with dieting behaviors among female adolescents. *Journal of School Health*, 69(5), 196-201.
- Pike, K. (1995). Bulimic symptomatology in high school girls. Toward a model of cumulative risk. *Psychology of Women Quarterly*, 19, 373-396.
- Pillarella, S., Renaud, L. et Lagacé, M. C. (2007). *Acculturation alimentaire des immigrants récents de l'Afrique de l'Ouest francophone établis à Montréal: une analyse écologique*. In Les médias et le façonnement des normes en matière de santé, Collection Santé et Société: Presses de l'Université du Québec.
- Poulain, J.-P. (2002). *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*. Paris: Éditions Privat.
- Québec en Forme (2015). *Pour que les jeunes se nourrissent mieux: créer des contextes conviviaux pour les repas*.
- Renner, B., Sproesser, G., Strohbach, S. et Schupp, H. T. (2012). Why we eat what we eat. The Eating Motivation Survey (TEMS). *Appetite*, 59(1), 117-128.
- Réseau du sport étudiant du Québec (2012). *Enquête québécoise sur la malbouffe : Projet de dénormalisation de la malbouffe auprès des jeunes*. Québec.
- Richardson, S., Goodman, N., Hastorf, A. et Dornbush, S. (1961). Cultural uniformity in reaction to physical disabilities. *American Sociological Review*, 26(2), 241-247.
- Robitaille, É., Bergeron, P. et Lasnier, B. (2009). *Analyse géographique de l'accessibilité des restaurants-minute et des dépanneurs autour des écoles publiques québécoises*. Institut national de santé publique du Québec.
- Rodd, C. et Sharma, A. (2016). Recent trends in the prevalence of overweight and obesity among Canadian children. *Canadian Medical Association. Journal; CMAJ*.

- Roper, S. et La Niece, C. (2009). The importance of brands in the lunch-box choices of low-income British school children. *Journal of Consumer Behaviour*, 8(2-3), 84-99.
- Sawka, K., McCormack, G., Nettel Aguirre, A. et Swanson, K. (2015). Associations between aspects of friendship networks and dietary behavior in youth: Findings from a systematized review. *Eating behaviors*, 18, 7-15.
- Scharf, R. J. et DeBoer, M. D. (2016). Sugar-Sweetened Beverages and Children's Health. *Annual Review of Public Health*, 37, 273-293.
- Scully, M., Wakefield, M., Niven, P., Chapman, K., Crawford, D., Pratt, I., . . . Morley, B. (2012). Association between food marketing exposure and adolescents' food choices and eating behaviors. *Appetite*, 58(1), 1-5.
- Séguin-Tremblay, R. (2012). *Exploration du lien entre les dynamiques sociales et les perceptions de l'activité physique chez des jeunes Québécois de 12 à 14 ans.* (Mémoire de maîtrise, Université de Montréal, Montréal).
- Shi, L. et Mao, Y. (2010). Excessive recreational computer use and food consumption behaviour among adolescents. *Italian Journal of Pediatrics*, 36, 52.
- Société canadienne de sociologie de l'exercice (2011). *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire à l'intention des jeunes âgés de 12 à 17 ans.* Québec.
- Stead, M., McDermott, L., Mackintosh, A. M. et Adamson, A. (2011). Why healthy eating is bad for young people's health: identity, belonging and food. *Social Science & Medicine*, 72(7), 1131-1139.
- Stevenson, C., Doherty, G., Barnett, J., Muldoon, O. et Trew, K. (2007). Adolescents' views of food and eating: identifying barriers to healthy eating. *Journal of Adolescence*, 30(3), 417-434.
- Stice, E. et Agras, W. (1998). Predicting onset and cessation of bulimic behaviours during adolescence : a longitudinal grouping analysis. *Behavior Therapist*, 29, 257-276.
- Stice, E. et Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985-993.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. et French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3 Suppl), S40-51.
- Sylvetsky, A. C., Hennink, M., Comeau, D., Welsh, J. A., Hardy, T., Matzigkeit, L., . . . Vos, M. B. (2013). Youth understanding of healthy eating and obesity: a focus group study. *Journal of Obesity*, 2013, 670295.
- Tomori, M. et Rus-Makovec, M. (2000). Eating behavior, depression, and self-esteem in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 26(5), 361-367.
- Trumbo, P. R. et Rivers, C. R. (2014). Systematic review of the evidence for an association between sugar-sweetened beverage consumption and risk of obesity. *Nutrition Reviews*, 72(9), 566-574.

- Union des consommateurs (2006). *Marketing de la malbouffe pour enfants*. Montréal: Rapport final du projet de recherche présenté au Bureau de la consommation d'Industrie Canada.
- Van Hulst, A., Barnett, T. A., Gauvin, L., Daniel, M., Kestens, Y., Bird, M., . . . Lambert, M. (2012). Associations between children's diets and features of their residential and schoolneighbourhood food environments. *Canadian Journal of Public Health, Canadian Journal of Public Health*(3), S48-S54.
- Vartanian, L. R. et Porter, A. M. (2016). Weight stigma and eating behavior: A review of the literature. *Appetite, 102*, 3-14.
- Veille action pour de saines habitudes alimentaires. (2014). La cuisine maison, gage d'une alimentation plus saine. Repéré le 29 mai 2016 à <http://veilleaction.org/fr/la-veille/alimentation/2436-la-cuisine-maison-gage-une-alimentation-plus-saine-cqps.html>
- Vereecken, C., Haerens, L., De Bourdeaudhuij, I. et Maes, L. (2010). The relationship between children's home food environment and dietary patterns in childhood and adolescence. *Public Health Nutrition, 13*(10A), 1729-1735.
- Videon, T. M. et Manning, C. K. (2003). Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *Journal of Adolescent Health, 32*(5), 365-373.
- Wiggins, S. (2014). Adult and child use of love, like, don't like and hate during family mealtimes. Subjective category assessments as food preference talk. *Appetite, 80*, 7-15.
- Williams, C. L., Gulli, M. T. et Deckelbaum, R. J. (2001). Prevention and treatment of childhood obesity. *Current Atherosclerosis Reports, 3*(6), 486-497.
- Wolfson, J. A. et Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition, 18*(8), 1397-1406.
- Wu, T., Stoots, J. M., Florence, J. E., Floyd, M. R., Snider, J. B. et Ward, R. D. (2007). Eating habits among adolescents in rural Southern Appalachia. *Journal of Adolescent Health, 40*(6), 577-580.
- Zahra, J., Ford, T. et Jodrell, D. (2014). Cross-sectional survey of daily junk food consumption, irregular eating, mental and physical health and parenting style of British secondary school children. *Child: Care, Health and Development, 40*(4), 481-491.
- Zheng, M., Allman-Farinelli, M., Heitmann, B. L., Toelle, B., Marks, G., Cowell, C. et Rangan, A. (2015). Liquid versus solid energy intake in relation to body composition among Australian children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics, 28 Suppl 2*, 70-79.

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

Entrevue avec les adolescents participant à la recherche Ados 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 tu as déjà proposé à tes parents de manger quelque chose de nouveau que tu avais découvert à cause de tes amis ou de l’école ?
- Nomme-moi une chose que tu as changée 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’ils essaient 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 dîner d’hier.
- Est-ce qu’il y a des règles alimentaires à l’école ?
- Est-ce qu’il y a des règles avec lesquelles 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 mangé 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 mangeait ? Raconte-moi.
- Est-ce que tu serais gêné(e) de manger certaines choses devant les personnes de ton âge à l'école par peur de faire rire de toi ou d'être jugé(e) ?

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 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 permets 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 alimentaire

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

- À quoi ça te fait penser ?
- Est-ce que 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 ? Pourquoi ?

Annexe II – Grille de codification

Selon le texte Rener et coll. (2012)

Motivations	Mots-clés
Préférences alimentaires	
<p>Pour cette motivation, la personne ferait des choix d'aliments qu'elle considérerait délicieux, avec un bon goût ou qu'elle aime. Aussi, elle pourrait les choisir puisqu'elle aurait envie de les manger.</p> <p>Il doit donc y avoir une relation entre le goût apprécié des aliments par la personne ou l'envie de les manger et les choix alimentaires effectués.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aimer • Aliments/mets préférés • Bon goût • Délice • Envie • Favoris • Meilleur • Préférences • Régal • Se délecter
Apparence visuelle	
<p>Les choix alimentaires seraient effectués envers un produit attrayant et bien présenté. La personne pourrait mentionner : « Il m'appelle spontanément » ou « il semble appétissant. »</p> <p>Aussi, cela peut représenter un choix qui serait fait suite à la reconnaissance d'un produit vu dans une publicité ou à la télévision. Ici, la personne reconnaîtrait l'emballage.</p> <p>Il doit donc y avoir une relation entre l'attrance envers la présentation du produit ou l'influence de la publicité et les choix alimentaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appétissant • Attirant • Attrait • Beau • Belle présentation • Interpellé • Publicité
Plaisir	
<p>Cette motivation fait référence au fait que la personne fait un choix alimentaire parce que cela la rend de bonne humeur ou puisque le produit est agréable (<i>fun</i>) à manger.</p> <p>Aussi elle choisirait cet aliment dans le but de se faire plaisir, d'en profiter ou de se récompenser via la nourriture.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agréable • Bonheur • Bonne humeur • Enchantement • <i>Fun</i> • Joie

	<ul style="list-style-type: none"> • Plaisir • Profiter • Ravissement • Récompense
Régularisation de l'humeur	
<p>Les choix alimentaires sont faits alors que la personne souffre d'une émotion négative. Ainsi, la tristesse, la frustration et la solitude sont des émotions qui vont influencer ses choix. Elle pourrait donc choisir des aliments qui lui remontraient le moral.</p> <p>Aussi, la personne pourrait choisir ses aliments afin d'avoir une distraction ou sinon parce qu'elle est stressée.</p> <p>Il doit donc y avoir une relation établie entre les émotions négatives et les choix alimentaires. La personne a aussi tendance à choisir certains types d'aliments en fonction de son état affectif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Affect négatif • Distraction • Émotions négatives • État émotionnel négatif • Frustration • Humeur • « Manger ses émotions » • Remonter le moral • Solitude • Stress • Tristesse
Besoins et faim	
<p>Cette motivation encouragerait des choix d'aliments qui combleraient rapidement la faim. Elle mangerait donc puisqu'elle aurait faim, ici considérée comme un besoin à combler, ou puisqu'elle aurait besoin d'énergie. Elle pourrait aussi choisir des aliments facilement digestibles.</p> <p>La personne mentionnerait donc manger simplement dans le but de répondre au besoin physique qu'est la faim.</p> <p>Aussi, cette motivation se reflèterait si une personne mentionnait utiliser des stratégies pour ne pas avoir faim (hydratation importante, usage de coupes-faim, etc.) Il pourrait aussi en être question si personne nie sa faim ou refuse de l'écouter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir de l'énergie • Appétit • Bonne digestion • Combler • Faim • Répondre à un besoin physique

Commensalité	
<p>Pour répondre à cette motivation, la personne mangerait parce que la prise de repas avec autrui représente une activité sociale, parce que cela lui permet de passer du temps avec d'autres personnes ou de faire des rencontres sociales plus agréables et conviviales. Aussi, la personne mentionnerait que c'est agréable de manger avec d'autres personnes. Elle serait aussi d'avis que cela facilite le contact avec d'autres personnes (par exemple, lors de repas d'affaire ou d'événements).</p> <p>Il doit donc avoir une relation entre le plaisir et les avantages de manger avec d'autres personnes et les choix alimentaires.</p> <p>Il y a ainsi une prise en considération des raisons sociales lorsque vient le temps de faire un choix alimentaire.</p> <p>D'un autre angle, une personne mentionnant être victime de rejet ou avoir une faible intégration à l'école serait aussi dans cette catégorie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Activité sociale • Aspect agréable • Commensalité • Contact • Convivialité • Côtoyer • Partage • Passer du bon temps • Plaisir de passer un repas avec autres personnes • Raisons sociales • Rencontre
Répondre à des normes sociales	
<p>Cette motivation se reflète lorsqu'une personne consomme quelque chose dans le but de ne pas décevoir une autre personne qui veut lui faire plaisir ou lorsque cela pourrait être perçu comme impoli de refuser.</p> <p>Aussi, elle s'explique lorsqu'une personne mange quelque chose parce qu'elle est supposée le manger ou que d'autres personnes de son entourage le font (amis, famille, collègues, etc.)</p> <p>Une politique alimentaire de l'école ou de l'établissement fréquentée serait aussi partie de cette motivation. Ensuite, il pourrait être question du Guide alimentaire canadien.</p> <p>Cette motivation pourrait aussi être la conséquence d'une publicité sociétale traitant de l'image corporelle à laquelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter par principe • Avis d'experts • Avis de la famille • Manger comme les autres • Manger en fonction des normes • Manger par principe • Ne pas décevoir • Pressions sociales • Répondre aux attentes des autres • Se conformer aux avis d'experts ou de la famille • Se conformer aux normes sociales

<p>aurait été confrontée la personne, de même que pour une publicité sociétale.</p> <p>La notion de pression sociale doit être relevée du discours ou le désir de faire des choix alimentaires dans le but de répondre aux attentes des autres aussi.</p>	
<p>Créer une impression sociale favorable</p>	
<p>Cela fait référence à un choix alimentaire qui serait effectué parce que c'est à la mode et branché, puisque cela crée une impression favorable devant les autres personnes ou parce que les autres l'aiment. Aussi, cela peut représenter un choix d'aliment qui serait fait dans le but d'être différent du lot ou puisque cela est considéré comme spécial.</p> <p>L'influence des pairs représentent une portion aussi très importante de cette motivation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À la mode • Branché • Bien paraître • Créer une impression favorable • Être spécial, unique • Se différencier
<p>Contrôle du poids</p>	
<p>Cette motivation représente le fait de choisir des aliments faibles en calories et en gras dans le but de perdre du poids, ou à tout le moins, ne pas en gagner. Le choix de ces aliments peut aussi résulter du fait que la personne est en surpoids ou obèse et qu'elle veut contrôler son poids.</p> <p>Ferait aussi partie de cette motivation, un témoignage d'une personne indiquant faire usage de toutes autres stratégies pour contrôler son poids (pilules amaigrissantes, laxatifs, etc.)</p> <p>Elle représente donc la relation entre la teneur en calories, macronutriments, nutriments ou le poids et les choix alimentaires.</p> <p>Ensuite, des propos envers l'image corporelle serait aussi représentative de cette motivation, même si ils ne sont pas liés à l'alimentation).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • But : contrôle du poids • Choix d'aliments faibles en calories • Choix d'aliments faibles en gras • Obsession • Teneur en calories • Teneur en gras • Teneur en macronutriments • Teneur en nutriments

Santé	
<p>L'aspect santé pourrait être identifié si la personne mentionne qu'elle mange ce qu'elle mange afin de maintenir une alimentation équilibrée, parce que c'est un choix santé ou parce que les aliments choisis la maintiennent en forme (par exemple, elle est énergique, motivée, etc.) Aussi, elle choisirait certains aliments dans le but de combler ses besoins en nutriments, vitamines et minéraux ou parce qu'ils lui conviennent et sont acceptables sur le plan nutritionnel.</p> <p>Il doit donc y avoir une relation entre l'intérêt pour maintenir son corps en santé et les choix aliments appropriés.</p> <p>Une personne souffrant d'allergies, d'intolérances ou de maladies nécessitant un traitement nutritionnel particulier serait confronté à cette motivation lorsque vient le temps de manger ce qu'il mange. Aussi, toutes prescriptions ou recommandations médicales en font parties.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation équilibrée • Choix santé • Combler ses besoins • Diète équilibrée • Prévenir les maladies • Intérêt pour la santé • Maintenir la forme
Prix	
<p>La personne mangerait ce qu'elle mange parce que ce n'est pas dispendieux, parce qu'elle ne veut pas dépenser plus d'argent, parce que c'est en vente, parce qu'il représente un bon rapport qualité-prix, parce que c'est gratuit ou parce qu'elle a déjà payé pour.</p> <p>Cela représente donc les raisons financières derrière les choix alimentaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bon rapport qualité-prix • Déjà payé • Finances • Gratuité • Importance du prix • Pas dispendieux • Pas volonté de dépenser • Prix • Rabais • Raisons financières • Réduction • Vente

Praticité	
<p>Cette motivation serait représentée par des choix d'aliments rapidement et facilement préparés, qui sont les plus accommodants et pratiques.</p> <p>Aussi, les achats de ces aliments seraient faciles et pratiques et les aliments seraient facilement disponibles (par exemple, faits à la main ou offerts par quelqu'un).</p> <p>Il doit donc y avoir une relation entre la commodité, le principe de vouloir déployer le minimum d'effort et les choix alimentaires effectués.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Commodité • Efforts minimums • Facilité • Rapidité • Praticité • Simplicité <p>Autant pour les achats que la préparation des aliments.</p>
Habitudes alimentaires	
<p>Ici seraient représentés des aliments régulièrement ou habituellement mangés. Aussi, la personne mentionnerait être habituée de manger ce qu'elle mange ou que cela fait partie de son alimentation quotidienne ou de sa diète. La personne pourrait en plus manger ce qu'elle mange simplement parce qu'elle est familière avec ces aliments.</p> <p>Les choix d'aliments en fonction de la culture d'origine seraient aussi le reflet de cette motivation.</p> <p>Ce seraient donc des choix alimentaires reliés aux habitudes, à la routine et à la culture.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarité • Habitudes • Quotidien • Régulier • Routine
Traditions	
<p>Cette motivation représente le fait de choisir des aliments ou mets puisqu'ils font référence à une situation particulière ou puisqu'ils font partis de traditions ou de religion (familiales ou occasions spéciales).</p> <p>Ensuite, cela peut aussi être en lien avec la saison, ainsi, un aliment serait associé à une saison ou ne serait consommé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Circonstances • Coutume • Événements • Saisonnalité • Situation • Traditions

<p>qu'en saison particulière.</p> <p>Ainsi, la personne choisirait des aliments en fonction de raisons reliées à la tradition ou aux circonstances.</p> <p>Cette motivation est divisée selon ces sous-catégories :</p> <p>Fêtes et anniversaires Temps des fêtes Halloween Anniversaires</p> <p>Rituels Rituels hebdomadaires Rituels liés à des activités Rituels liés à des occasions spéciales</p> <p>Culture</p>	
<p>Contenu naturel</p>	
<p>Un aliment serait choisi puisqu'il est naturel (par exemple exempt d'OGM), organique (biologique), exempt de substances nocives (par exemple pesticides, polluants, antibiotiques, etc.), issus du commerce équitable ou puisqu'il est respectueux de l'environnement (en ce qui a trait à la production, à l'emballage et au transport). Les aspects éthiques et la production locale pourraient aussi être mentionnés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Biologique • Commerce équitable • Éthique • Exempt de substances nocives • Exempt d'OGM • Local • Nature • Naturel • Organique • Respect de l'environnement • Sans antibiotiques • Sans pesticides • Sans polluants
<p>Influence parentale</p>	
<p>Cette motivation fait référence aux choix que les parents peuvent faire concernant ce que les enfants vont manger. Les enfants mangent donc ce qu'ils mangent puisque ce sont les parents qui l'ont décidé ainsi.</p> <p>Ici, il est aussi question des ruses utilisées par les parents pour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mère ou père qui fait régime • Parents qui décident • Parents qui me disent de le manger • Parents qui m'obligent à en manger

que les enfants mangent un tel aliment, les obligations qui leur sont imposées ou les pratiques des parents qui influencent ce qui est consommé par les enfants (par exemple, les régimes, les considérations santé, etc.)

Aussi, il serait question du rôle de modèle que jouent les parents envers les enfants.

Il est donc nécessaire de constater une influence des parents dans les choix alimentaires ou les aliments consommés par les enfants pour que cette motivation soit reconnue.

- Parents pensent que c'est bon pour la santé

Annexe III – Certificat d’approbation éthique

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

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE - 4^e 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	
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
	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: http://hdl.handle.net/1866/8660). Ariane Allaire-Loiselle, en cours. (29 septembre 2014)
Chercheuses requérantes	Marie Marquis , Professeure titulaire, Département de nutrition, Faculté de Médecine, Faculté de Médecine. Suzanne Laberge , Professeure titulaire, Département de kinésiologie.
Autres collaborateurs:	Françoise-Romaine Ouellette (INRS-Urbanisation), Gérald Baril (INSPQ)
Financement	
Organisme	FQRSC
Programme	
Titre de l'octroi si différent	
Numéro d'octroi	2010-PD-137233
Chercheur principal	
No de compte	

MODALITÉS D'APPLICATION

Tout changement anticipé au protocole de recherche doit être communiqué au CERES qui en évaluera l'impact au chapitre de l'éthique. Toute interruption prématurée du projet ou tout incident grave doit être immédiatement signalé au CERES.

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


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

15 décembre 2015	1er janvier 2017
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
4e étage, bur. 430-11
Montréal QC H3T 1P1

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