

Université de Montréal

La perception du végétarisme chez les adolescents

par

Marjolaine Cadieux

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)

03/2019

© Marjolaine Cadieux, 2019

Résumé

Contexte. Le végétarisme est un comportement qui gagne en popularité chez les adultes au Canada, mais qui est cependant peu étudié chez les adolescents. La consommation de protéines végétales a démontré plusieurs bienfaits sur l'environnement et sur de multiples facteurs de santé.

Objectifs. Le but de cette étude est d'examiner la perception que des adolescents québécois participant aux ateliers des Brigades Culinaires expriment à l'égard d'autres jeunes végétariens et leurs attitudes générales face au végétarisme. D'autre part, une grille de codification inspirée par la littérature et bonifiée par les réponses transmises par le corpus de données est également créée.

Méthodes. Une approche qualitative et quantitative fut retenue en utilisant un questionnaire auto administré lequel a été distribué à deux moments dans les 67 écoles participantes aux Brigades Culinaires soit en pré- et post-atelier (début et fin d'année). Pour la phase qualitative, en pré-atelier, les jeunes devaient répondre à la question ouverte « Pour moi un adolescent végétarien c'est... » . Pour la phase quantitative en post-atelier ils devaient indiquer s'ils étaient d'accord (oui) ou pas d'accord (non) avec une liste de onze énoncés sur le végétarisme. Le projet a reçu l'approbation éthique du comité de la recherche en santé. Une méthode inductive et déductive a été utilisée pour créer la grille de codification permettant d'analyser les données qualitatives en pré-atelier. À l'aide du logiciel SPSS, les données quantitatives ont été analysées et comparées afin d'observer la présence ou l'absence de relation statistique.

Résultats. En pré-atelier, la thématique de l'alimentation a été l'élément de réponse le plus mentionné par les jeunes (62,3 %, n=810 éléments de réponses), suivi, en ordre, des motivations (27,9 %, n=363), des normes sociales (21,1 %, n=274), de la santé (17,4 %, n=226) et de l'individu (1,9 %, n=25). L'analyse des éléments de réponse a permis de constater que la perception du végétarisme était généralement bonne chez les jeunes utilisant des mots positifs pour décrire l'alimentation, mais n'était pas majoritairement mentionnée par les jeunes (14 %). En post-atelier, les jeunes avaient généralement une vision positive du végétarisme en acquiesçant à plusieurs énoncés positifs sur ce type d'alimentation soit, par exemple, que l'alimentation végétarienne est bonne pour l'environnement, qu'elle n'est pas fade, qu'elle est bonne pour la santé.

Conclusion. L'étude suggère que la perception du végétarisme chez les jeunes de cette cohorte est généralement bonne. De plus, les éléments de réponse montrent que les participants comprennent plusieurs facteurs en lien avec le végétarisme, dont les motivations (éthiques, environnementales, religieuses...), l'aspect nutritionnel de ce régime alimentaire et le goût.

Mots-clés : végétarisme, végétariens, perceptions, adolescents, adolescence, jeune

Abstract

Context. Vegetarianism is a behavior that is gaining popularity among adults in Canada but is poorly studied in adolescents. The consumption of vegetable proteins has shown several benefits on the environment and on multiple health factors.

Objectives. The purpose of this study is to examine the perception that Quebec adolescents participating in Culinary Brigades workshops express with other young vegetarians and their general attitudes towards vegetarianism. On the other hand, a codification grid inspired by the literature and enhanced by the answers transmitted by the data corpus is also created.

Methods. A qualitative and quantitative approach was selected using a self administered questionnaire which was distributed at two times in the 67 participating schools to the Culinary Brigades either pre- and post-workshop (beginning and end of the year). For the qualitative phase, in the pre-workshop, the young people had to answer the open question "For me, a vegetarian teenager is ...". For the post-workshop quantitative phase they were asked whether they agreed (yes) or disagreed (no) with a list of eleven statements on vegetarianism. The project received ethical approval from the Health Research Committee. An inductive and deductive method was used to create the coding grid for analyzing qualitative data in the pre-workshop. Using the SPSS software, the quantitative data were analyzed and compared to observe the presence or absence of a statistical relationship.

Results. In pre-workshop, the topic of food was the element of answer most mentioned by young people (62.3%, n = 810 elements of answers), followed, in order, motivations (27.9% , n = 363), social norms (21.1%, n = 274), health (17.4%, n = 226), and individual (1.9%, n = 25). The analysis of the response elements found that the perception of vegetarianism was generally good among young people using positive words to describe food, but was not mentioned by most young people (14%). In the post-workshop, young people generally had a positive view of vegetarianism by agreeing to several positive statements about this type of diet, for example, that vegetarian food is good for the environment, that it is not it's good for your health.

Conclusion. The study suggests that the perception of vegetarianism among youth in this cohort is generally good. In addition, the answers show that the participants understand several factors related to vegetarianism, including motivations (ethical, environmental, religious ...), the nutritional aspect of this diet and taste.

Keywords: vegetarianism, vegetarian, perceptions, teenagers, teens, young

Table des matières

Résumé.....	2
Abstract.....	3
Table des matières	4
Liste des tableaux.....	7
Liste des figures.....	8
Remerciements	10
1. Introduction	11
2. Recension des écrits.....	13
Le végétarisme : définition et historique.....	13
Chapitre 1 : Les relations entre le végétarisme et la santé.....	20
Végétarisme et nutriments.....	21
Protéines.....	22
Fer.....	23
Acides gras oméga -3.....	24
Vitamine B ₁₂	25
Vitamine D.....	26
Zinc.....	26
Végétarisme et maladies.....	27
Poids.....	27
Santé osseuse.....	30
Santé cardiovasculaire.....	31
Diabète.....	33
Cancer.....	34
Santé mentale.....	35
Santé intestinale.....	36
Longévité.....	37
Chapitre 2 : Fondements du comportement végétarien.....	40
Éthique animale et morale.....	40
Religion.....	42
Environnement.....	43
Environnement social.....	45

Préférences alimentaires.....	48
Santé.....	49
Chapitre 3 : Profil des végétariens.....	53
Genre.....	53
Âge.....	54
Éducation.....	55
Valeurs.....	56
Revenus.....	57
Statut matrimonial.....	58
Chapitre 4 : Les adolescents québécois.....	59
Comportement alimentaire des adolescents québécois.....	59
Fruits et légumes.....	60
Produits laitiers.....	60
Déjeuner.....	61
L'eau, le jus et les boissons.....	61
Malbouffe.....	62
Déterminants des choix alimentaires.....	63
Facteurs individuels.....	64
Environnement social.....	67
Environnement physique.....	70
Macrosystème.....	74
Limite des études.....	77
3. Problématique et objectifs	79
3.1 Problématique.....	79
3.2 Objectifs général et spécifiques du mémoire.....	80
4. Méthodologie	82
4.1 Collecte de données.....	82
4.2 Cadre d'analyse des données.....	84
5. Résultats	89
5.1 Résultats qualitatifs (mesure pré).....	89
5.1.1 Profil des répondants.....	89
5.1.2 Description des perceptions de l'adolescent végétarien.....	90
5.1.2.1 L'alimentation.....	94
5.1.2.2 Motivations alimentaires.....	96
5.1.2.3 Normes sociales.....	99
5.1.2.4 Motivations spécifiques à la santé.....	100
5.1.2.5 Caractéristiques individuelles.....	101

5.2 Résultats quantitatifs (mesure post).....	103
5.2.1 Profil des répondants.....	103
5.2.2 Perception du végétarisme.....	104
5.2.2.1 Relations statistiques.....	107
6. Discussion	113
6.1 Discussion des résultats qualitatifs liés aux perceptions des répondants des adolescents végétariens.....	113
6.1.1 Les aliments interdits et permis et les préférences alimentaires.....	113
6.1.2 Les considérations éthiques, religieuses et environnementales.....	116
6.1.3 L'autonomie de pensée, mais non l'autonomie financière.....	118
6.1.4 Les normes sociales et le végétarisme à l'adolescence.....	119
6.1.5 L'importance relative de la santé chez les adolescents végétariens.....	122
6.1.6 L'importance de l'environnement social.....	125
6.2 Discussion des résultats quantitatifs associés aux attitudes des adolescents face au végétarisme.....	126
6.2.1 Une cuisine bonne pour la santé.....	126
6.2.2 Une cuisine soucieuse de la planète et de l'éthique animale.....	127
6.2.3 Une cuisine économique.....	128
6.2.4 Une cuisine consommée de temps en temps ou à découvrir.....	129
6.2.5 Une cuisine qui n'est pas fade au goût.....	130
6.2.6 Une cuisine consommée par les jeunes de leur entourage.....	131
6.2.7 Une cuisine qui répond aux besoins nutritionnels des adolescents.....	132
6.2.8 Une cuisine qui complique la vie en présence de non-végétariens.....	133
7. Limites et pistes de recherches futures	136
7.1 Limites.....	136
7.1.1 Questionnaire, contexte, participants.....	136
7.1.2 Littérature.....	137
7.2 Forces.....	139
7.3 Pistes de recherches futures.....	139
8. Conclusion.....	141
Annexe I – Questionnaire pré et post atelier	143
Annexe II – Grille de codification	147
Annexe III – Résultats statistiques provenant de SPSS Statistics.....	151
Annexe IV – Demande d'éthique.....	172
Références	174

Liste des tableaux et figures

Tableaux

Revue de littérature

Tableau 1 : Différents régimes alimentaires populaires et les exclusions associées.....13

Résultats

Tableau 2 : Profil des répondants des Brigades Culinaires pour le questionnaire *pré* (n=1301).....89

Tableau 3 : Perception du végétarisme de 1301 étudiants selon cinq grands axes.....90

Tableau 4 : Profil des répondants des Brigades Culinaires pour la réponse à la question sur les attitudes face au végétarisme (n=840).....103

Tableau 5 : Fréquence de réponses associées à 11 énoncés sur le végétarisme (n=840).105

Tableau 6 : Effet du genre sur le choix de réponse de deux énoncés.....109

Tableau 7 : Effet de la participation antérieure aux Brigades Culinaires sur le choix de réponse de deux énoncés.....110

Figures

Figure 1 : Émission totale de CO2 causée par la production et la postproduction de certains aliments.....	44
Figure 2 : Niveaux de déterminants affectant les choix alimentaires chez l'adolescent — adaptée de Story 2002.....	64

La dédicace

*À ma famille,
Pour avoir toujours cru en moi*

Remerciements

Pour commencer, j'aimerais envoyer mes plus grands remerciements à ma superviseuse de maîtrise, Marie Marquis. C'est grâce à l'un de ses cours que j'ai suivi pendant mon baccalauréat que j'ai découvert un aspect de la nutrition qui m'a complètement captivée. Marie, un immense merci. Merci pour ta patience légendaire. Merci pour le travail acharné que tu mets dans chacune de tes obligations et le dévouement constant que tu as, peu importe le projet. Je me suis sentie épaulée, écoutée et encouragée tout au long du projet. Merci de transmettre ta passion pour la nutrition. Merci enfin de m'avoir offert ce projet et merci de m'avoir permis d'en parler à plusieurs reprises dans divers contextes.

Ensuite, mes remerciements se dirigent à tous ceux qui ont travaillé de près ou de loin avec le projet des Brigades Culinaires et m'ont permis de réaliser ce projet de maîtrise. Merci aux responsables du projet et merci à la Tablee des Chefs pour cette magnifique initiative. Un très grand merci aux chefs animateurs pour leur travail précieux et leur implication dans la vie de plusieurs jeunes. Merci également aux jeunes de 11-17 ans qui ont participé à la recherche : vous m'avez permis d'avoir un projet de recherche, mais vous m'avez également fait sourire à multiples reprises avec vos réponses farfelues, imagées, profondes et réfléchies au questionnaire.

Enfin, j'aimerais dédier mes derniers remerciements à ma famille et mes amis. Maman, merci pour ton soutien, ton écoute et tes encouragements constants. J'ai eu envie de lâcher à plusieurs reprises, mais avec toi derrière moi pour m'épauler je sentais que je pouvais y arriver. Papa, merci d'avoir été disponible pour moi, que ce soit pour mes questions techniques, pour mes besoins informatiques ou pour me changer les idées. Sam, merci pour ton intérêt envers mon projet et tes questions, même si plusieurs aspects étaient inconnus pour toi et à mille lieues de tes intérêts. À Mathilde, Myreille, Camille, Audrey-Anne, Catherine, Amélie, Marie-Pier et Raluca, un immense merci d'avoir été présentes pendant mon parcours aux études supérieures dans les bons et les moins bons moments. Vous m'avez donné envie de persévérer peu importe les embuches et avez ravivé ma passion pour la nutrition à maintes reprises, merci. À mes amis, merci de m'avoir écoutée sur les hauts et les bas de ma maîtrise et merci de m'avoir sortie de la maison pour me changer les idées et me permettre de faire autre chose de mon temps. Enfin, merci à mon compagnon le plus fidèle — Henri — de toujours m'avoir mis un sourire sur le visage malgré les grosses journées et les découragements. Merci aussi d'avoir été à mes côtés lors de multiples séances de travail et d'écriture.

1. Introduction

Harvey Diamond a écrit « Mettez un enfant dans un berceau avec une pomme et un lapin. S'il mange le lapin et joue avec la pomme, je vous achète une voiture neuve. »(Diamond 2003). Alors qu'on acquiesce tous avec cet énoncé, on ne pourrait pas en dire autant pour une personne adulte. Ainsi, manger des animaux est un comportement qui ne semble pas spontané chez les jeunes enfants. L'idée pourrait s'estomper avec le temps, puisqu'une minorité d'adultes canadiens sont végétariens (Charlebois 2018). La dissonance cognitive est une théorie psychologique selon laquelle l'être humain qui vit une situation d'inconfort causée par deux éléments psychologiques incompatibles va tenter de retrouver un état d'équilibre en ignorant l'un des éléments qui le rend inconfortable (Vaidis 2011). Celle-ci pourrait permettre d'expliquer pourquoi on peut manger de la viande à l'âge adulte, malgré la prise de conscience de de considérations éthiques liées à cette alimentation, mais ne permet pas d'expliquer le passage entre les deux. Plusieurs questions émergent donc de cette transition entre les jeunes enfants et l'âge adulte pour comprendre comment un comportement si spontané à un moment de vie ne l'est plus quelques années plus tard. Ce mémoire s'intéresse donc à un stade de la vie entre ces deux extrêmes, soit l'adolescence, afin de collecter la vision de l'alimentation végétarienne chez cette population. Cette façon de voir le végétarisme, bien qu'elle ne soit pas absolue, pourrait indiquer une ouverture (ou fermeture ou indifférence) face à ce comportement alimentaire.

Ce mémoire a utilisé un questionnaire qualitatif et quantitatif pour obtenir une variété d'éléments de réponse chez les jeunes âgés de 11-17 ans. D'autre part, la création d'une grille de codification utilisant la méthode inductive et déductive adaptée à la population d'intérêt a permis d'analyser les éléments de réponse qualitatifs. Plusieurs écrits scientifiques ont été lus, analysés et intégrés dans la grille de codification afin de l'enrichir et sont cités aux endroits appropriés dans le texte. Muni de ces outils, le mémoire tentera donc d'observer la perception globale du végétarisme chez les adolescents du secondaire, mais également sur différents aspects plus précis du comportement comme la pratique éthique, le coût d'une telle alimentation et les qualités organoleptiques.

Dans un premier temps, la revue de littérature permettra de faire une mise à niveau sur divers concepts liés au végétarisme. On retrouvera donc ses différentes définitions ainsi que son évolution dans le temps, de même que ses effets sur la santé, les motivations associées à sa pratique et le profil des gens le pratiquant. Ensuite, la problématique, les objectifs, la méthodologie et les résultats de l'étude seront présentés en détail et seront suivis d'une discussion qui essaiera de trouver des explications aux différents résultats obtenus.

2. Recension des écrits

La recension des écrits comprend plusieurs parties permettant d’approfondir le sujet du végétarisme, sa définition, son histoire, ses bénéfices et inconvénients, mais également sur les comportements alimentaires des adolescents québécois ainsi que sur des facteurs les influençant afin de mieux comprendre les motivations des jeunes du secondaire, soit la population d’intérêt à l’étude.

2.1 Le végétarisme

Végétarisme, végétalisme, pesco-végétarien, ovovégétarien, les termes associés à l’alimentation végétale sont multiples et peuvent porter à confusion. Afin de bien comprendre les différences entre les classes de végétarisme, le tableau 1 indique les définitions des types de végétarisme les plus connus ainsi que les groupes alimentaires associés.

Tableau 1 : Différents régimes alimentaires populaires et les exclusions associées (extenso 2012)

Type d'alimentation	Produits laitiers	Œufs	Poisson	Volaille	Viande	Autres produits alimentaires d'origine animale*

Omnivore	√	√	√	√	√	√
Flexitarien	√	√	↓	↓	↓	√
Semi-végétarien	√	√	√	√	x	√
Pesco-végétarien	√	√	√	x	x	√
Lacto-ovo-végétarien	√	√	x	x	x	√
Lactovégétarien	√	x	x	x	x	√
Ovovégétarien	x	√	x	x	x	√
Végétalien	x	x	x	x	x	x

Légende : √ : permis x : interdit ↓ : diminution

* Miel, œufs, produits laitiers...

Le végétarisme peut donc être décliné selon la consommation (ou non) de certains produits animaux comme les œufs ou les produits laitiers. Le but d'ajouter autant de déclinaisons à ce type d'alimentation n'est pas certain, mais ce serait peut-être pour permettre aux gens qui pratiquent ce régime d'affirmer leurs motivations et ainsi mieux s'identifier ou à ceux qui ne le pratiquent pas de mieux comprendre l'alimentation végétale et les différents types.

Survол historique du végétarisme

L'histoire du végétarisme est difficile à tracer étant donné que peu d'indices nous suggèrent la non-consommation de viande dans l'histoire. La propagation de certaines

croyances, plus tard devenues des religions ou des courants de pensées philosophiques, viennent également brouiller les cartes de ce comportement alimentaire. Une chose est cependant certaine : le végétarisme date de très longtemps. Dans l'histoire présentée plus loin, c'est l'Hindouisme, le Bouddhisme et le Christianisme qui seront entre autres abordés pour expliquer la progression de ce type d'alimentation.

Hindouisme

Le Manusmriti ou « Lois de Manu », est l'un des premiers écrits en lien avec l'Hindouisme. Dans celui-ci, datant du 2^e siècle, bien que l'on n'interdise pas la consommation de viande, on recommande fortement de ne pas en consommer.

« Having duly pondered over the origin of meat, and over the fettering and killing of living beings, one should abstain from the eating of all meat » Wisdom Library 2018).

Cette recommandation serait dans les premières traces d'une alimentation végétarienne et serait intimement liée à la religion. Les motivations des hindous étaient, semble-t-il, associée au totémisme, une croyance selon laquelle les humains auraient une relation intime et mystique avec les créatures vivantes (Encyclopédie Britannica 2009). Ainsi, la vache fut déclarée sacrée dans les nouveaux textes hindous suite à des événements, dont la guerre (rationalisation des denrées) et l'augmentation des terres agricoles (abondance de produits végétaux), et la vache représentait une ressource économique importante. Il

fut alors considéré comme pêché de tuer cet animal. L'idée de la réincarnation et du principe de non-violence pour tous les êtres vivants motive également à la non-consommation de viande sous cette religion (Ferron 2018).

Bouddhisme

Dans le bouddhisme, c'est le principe de non-violence envers les animaux qui a été établi dans les écrits religieux datant de 600 ans, avant notre Ère. Selon ce principe, il faut faire preuve de compassion pour soi, mais également pour tous les êtres vivants (Conze 2003). Cependant, cela ne rendait pas le végétarisme obligatoire. En effet, anciennement, les moines devaient quêmander leur nourriture et ils firent face à un dilemme soit : le moine qui quémante sa nourriture et qui arrive dans un village qui n'est pas végétarien doit-il refuser de manger ce qu'on lui sert et faire la fine bouche ? Selon eux, non. C'est un facteur explicatif sous-jacent au fait que les bouddhistes se définissent comme étant très pratiquants sont strictement végétariens alors que d'autres acceptent de manger de la viande.

Grèce

Dans la Grèce antique, soit en Antiquité, le végétarisme n'était pas répandu à toute la population. En effet, ce sont plutôt les philosophes et certaines classes sociales (athlètes, religieux) qui pratiquaient ce type d'alimentation (Ferron 2018). Pour les philosophes, on croit que c'est suite à des voyages en Égypte que ceux-ci auraient été exposés à ce régime alimentaire et l'auraient incorporé dans leurs enseignements philosophiques de retour dans leur pays. Par exemple, le philosophe et mathématicien Pythagore était végétarien

pour éviter de tuer des animaux, un principe auquel il n'adhérait pas. Les fidèles de Pythagore suivaient donc cette alimentation non pas pour leurs propres raisons éthiques ou écologiques, mais plutôt pour suivre la façon de vivre de leur maître. On appelait d'ailleurs cette façon de vivre « Pythagorean way of life » ou en traduction libre « Façon de vivre de Pythagore ». Leitzmann 2014). Les gladiateurs de l'époque avaient une alimentation végétale (légumineuses et céréales) puisqu'on voulait qu'ils soient en santé et prêts au combat (Ferron 2018).

Christianisme

Au départ de la religion chrétienne, soit au 4^e siècle, la consommation de viande n'était pas une pratique courante. Plusieurs écrits d'apôtres témoignent de cette volonté de bonté pour tout être vivant, humain ou non. Cependant, au quatrième siècle, l'arrivée au pouvoir d'un empereur catholique qui, ne désirant pas s'abstenir de viande et d'alcool, aurait contribué à protéger l'idée que la viande serait acceptée dans le catholicisme (Catholicisme romain). D'ailleurs, le réarrangement des anciens textes religieux en un nouveau (Nouveau Testament) proposa le commandement « Tu ne tueras point », mais ne met aucunement en lumière l'alimentation végétarienne autrefois pratiquée (Sterckx 1848).

Temps modernes

La remontée du végétarisme n'eut lieu que vers la renaissance en Europe. C'est alors que de grands personnages comme Léonardo da Vinci (Ferron 2018) soutenaient cette alimentation qui était basée sur des motivations éthiques. Celui-ci ne comprenait pas

pourquoi l'homme se considérait comme le roi des animaux et ne se jugeait pas supérieur à ceux-ci. À l'opposé, d'autres philosophes influents, comme Descartes et Kant, étaient d'avis que nul ne devait témoigner des considérations éthiques envers les animaux. Un courant philosophique, l'anthropocentrisme, selon lequel on croît que les animaux ont été créés pour les hommes et sont inférieurs à nous, est alors propagé (Griffon 2010).

C'est en Angleterre que la montée du végétarisme se propagea ensuite puisqu'on y sentait une liberté d'exprimer nos idéaux. On note d'ailleurs plusieurs mouvements végétariens dans ce pays, notamment en temps de guerre. Dans les années 1840, on y fonde la première société végétarienne : The Vegetarian Society, laquelle située en Angleterre fait plusieurs adeptes. (Ferron 2018).

Au XXe siècle, le végétarisme deviens de plus en plus populaire (Leitzmann 2014) et on met de plus en plus de l'avant les conditions d'élevage décriées des animaux et la composante d'éthique animale de cette alimentation. On affirme alors que la viande est une conséquence de l'industrialisation et plusieurs essaient de prendre une distance de cette vision du monde. La science évolue sans cesse et des découvertes concernant l'effet des régimes végétariens sur la santé et l'environnement permettent de mettre en lumière ce style de vie et cette alimentation.

Aujourd'hui, le végétarisme fait des adeptes à travers le monde et les raisons pour l'adopter sont maintenant variées. (Leitzmann 2014). Plusieurs personnes influentes dans leur domaine ont également permis de populariser et faire connaître ce mode de vie, qu'ils soient des artistes, chanteurs, sportifs, etc. (Barr and Chapman 2002) Ainsi, malgré

l'évolution du comportement et les courants l'encourageant ou le freinant, le végétarisme est présent depuis de nombreuses années et a un cœur commun : si les humains croient que les animaux sont leurs égaux, ils devraient être traités avec respect (Leitzmann 2014).

En 2018, plusieurs initiatives citoyennes voient le jour et permettent de faire connaître le végétarisme. Par exemple, Le Pacte, qui est une invitation à faire des actions pour diminuer son empreinte écologique : une de ces actions est de diminuer la consommation de viande d'élevage (Le Pacte, 2018). D'autre part, une étude menée au Canada en 2018 a permis de constater que 32,2 % des Canadiens (n=1027) pensaient à diminuer leur consommation de viande dans les prochains 6 mois lorsque questionnés dans un questionnaire en ligne (Charlebois 2018) .

CHAPITRE 1 : LES RELATIONS ENTRE LE VÉGÉTARISME ET LA SANTÉ

Ce chapitre propose des constats tirés de lectures scientifiques concernant l'effet d'un régime alimentaire végétarien sur la santé. Rappelons d'abord deux prises de position de l'Academy of Nutrition and Dietetics (autrefois American Dietetic Associations) qui est une association de nutritionnistes ayant pour mission de faire avancer la profession tout en diffusant des informations sur l'alimentation et la nutrition qui sont fondées sur la science (Academy of Nutrition and Dietetics, 2003). En 2009, cette organisation a publié un document avec sa position sur l'alimentation végétarienne et végétalienne. Selon celle-ci, une alimentation végétale bien planifiée (végétarienne ou végétalienne) serait saine, nutritionnellement adéquate et pourrait avoir un impact positif sur la santé dans la prévention et le traitement de certaines conditions de santé. Cette alimentation serait également appropriée pour tous les stades de la vie, et ce, autant pour les femmes enceintes ou allaitantes que pour les jeunes enfants, les adolescents et les athlètes (Craig, Mangels et al. 2009).

Dans le même ordre d'idées, Les Diététistes du Canada — une association ayant pour mission de faire avancer la profession de nutritionnistes et de donner de l'information juste en nutrition (Les Diététistes du Canada, 2019) — a également formulé une déclaration quant à leur avis sur l'alimentation végétale. Selon les données probantes du moment (2003) colligées par l'Association canadienne et américaine, l'Association a déclaré que l'alimentation végétarienne bien planifiée est saine, nutritionnellement satisfaisante donne des bienfaits pour la santé dans la prévention et le traitement de

certains problèmes de santé (American-Dietetic-Association-and-Dietitians-of-Canada 2003).

Globalement, cette alimentation ne contient pas de viande et généralement plus de fruits, de légumes, de grains et de noix qu'une alimentation omnivore (Haddad and Tanzman 2003). Par ailleurs, plusieurs produits autrefois réservés aux carnivores dans leur forme originale se sont végétalisés même s'ils sont pour la plupart, ultra-transformés. Faux poulet, faux bœuf, faux fromage, faux yogourt, faux bacon, des alternatives qui plaisent aux personnes réticentes à adopter le végétarisme et dont les ventes ont triplé entre 1997 et 2001 (American-Dietetic-Association-and-Dietitians-of-Canada 2003). Ainsi, l'absence de viande combinée à l'ajout de ces substituts sur le marché amène certains à s'interroger sur la relation entre le végétarisme et la santé. Cette section tentera donc de répondre à la question en abordant les relations entre le végétarisme et certains nutriments et maladies.

1.1 Végétarisme et nutriments

Le régime végétarien est un régime d'exclusion, c'est-à-dire que certains aliments ou groupes d'aliments sont retirés de l'alimentation, dont la viande. L'omission de ces aliments, contenant des micros et macronutriments, pourrait donc créer des carences. La prochaine section s'attarde donc aux nutriments les plus souvent mentionnés comme étant problématiques dans la diète végétarienne soit : protéines, fer, les acides gras de la famille omega-3, vitamine B₁₂, vitamine D et zinc.

a. Protéines

Les protéines sont composées d'acides aminés qui, selon le type, sont essentiels ou non à notre corps. La digestibilité des protéines est un calcul qui permet de quantifier la facilité avec laquelle ces acides aminés sont absorbés dans notre corps et donc de juger de leur qualité nutritionnelle (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015). En général, les protéines animales sont facilement digestibles et apportent des acides aminés essentiels à notre corps. Pour leur part, les protéines végétales sont souvent liées à des composés freinant la digestion protéique comme les phytates ou les inhibiteurs des protéases. Les actions de ces composés peuvent toutefois être moins efficaces suite aux traitements appliqués aux aliments avant de les consommer (cuisson, broyage, etc.). Aussi, les protéines végétales sont dites « incomplètes » puisqu'elles ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels en quantité suffisante dans une seule source, comparativement aux protéines animales. En effet, comme certaines protéines sont plus présentes dans certains aliments et manquantes dans d'autres, il faut varier les sources de protéines végétales afin de ne pas souffrir de carence. Par exemple, les légumineuses sont pauvres en méthionine et en cystéine, on pourrait donc combler avec des grains céréaliers ou des noix et graines riches en méthionine et cystéine. Autrefois, on prescrivait de manger les protéines complémentaires au même repas, mais maintenant on reconnaît qu'elles se complèteraient dans la même journée (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015). Enfin, la

complémentarité des protéines est généralement facile à respecter lorsque l'alimentation est variée.

On penserait finalement que les besoins en protéines des végétariens ne seraient pas supérieurs à ceux des omnivores (Mangels, Messina & Messina 2011). En effet, en mangeant une source variée de protéines (grains, légumineuses, noix, œufs, fromage, etc.) les besoins seraient satisfaits et il n'y aurait pas de risque de carence protéique. D'ailleurs, la position générale sur les protéines et le végétarisme est qu'il est tout à fait possible de combler ses apports en protéines uniquement avec les végétaux (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015).

b. Fer

Le fer dans notre corps permet de transporter l'oxygène à nos cellules et facilite plusieurs réactions chimiques dans celles-ci. On le retrouve dans notre alimentation sous deux formes : le fer héminique, présent dans les produits animaux et le fer non-héminique, présent dans les végétaux et certains produits animaux. Le fer non-héminique serait plus difficilement absorbé comparativement au fer héminique dû à la matrice végétale rendant la digestion plus laborieuse (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015). Pourtant, les végétariens auraient des apports en fer comparables (ou supérieurs) aux omnivores étant donné leur consommation accrue de végétaux et d'aliments enrichis selon une revue de la littérature

systematique effectuée en 2017 (Agnoli, Baroni et al. 2017). De plus, une autre revue systematique de 19 études primaires menées aux États-Unis, en Europe et au Mexique aurait démontré que l'absorption du fer serait augmentée lorsque les réserves sont faibles (Collings, Harvey et al. 2013) permettant donc de maximiser l'ingestion de ce micronutriment, qu'il soit d'origine végétale ou animale. Ainsi, les individus s'adapteraient à la source de fer consommée et pourraient développer des moyens pour en maximiser l'absorption.

c. Acides gras oméga-3

Les acides gras omega-3 sont des gras polyinsaturés essentiels qui comportent : l'acide eicosapentaénoïque (AEP), l'acide docosahexaénoïque (ADH) et l'acide alphalinoléique (AAL). Dans notre corps, ils agissent entre autres comme anti-inflammatoires et pourraient avoir des effets bénéfiques sur notre santé cardiovasculaire (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015).

L'AEP et l'ADH se retrouvent principalement dans le poisson, les fruits de mer et les huiles de poisson (Les Diététistes du Canada 2013) et leurs niveaux dans le plasma, le sang et les tissus seraient 30 à 50 % moindres chez les végétariens comparativement aux omnivores (Sanders 2009).

Pour leur part, selon une revue de littérature menée en 2009, l'AAL se retrouverait en même quantité, sinon plus, dans les diètes végétariennes comparées à celle des omnivores (Sanders 2009). La présence de ces AAL est importante. Ainsi, un groupe de

chercheurs a analysé la composition en acides gras du sang de 659 participants, dont 231 végétariens et 232 végétaliens, en Angleterre et a observé qu'une consommation élevée d'AAL — relevée par questionnaire alimentaire — permettait de conserver des niveaux d'AEP et d'ADH normaux dans le plasma sanguin (Rosell, Lloyd-Wright et al. 2005). En effet, la production endogène d'AEP et d'ADH à partir de l'AAL permettrait d'avoir des niveaux faibles, mais stables, de ces omega-3 dans le sang. On retrouve ces acides gras en plus grande quantité dans les huiles végétales, les noix de Grenoble, les graines de lin et les produits à base de soya (Les Diététistes du Canada 2013).

d. Vitamine B₁₂

Jouant un rôle dans notre bien-être en maintenant nos cellules nerveuses et sanguines en santé et en aidant la production d'ADN de nos cellules, la vitamine B₁₂ est essentielle à notre survie. (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015) Présente principalement dans les produits d'origine animale (ou les aliments enrichis), les taux plasmatiques en cette vitamine sont généralement bas chez les végétariens (Antony 2003, Zeuschner, Hokin et al. 2013). La carence en vitamine B₁₂ est principalement due à une consommation insuffisante de produits enrichis ou de produits laitiers ou d'œufs. La consommation de suffisamment de ces produits, de produits enrichis ou encore de suppléments de vitamine B₁₂ permettrait d'éviter les carences et les effets secondaires néfastes associés (Zeuschner, Hokin et al. 2013). Les produits fermentés comme le tempeh ou les algues comme la spiruline

contiennent aussi de petites quantités de vitamine B₁₂, mais sous forme inactive (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015).

e. Vitamine D

Exerçant un rôle majeur dans la santé osseuse, la vitamine D se retrouve dans deux principales sources soit les aliments comme le poisson et les aliments enrichis et le lait obligatoirement enrichi au Canada (Les Diététistes du Canada 2017). Au Canada, ce serait 68 % de la population qui auraient des concentrations sanguines de vitamine D jugées acceptables au maintien de la santé osseuse (Statistiques Canada 2015). Toutefois, selon une étude américaine menée sur une cohorte de 227 528 participants, une sous-cohorte de l'étude National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), l'alimentation aurait très peu d'impact sur les taux sanguins de vitamine D dans le corps étant donné le peu de sources alimentaires en contenant (Wallace, Reider et al. 2013). Enfin, Santé Canada ne reconnaît pas la nécessité de recommander des suppléments de vitamine D à la population générale. Ce sont plutôt les personnes âgées de plus de 50 ans et les nourrissons qui devraient se supplémenter en cette vitamine (Gouvernement du Canada 2012).

f. Zinc

Le zinc est un minéral essentiel à la vie qui aide à combattre les infections, facilite la cicatrisation, maintient nos sens comme le goût et l'odorat et régule l'expression des

gènes (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015). Présents surtout dans les fruits de mer et la viande, on en retrouve également dans les légumineuses et les grains entiers. (Les Diététistes du Canada 2017) Le taux d'absorption du zinc varie, mais de façon inversement proportionnelle à la quantité de zinc en réserve chez l'individu (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015). L'absorption intestinale diminuée chez les végétariens, due à la présence, entre autres, d'oxalates et de phytates (Bélanger, Leblanc & Dubost 2015) expliquerait des taux sanguins de zinc bas, lorsque comparés aux populations omnivores (Foster, Chu et al. 2013). Ce groupe de chercheurs propose alors comme solution d'augmenter les apports alimentaires en zinc pour ceux qui n'en consomment pas suffisamment et de prendre de la supplémentation.

1.2 Végétarisme et maladies

a. Le végétarisme et la relation au poids

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), ce sont 39 % des adultes âgés de plus de 18 ans plus qui étaient en surpoids en 2016 et 13 % étaient obèses. À cette proportion, on parle d'épidémie d'obésité et ce sont plusieurs pays, industrialisés ou non, qui sont touchés. Les recommandations de l'OMS pour freiner cette épidémie comprennent un volet individuel suggérant, entre autres, d'augmenter la consommation de fruits, de légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de noix (Organisation mondiale de la Santé 2018). Le régime végétarien, élevé en ces aliments, pourrait donc avoir un impact positif sur le poids. En effet, les revues systématiques de littérature sur le sujet ont mené

à la conclusion qu'il se pourrait que l'utilisation d'une diète végétarienne dans une optique de perte de poids permette une chute de poids, et ce, sans avoir à faire de recommandations face à l'activité physique ou les calories à consommer (Barnard, Levin et al. 2015, Huang, Huang et al. 2016).

Généralement, il peut être observé que les végétariens arborent également un indice de masse corporelle (IMC) inférieur aux omnivores (Davey, Spencer et al. 2003, Bedford and Barr 2005, Baines, Powers et al. 2007, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009, Orlich and Fraser 2014, Jaacks, Kapoor et al. 2016) allant jusqu'à 1-2 kg/m² de moins (Appleby and Key 2016). Ces résultats s'expliqueraient principalement par l'augmentation de la consommation de produits riches en fibres (fruits, légumes, légumineuses) qui permettrait un meilleur contrôle de l'appétit en retardant la vidange gastrique et l'absorption intestinale (Koh-Banerjee and Rimm 2003). Pour les personnes ayant un poids supérieur à la normale, s'exposant à des risques plus grands de développer des maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore à développer certains cancers, l'alimentation végétarienne pourrait avoir un effet protecteur à l'apparition de ces conditions chroniques (Organisation Mondiale de la Santé 2005).

D'autre part, le végétarisme serait plus fréquemment pratiqué par les personnes ayant des troubles du comportement alimentaire (Neumark-Sztainer, Story et al. 1997, Worsley and Skrzypiec 1997, Perry, McGuire et al. 2001, Klopp, Heiss et al. 2003, Curtis and Comer 2006). Les auteurs des différentes études expliquent que des raisons possibles seraient que d'une part, le régime végétarien et ses exclusions permettraient de légitimer

les comportements d'éviction des anorexiques. D'autre part, la diète végétarienne serait vue comme une diète ayant un impact plus positif sur le poids et la santé et serait donc pratiquée en plus grande proportion par les personnes ayant des perceptions altérées de leur image corporelle ou de leur poids.

Par exemple, certaines études proposent que la population végétarienne est moins satisfaite de son apparence, pense beaucoup plus à son apparence et utilise une multitude de comportements (dangereux ou non) pour altérer son poids et son image corporelle (Worsley and Skrzypiec 1997, Perry, McGuire et al. 2001, Klopp, Heiss et al. 2003, Bas, Karabudak et al. 2005). Ainsi, une étude menée sur 17 544 jeunes âgés de 12-20 ans au Minnesota a démontré que les jeunes pratiquant le végétarisme faisaient quatre fois plus de diète et de vomissements intentionnels et utilisaient jusqu'à huit fois plus de laxatifs que les personnes ne pratiquant pas ce régime alimentaire (Neumark-Sztainer, Story et al. 1997). Ainsi, certaines personnes plus fragiles atteintes de trouble du comportement alimentaire ou ayant une image corporelle perturbée pratiqueraient le végétarisme principalement pour des raisons personnelles plutôt qu'éthiques ou environnementales.

Dans le cadre d'une étude menée sur 90 étudiantes de l'Université du Colorado, des comportements de restriction alimentaire mesurés au moyen du questionnaire TFEQ-r18 furent observés. Ce questionnaire comporte 18 questions en lien avec la restriction, la faim et la consommation compulsive d'aliments en présence d'émotions. Les résultats de cette étude suggèrent que les flexitariens auraient des comportements plus intensifs de restriction alimentaire comparativement aux végétariens ou aux végétaliens (Curtis and

Comer 2006). Selon les chercheurs, ceci s'explique probablement par le fait que la diète végétarienne ou végétalienne stricte est beaucoup plus restrictive et demande un certain degré de motivation qui n'est peut-être pas suffisamment entretenu par les seules préoccupations de l'image et du poids. Sachant que 90 % des anorexiques et 85 % des boulimiques sont des jeunes filles, les adolescentes végétariennes sont une population à risque d'être dans une situation d'insatisfaction corporelle et une attention particulière devrait être menée auprès d'elles afin de s'assurer que leur décision de végétaliser leur alimentation soit soutenue par des motivations qui ne soient pas dommageables pour leur santé (Anorexie et Boulimie Québec 2018).

b. Le végétarisme et la santé osseuse

L'ossature développée à un jeune âge serait prédictive d'ostéoporose à l'âge adulte (Weaver 2002). Ainsi, il est pertinent de se demander si l'adoption d'un régime végétarien notamment à l'adolescence, une période cruciale dans le développement et la minéralisation de l'ossature, pourrait être délétère pour l'acquisition de masse osseuse.

Une étude menée sur 125 adolescents participant au *Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study* (PBMAS) a exploré l'effet de l'alimentation sur la santé osseuse en mesurant la densité osseuse à plusieurs sites (fémur, cou et colonne lombaire) à l'aide de l'ostéodensitométrie. Selon cette étude, une alimentation végétarienne ne serait pas liée à une pauvre densité minérale osseuse chez les adolescents (Movassagh, Baxter-Jones et al. 2018). Les auteurs apportent toutefois une précision importante en mentionnant des

aliments-clés devant se retrouver dans l'alimentation des adolescents végétariens. Ces derniers sont : les légumes verts foncés, les œufs, les grains entiers, les jus de fruits purs à 100 %, les légumineuses, les noix, les graines, les fruits et les produits laitiers faibles en gras, c'est-à-dire une alimentation végétarienne peu transformée. C'est la présence d'une alimentation riche en ces aliments (végétaux peu transformés) qui seraient bénéfiques pour la santé osseuse (Weaver 2002, Noh, Song et al. 2011) et non l'ajout de protéines animales.

Dans le même ordre d'idées, on a observé sur une cohorte adulte d'Angleterre que les risques de fractures autorapportées sont les mêmes, qu'un participant soit omnivore, perco-végétarien ou végétarien (Appleby, Roddam et al. 2007). Il semble que l'apport en calcium serait pratiquement équivalent, peu importe le type d'alimentation adopté, et qu'il n'y aurait ni d'effets néfastes à adopter une alimentation sans viande sur la santé osseuse ni de bénéfices osseux. Les chercheurs indiquent que bien que les mesures soient auto rapportées, cette méthode a été utilisée dans d'autres études et a démontré une bonne efficacité et peu de risque d'oublis.

c. Le végétarisme et la santé cardiovasculaire

Au Canada, les maladies du cœur étaient la deuxième cause de mortalité en 2012 avec plus de 48 000 décès associés à ces problèmes (Gouvernement du Canada 2017). Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont, pour la plupart, modifiables et comprennent : tabagisme, inactivité physique, embonpoint, stress, alimentation malsaine,

alcool et drogues récréatives (Gouvernement du Canada 2017). Une alimentation malsaine comprend une consommation plus élevée de sucre, de sel et de matières grasses comme les gras saturés et trans. Ainsi, un changement sur le plan des habitudes alimentaires pourrait diminuer jusqu'à 80 % les risques de développer des maladies cardiovasculaires. En effet, on a observé des taux de LDL, le « mauvais » cholestérol, plus faibles chez les végétariens que chez les omnivores (Wang, Zheng et al. 2015, Appleby and Key 2016, Jaacks, Kapoor et al. 2016). Une analyse systématique de la littérature existante sur le sujet a permis de remarquer des taux de cholestérol total plus faibles chez la population végétarienne comparativement à ceux qui consomment de la viande (Key, Appleby et al. 2006). La pression artérielle des gens pratiquant une alimentation végétarienne serait également inférieure à ceux ayant une alimentation omnivore (Orlich and Fraser 2014, Yokoyama, Nishimura et al. 2014, Chiu, Hsu et al. 2015). Les études proposent que cet effet bénéfique de la diète végétarienne sur la santé cardiovasculaire provienne des conséquences directes et indirectes de cette alimentation. De façon indirecte, il serait possible que le poids généralement plus faible des végétariens soit un facteur de protection pour la santé cardiovasculaire (Yokoyama, Nishimura et al. 2014, Appleby and Key 2016). Plus directement, l'alimentation végétarienne est riche en fruits, légumes et grains entiers ainsi que faibles en gras animal et respecterait les recommandations de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada pour ces nutriments (Jaacks, Kapoor et al. 2016).

d. Le végétarisme et le diabète

Au Québec, ce sont 880 000 personnes qui vivent avec le diabète (Diabète Québec 2017). Cette maladie, surtout mal contrôlée, a plusieurs effets secondaires graves et peut causer la cécité, des insuffisances rénales et des amputations, dans les cas les plus graves. Le diabète de type 2, contrairement au type 1, peut être prévenu ou contrôlé. Dans les mesures préventives, on compte principalement une modification des habitudes de vie, dont la pratique d'activité physique quotidienne, le maintien d'un poids santé et l'adoption d'un régime alimentaire sain évitant le sucre et les graisses saturées (Organisation mondiale de la Santé 2018). Le végétarisme s'inscrirait dans ces mesures préventives. Ainsi il a été observé, chez 96 000 participants à l'étude « Adventist Health Study-2 » menée aux États-Unis, que la prévalence du diabète était moindre pour les végétariens. Ainsi, les données proposent que l'incidence de diabète de type 2 est de 3,2 % chez les végétariens comparativement à 7,6 % pour les omnivores (Orlich and Fraser 2014). Une limite importante de cette étude est cependant que le diabète était autorapporté et qu'il y a une possibilité que des gens atteints de diabète ne l'aient pas indiqué soit parce qu'ils ne le savaient pas ou parce qu'ils ne voulaient pas créer une impression non favorable. Enfin une étude, utilisant des données de 1994 à 2008 sur une population de 473 997 individus de Taiwan, a mesuré le glucose sanguin via une prise de sang. Ces chercheurs auraient remarqué que le glucose sanguin, un marqueur de diabète s'il est trop élevé, serait jusqu'à 7 % inférieur chez les gens végétariens lorsqu'on le compare aux omnivores (Chiu, Hsu et al. 2015).

e. Le végétarisme et le cancer

Au Canada, les cancers sont la cause principale de décès et sont responsables de 30 % des morts à travers le pays (Société canadienne du cancer 2018). Bien que d'étiologie variée, les cancers ont certains facteurs de risque en commun soit faire de l'embonpoint ou être obèse et ne pas avoir une alimentation saine. Chez la population végétarienne, une population où l'on a observé un IMC généralement plus faible en présence d'une alimentation riche en produits frais et peu transformés ayant généralement une alimentation saine (moins de sucres ajoutés, de pâtisseries et de restauration rapide) (Chiu, Hsu et al. 2015) on remarque une incidence de cancers, tous types confondus, jusqu'à 18 % moindre que chez les omnivores (Huang, Yang et al. 2012, Tantamango-Bartley, Jaceldo-Siegl et al. 2013, Appleby, Crowe et al. 2016). De façon plus spécifique, un groupe de chercheurs ont observé que certains types de cancers auraient une incidence plus faible chez les végétariens que chez ceux ayant une diète intégrant de la viande. Ce faisant, une étude menée en Angleterre (n=60 310) ainsi qu'une autre se déroulant aux États-Unis (n=69 120) auraient permis de remarquer des taux plus faibles de cancer du pancréas, de cancer lymphatique, de cancer du tube digestif et de cancer du système respiratoire chez les végétariens. On expliquerait ces résultats par la consommation accrue de produits végétaux (fruits et légumes) riches en antioxydants et autres éléments bioactifs qui pourraient conférer une protection cellulaire (Tantamango-Bartley, Jaceldo-Siegl et al. 2013, Appleby, Crowe et al. 2016).

f. Le végétarisme et la santé mentale

La santé mentale est un sujet qui est peu abordé lorsqu'on parle de végétarisme. Habituellement, on regarde plutôt les effets de l'alimentation sur la santé globale et physique. Pourtant, une étude épidémiologique menée en Angleterre sur 9845 adultes masculins propose une relation entre le végétarisme et la présence de symptômes dépressifs (Hibbeln, Northstone et al. 2018). Les chercheurs auraient mesuré un score de dépression basé sur un questionnaire validé (EPDS) mesurant les composantes affectives et cognitives de la dépression. Les chercheurs penseraient que c'est la consommation diminuée de produits de la mer, les taux bas d'omega-3 et élevés d'omega-6 et des taux abaissés de B12 qui pourraient contribuer à ces symptômes dépressifs. Ceux-ci rapportent que ces métabolites ainsi que leurs interactions dans le corps pourraient provoquer ces déséquilibres d'humeur. Dans le même ordre d'idées, une étude australienne menée sur 9113 femmes aurait remarqué que les végétariens et semi-végétariens (excluant la viande rouge) présentaient plus de diagnostic ou de symptômes liés à des problèmes de santé mentale et pratiqueraient plus d'automutilation (Baines, Powers et al. 2007). D'autre part, une étude menée aux États-Unis sur les Adventistes du 7^e jour (n=138) aurait démontré que ces végétariens auraient globalement un meilleur moral, et ce, malgré des taux de consommation d'AEP et d'ADH inférieurs aux omnivores (Beezhold, Johnston et al. 2010). Dans le cadre de l'étude, le moral a été évalué à l'aide de 2 questionnaires validés soit le « Depression Anxiety Stress Scale » (DASS) et « Profile of Mood States » (POMS).

Chez les végétariens, le score moyen du DASS était de $8,32 \pm 0,88$ comparativement à $17,51 \pm 1,88$ pour les omnivores. Pour le POMS, les végétariens ont obtenu un score moyen de $0,10 \pm 1,99$ en contraste avec $15,33 \pm 3,10$ pour les omnivores. Pour les deux tests, plus le score est élevé, plus la perception de sentiments d'anxiété, de stress, de dépression, de tension, de colère, etc. est élevée. D'autres conditions telles que le rythme de vie, les prédispositions génétiques, le travail, la vie familiale, etc. pourraient donc expliquer ces différences, sans que l'alimentation soit nécessairement le facteur principal.

g. Le végétarisme et la santé intestinale

Un autre aspect peu étudié dans le végétarisme est la santé intestinale. Toutefois, un groupe de chercheurs a analysé le contenu en certaines bactéries d'échantillons de selles de 249 participants (144 végétariens, 105 végétaliens) en Allemagne. La conclusion de ces analyses est que le microbiote intestinal est modifié lors de la consommation d'une alimentation végétarienne (Zimmer, Lange et al. 2012). Les chercheurs ont observé une augmentation des espèces de bactéries *Bactéroïdes* et *Bifidobacterium* et une diminution de *E.Coli* ainsi que de *Enterobacteriaceae*. C'est la modification des substrats alimentaires ainsi que du pH des selles qui seraient de possibles causes à la modification des colonies bactériennes retrouvées chez les contrôles et les populations végétariennes. Cette modification de microbiote ainsi que l'augmentation de certains aliments comme les fruits et les légumes auraient la possibilité de modifier la santé intestinale. En ce sens, on aurait remarqué que ces végétariens auraient moins de risque de développer une maladie diverticulaire, problème touchant les intestins et pouvant être fatal (Gear, Ware et al.

1979, Crowe, Appleby et al. 2011). La première étude, menée sur 47 033 hommes participants à l'étude EPIC-Oxford en Angleterre a permis de constater que les végétariens avaient 31 % moins de risque de développer des diverticulites comparativement à ceux ayant une diète omnivore (Crowe, Appleby et al. 2011). La seconde étude, menée sur 264 patients en Angleterre, a démontré que les troubles diverticulaires étaient plus communs chez les omnivores (33 %) que chez les végétariens (12 %). Les deux groupes de chercheurs pensent que ce serait la grande consommation de fibres chez les végétariens qui auraient un effet protecteur. Certaines fibres ne sont pas digérées par les bactéries de l'intestin et permettent de donner un volume aux selles et de régulariser le transit intestinal. D'autre part, Crowe et collaborateurs (2011) auraient émis comme hypothèse que l'augmentation de produits carnés et la modification des bactéries de l'intestin pourraient fragiliser la membrane intestinale et la rendre plus propice au développement de diverticules.

h. Le végétarisme et la longévité

Comme il a été discuté dans les sections précédentes, les végétariens qui ont une alimentation riche en aliments frais et peu transformés ont généralement moins de risque de développer des maladies chroniques ainsi que des cancers.

Le terme «mortalité» ne précise pas nécessairement la cause de décès. Ainsi en analysant le taux de mortalité chez les végétariens comparativement aux omnivores, on remarque la portée positive du régime végétarien sur la vie, sans nécessairement pouvoir

en expliquer le mécanisme. Une première étude menée en Angleterre auprès de 60 310 adultes démontre qu'il n'existe pas de différence statistiquement significative entre les causes de mortalité des végétariens et des omnivores, lorsqu'on les regroupe toutes (Appleby, Crowe et al. 2016). Les auteurs attribuent ce manque de différence aux motivations sous-jacentes au comportement végétarien des Anglais. Ils proposent que celles-ci ne soient pas nécessairement d'ordre de santé et l'adoption d'une diète végétarienne peu transformée, bénéfique pour la santé, ne serait pas la priorité. Ainsi, le risque de développer des maladies chroniques serait le même étant donné, entre autres, la consommation accrue de produits transformés, de matières grasses, de sucre et de sel dans les deux populations. D'autre part, une étude menée sur une cohorte d'Adventistes du 7^e jour (AHS-2 aux États-Unis), un groupe religieux ayant une alimentation végétarienne peu transformée et faible en gras a démontré que le taux de mortalité était significativement inférieur chez ces végétariens comparativement aux omnivores (Orlich and Fraser 2014). En fait, leur risque de mortalité serait 12 % moindre, mais varierait également en fonction du type de végétarisme adopté : 15 % pour les végétaliens, 9 % pour les lacto-ovo-végétariens, 19 % pour les pesco-végétariens et 8 % pour les flexitariens. De plus, les effets du végétarisme sur la mortalité seraient plus grands chez les hommes (RC : 0,82) que chez les femmes (0,93) (Orlich, Singh et al. 2013). Il faut toutefois noter qu'il est hasardeux d'attribuer la longévité des Adventistes uniquement à leur alimentation, puisque leur style de vie de façon générale pourrait également avoir des effets bénéfiques sur la santé. Pour eux, l'expression « esprit sain dans un corps sain »

prend tout son sens : ils proscrivent toutes substances jugées « toxiques » comme le tabac et l'alcool et tentent de faire de l'exercice de façon quotidienne (Église Adventiste du 7e jour 2018) Bref, selon ces études, une alimentation végétarienne ne rime pas nécessairement avec longévité et la qualité de la diète est primordiale pour permettre de diminuer son risque de mortalité.

En bref, la recension des écrits présentée suggère que le régime végétarien semble présenter beaucoup plus de bénéfices pour la santé que d'effets négatifs. Il doit cependant être bien planifié et contenir principalement des aliments frais et peu transformés (fruits, légumes, noix, graines, légumineuses, etc.) puisque ce sont les composés de ces aliments qui seraient principalement responsables de la meilleure santé générale des végétariens. On remarque dans certaines études des associations statistiquement significatives entre le végétarisme et des effets positifs sur la santé (cholestérol, pression artérielle, diabète, poids, etc.), et ce, même avec une diminution conservatrice (semi-végétariens, pesco-végétariens) de la consommation de viande. À noter toutefois qu'une association statistique ne permet pas d'établir une relation causale et que plus d'études sur le sujet seraient pertinentes.

CHAPITRE 2 : FONDEMENT DU COMPORTEMENT VÉGÉTARIEN

On sait maintenant que le végétarisme pourrait avoir des bienfaits sur la santé, mais que savons-nous sur les motivations ou les fondements qui incitent les omnivores à modifier leur alimentation pour devenir végétarien ? Cette section tentera donc d'éclairer sur ces motivations.

a. Éthique animale et morale

L'éthique générale correspond à « l'ensemble des principes moraux qui sont à la base de la conduite de quelqu'un » (Larousse, 2009). Ainsi, elle définit le bien du mal et propose un code de comportements à adopter afin de respecter ce qui est moralement bien. Ces comportements sont généralement à adopter en société et envers autrui. L'éthique animale réfère spécifiquement à des comportements ou une responsabilité à exercer à l'égard des *animaux*. Le concept s'étend donc au-delà des humains pour englober tous les êtres vivants (Engélibert 2011).

Ainsi, une des raisons principalement mentionnées pour adopter le végétarisme concerne l'éthique et s'exprime de différentes façons. Par exemple, certaines femmes auraient exprimé des émotions négatives en pensant qu'elles mangeaient un animal qui était auparavant vivant et c'est ce sentiment désagréable lors de la consommation de produits carnés qui les auraient poussées à cesser d'en manger (Kubberod, Ueland et al. 2002). On remarque par ailleurs que certains animaux, plus anthropomorphiques — auxquels on attribue des caractères plus humains, comme l'intelligence — tels que les

chiens, chats, singes, etc. génèrent un sentiment plus négatif de dégoût comparativement à d'autres animaux comme le poisson et le poulet à qui l'on attribue un niveau de conscience moindre (Worsley and Skrzypiec 1998). D'autre part, certains végétariens expriment de façon plus directe le fait que tuer des animaux est pour eux quelque chose de mal et qu'ils préfèrent ne pas participer à ce mouvement en ne consommant pas de viande (Donovan and Gibson 1996, Perry, McGuire et al. 2001, Curtis and Comer 2006, Fox and Ward 2008, Greene-Finestone, Campbell et al. 2008, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009, Dyett, Sabate et al. 2013, de Boer, Schosler et al. 2017). Bien que l'éthique animale soit une raison fréquemment mentionnée, les taux de personnes adhérant au végétarisme afin de respecter leurs principes moraux sont assez variables d'une étude à l'autre. Ainsi, on remarque des populations avec des taux variant entre 15 % (Klopp, Heiss et al. 2003) et 89 % (Janssen, Busch et al. 2016). Ceci s'explique probablement par les différents échantillons des études (jeunes femmes universitaires ou adultes), le contexte socioculturel (Amérique, Inde) et le protocole de recherche. En effet, certaines études ont des objectifs de recherche éloignés de l'éthique animale et les découvertes en lien avec cet aspect du végétarisme sont plutôt accessoires.

En outre, la motivation liée à la composante éthique de la consommation de viande n'est pas toujours assez forte pour provoquer le changement de comportement. On observe ainsi que certaines personnes peuvent diminuer leur consommation de viande basée sur cette motivation, sans toutefois adopter complètement le végétarisme.

L'éthique peut donc éveiller une certaine implication face à l'éthique animale chez les carnivores (Neff, Edwards et al. 2018).

b. Religion

On sait déjà que dans l'histoire, l'adhésion de certains peuples au végétarisme était associée à des croyances religieuses. Toutefois, aucune d'entre elles ne force les adeptes à adopter le végétarisme de façon stricte et propose plutôt un style de vie en accord avec les valeurs transmises par la religion choisie. Par exemple, l'Hindouisme suggère une alimentation sans viande afin de respecter un des principes religieux. Cependant, c'est au choix du pratiquant de décider s'il veut l'adopter ou non, selon son niveau de conscience (Wisdom Library 2018). Il est toutefois pertinent de se demander si certains végétariens indiquent la religion comme raison principale à leur régime alimentaire.

Des études menées aux États-Unis et au Minnesota auprès d'adultes végétaliens et d'adolescents et jeunes adultes avec une alimentation variée révèlent que lorsqu'on demande aux gens pour quelle(s) raison(s) ils adoptent le végétarisme, la religion en est une récurrente. Trois études indiquent cependant que c'est la raison la moins mentionnée avec des taux de réponse d'environ 9 % (Perry, McGuire et al. 2001, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009, Dyett, Sabate et al. 2013). Des chercheurs ont aussi observé sur une population d'Asie du Sud que les végétariens avaient une appartenance religieuse significativement plus hindou, bouddhiste, sikh, ou jaïn, et moins Catholique ou musulman (Jaacks, Kapoor et al. 2016). Ceci s'explique probablement parce que la religion catholique

et musulmane ne prône pas l'alimentation végétale. Dans le même ordre d'idées, bien que les participants n'aient pas mentionné de façon explicite leur adhérence à une alimentation végétale pour des considérations religieuses, on a remarqué que certains végétariens pratiquaient de façon plus intense leur religion comparativement aux omnivores (Ruby, Heine et al. 2013).

c. Environnement

On sait maintenant que l'alimentation et les choix qu'on fait ont un impact non négligeable sur l'environnement. En effet, de 20 à 30 % des gaz à effet de serre (GES) produits sont liés à ce qu'on met dans notre assiette. Le gaz carbonique (CO₂), l'un des gaz à effet de serre, est largement émis lors de la production alimentaire. Pour un kilogramme (kg) d'aliments, on peut quantifier (kg) la production de CO₂ émise. (Griffon & Griffon 2010) Ainsi, la figure 1, adaptée d'une figure de l'Environmental Working Group, classe certains aliments populaires avec la quantité de CO₂ produite.

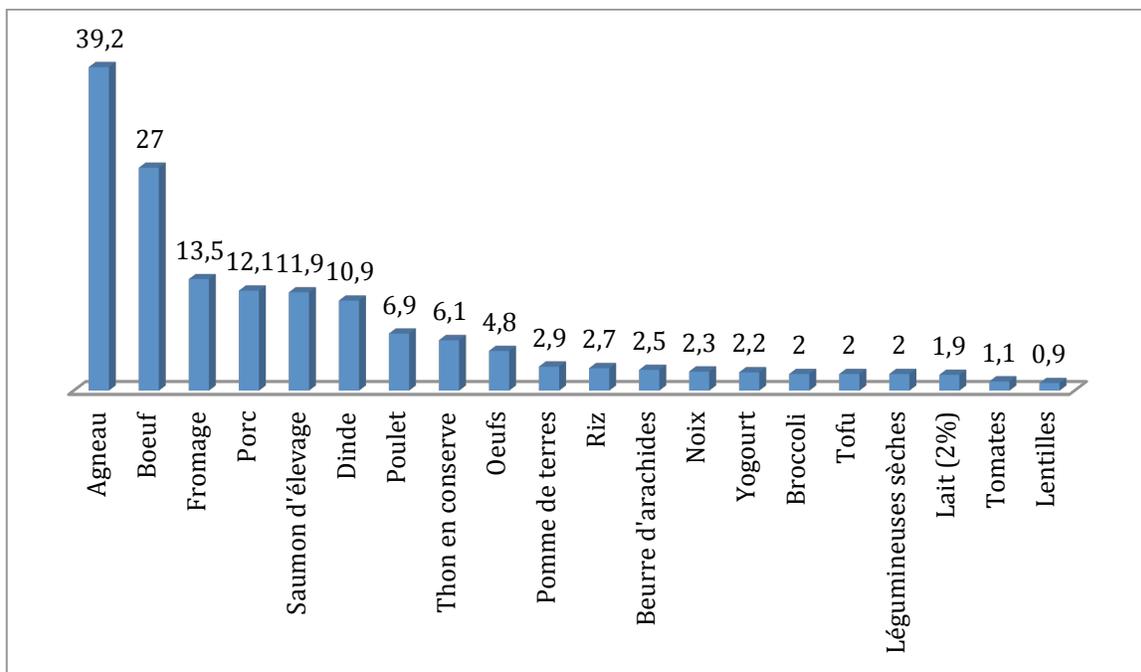


FIGURE 1 : Émission totale de CO₂ causée par la production et la postproduction de certains aliments

Les produits émettant le plus de CO₂ sont principalement des produits animaux alors que des produits végétaux communs de la diète végétarienne comme les légumes, noix, le tofu, les légumineuses et le lait sont dans les aliments émettant le moins de CO₂ lors de leur production (Hamerschlag 2011). Ces données semblent suffisantes pour motiver certaines personnes à modifier leurs habitudes alimentaires afin d'avoir une meilleure empreinte écologique. En effet, 17 %, 53 % et 60 % des répondants de trois groupes d'adolescents ont mentionné devenir végétariens afin d'aider l'environnement comme raisons les incitant à manger de façon végétale. (Donovan and Gibson 1996, Perry, McGuire et al. 2001, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009) Chez des adultes végétariens

allemands, un groupe de chercheurs a remarqué que, lorsque questionnés sur les raisons les motivant à pratiquer leur alimentation, l'adoption de la diète végétalienne était également motivée par l'environnement (Janssen, Busch et al. 2016). Une étude aux États-Unis (n=1112) a proposé que plusieurs adultes diminuent leur consommation de viande (flexitarisme) pour des raisons écologiques. Dans ces cas, c'est majoritairement la viande rouge qui serait exclue (Neff, Edwards et al. 2018).

La préoccupation pour l'environnement n'est pas nécessairement un motivateur à la décision de diminuer la consommation de viande, puisqu'elle n'est pas toujours assez forte pour changer le comportement, mais on remarque qu'elle est plus intense et plus présente chez les semi-végétariens ou les végétariens comparativement aux omnivores (Worsley and Skrzypiec 1997). Dans le même ordre d'idées, une étude qualitative menée auprès de 33 adultes végétariens aurait permis d'observer qu'*après* avoir fait le choix d'être végétariens, les répondants adoptaient un style de vie qui était plus en accord avec leurs préoccupations environnementales (anciennes ou nouvelles), même si ce n'était pas nécessairement leur motivation première. Ainsi, on voit qu'ils tentent d'économiser plus d'énergie, utilisent le transport collectif, recyclent, etc. (Fox and Ward 2008)

d. Environnement social

L'environnement social s'explique comme étant l'influence de concepts idéologiques qui caractérisent un groupe comparativement à un autre (Larousse 2018). Ces influences

peuvent donc provenir de plusieurs regroupements incluant la famille, les amis, les personnalités connues, etc. Les personnes faisant partie de ces groupes peuvent s'influencer entre eux et permettre l'adoption de nouveaux comportements. Ainsi, on mentionne que certains adolescents adoptent le végétarisme puisque des membres de la famille le pratiquent déjà (Donovan and Gibson 1996, Perry, McGuire et al. 2001, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009) et on observe que certains nouveaux végétariens ont plus de personnes ayant adopté une diète végétarienne dans leur entourage.

D'autre part, la pression de manger de la viande par les pairs ne pratiquant pas cette alimentation a aussi été relevée (Worsley and Skrzypiec 1998). Aussi, une étude menée sur 30 jeunes norvégiens vivant à la maison familiale a démontré la difficulté à adopter l'alimentation végétarienne lorsque personne dans la famille ne la pratique. Cet obstacle en est un particulièrement important pour les jeunes puisqu'ils ne contrôlent pas nécessairement l'approvisionnement et la transformation alimentaire dans le ménage (Kubberod, Ueland et al. 2002).

Le contexte social d'une région, d'une ville ou d'un pays peut également influencer les décisions prises par les gens résidant dans cet endroit. Par exemple, la disponibilité d'aliments végétariens lors de sorties influence grandement l'adoption de ce comportement. Une étude a observé les réponses de 415 Australiens de la région de Victoria à un sondage envoyé par la poste comprenant des sections sur les barrières et facilitateurs à l'adoption du comportement végétarien. Selon cette étude, ce sont 28 %

des répondants qui disaient ne pas avoir adopté le végétarisme étant donné le manque d'options lorsqu'ils sortent de la maison (Lea, Crawford et al. 2006).

Socialement, la perception du végétarisme est également décisive sur la décision d'une personne à adopter le comportement. Si la perception du comportement est généralement bonne, on peut s'attendre à ce que les gens n'aient pas de crainte à adopter cette alimentation puisqu'elle est jugée « acceptable » ou « normale » par la société. Ainsi au Royaume-Uni, un groupe d'adolescents (n = 111) a perçu le végétarisme comme positif, peu importe l'alimentation pratiquée (végétarien, végétalien, omnivore, etc.) (Povey, Wellens et al. 2001). Alors qu'ils rapportent que c'est une alimentation qui est restrictive, en comparaison avec le végétalisme, elle n'est pas trop extrémiste. Ainsi, pour cette cohorte d'adolescents d'Angleterre, l'*intention* d'adopter une diète végétarienne est augmentée lorsque la perception de celle-ci est positive. D'autre part, l'omission de la viande dans l'alimentation peut être perçue de façon particulièrement négative chez certains groupes. Par exemple, l'exclusion des produits carnés chez les hommes peut être vue de façon négative : on leur attribue alors une identité moins masculine (Ruby and Heine 2011, Corrin and Papadopoulos 2017). Les cultures ayant cette vision genrée des aliments et de la nourriture peuvent donc freiner certaines personnes à adopter le comportement.

Enfin, une barrière importante qui a été relevée dans l'adoption du végétarisme est le manque d'informations en lien avec ce type d'alimentation. Ainsi, bien que certains individus aient le désir de végétaliser leur régime alimentaire, ils ont plusieurs

questionnements face aux bonnes pratiques à adopter pour s'assurer de ne pas manquer de nutriments et de manger de façon saine et variée ce qui rend leur transition plus difficile voire inexistante, selon une étude menée sur 415 Australiens. (Lea, Crawford et al. 2006) D'ailleurs, certains ont la perception que l'alimentation végétarienne est incomplète et qu'une alimentation saine doit contenir des produits carnés. Ce manque de connaissances peut donc être un frein au changement de comportement alimentaire, bien que l'intérêt y soit (Neff, Edwards et al. 2018).

e. Préférences alimentaires

Le concept de préférences alimentaires, ou de goût alimentaire, est important dans le choix des aliments qu'on consomme. On tente donc de manger des aliments qu'on aime et qui plaisent à nos goûts personnels. Parmi les raisons qui incitent les gens à être végétariens, on observe que plusieurs le font simplement pour satisfaire leurs préférences alimentaires. Ainsi, chez des groupes d'adolescents des États-Unis, on rapporte que 27 % des végétariens (n=4746) ont adopté cette alimentation pour respecter leurs goûts alimentaires. Les chercheurs ont mesuré cette motivation en compilant les motivations des adolescents végétariens et l'une d'entre elles comportait une composante de goût et préférence (Perry, McGuire et al. 2001, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009). L'attribut du goût en est d'ailleurs celui qui revient fréquemment lorsqu'on questionne les adolescents pour comprendre leur(s) raison(s) d'être végétariens (Kenyon and Barker 1998). Ainsi, une étude menée auprès de 122 adolescentes de l'Ontario propose que 20 % d'entre elles on

adopté le végétarisme pour des raisons de goût, lorsque questionnées sur les raisons de leur modification alimentaire (Donovan and Gibson 1996). Chez les adultes, une étude menée auprès de 707 Néo-Zélandais indiquent que près de 70 % des participants qui se déclarent végétariens le font parce qu'ils n'aiment pas particulièrement le goût de la viande (de Boer, Schosler et al. 2017). D'autre part, plusieurs sont réticents à changer de comportement et devenir végétariens puisque le goût pour la viande est trop important (Povey, Wellens et al. 2001). Certains végétariens reviendraient d'ailleurs omnivores puisqu'aucun aliment du règne végétal ne permet de combler leurs préférences alimentaires selon une étude australienne (Worsley and Skrzypiec 1998).

f. Santé

Santé globale

Sans cibler une condition particulière, on remarque que plusieurs optent pour le végétarisme afin d'améliorer ou de conserver leur état de santé. Une enquête nationale menée aux États-Unis a révélé qu'environ 75 % (n = 34 525) du groupe de végétariens adoptait cette alimentation pour des raisons de bien-être (santé) global (Cramer, Kessler et al. 2017). Chez un groupe d'adolescents du Minnesota, ce sont 25-50 % des végétariens qui ont expliqué avoir adopté cette alimentation pour consommer une diète plus saine, lorsque questionnés sur leurs motivations (Perry, McGuire et al. 2001, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009). Chez un groupement de jeunes femmes étudiantes, un groupe de chercheurs a rapporté que la santé est également importante et environ 38 % de

l'adoption du comportement végétarien était expliquée par le désir d'avoir une alimentation saine. Les chercheurs indiquent toutefois que les jeunes femmes pratiquant le végétarisme sont aussi plus préoccupées par leur poids et que leur motivation pour leur santé est peut-être liée à ces préoccupations excessives. (Klopp, Heiss et al. 2003) Au milieu des années 90, ce sont 15 % des adolescentes végétariennes interrogées (n=122) qui affirmaient avoir opté pour cette alimentation pour des raisons de santé (Donovan and Gibson 1996).

La diète végétarienne étant généralement riche en fruits, légumes, légumineuses, noix, graines et produits peu transformés et frais est généralement perçue comme santé. Cette perception de cette alimentation comme étant santé permet également à plusieurs d'adopter le comportement (Povey, Wellens et al. 2001, Lea, Crawford et al. 2006). Par ailleurs, une étude menée auprès de 2000 étudiants australiens du secondaire indique que certains d'entre eux ne voulaient pas devenir végétariens suite à des recommandations de médecins ou de professionnels de la santé. Ceux-ci soulignaient que le végétarisme n'était pas particulièrement conseillé pour leur santé ou encore encourageaient plutôt la consommation de viande pour une alimentation saine (Worsley and Skrzypiec 1998). Une seconde étude menée à Vancouver sur 193 femmes indique qu'environ 30 % des végétariennes avaient abandonné cette alimentation suite à des effets négatifs de la diète sur la santé, comme de l'anémie ou des troubles gastro-intestinaux (Barr and Chapman 2002).

La santé est ainsi à la fois une motivation et une barrière lors du choix de l'alimentation. On a remarqué que l'initiation de l'alimentation végétarienne se fait parfois pour des raisons de santé et que certains végétariens remarquent des effets positifs sur celle-ci et décident donc de poursuivre cette alimentation pour leur santé (Fox and Ward 2008). Aussi, un questionnaire en ligne rempli par 1112 adultes omnivores vivant aux États-Unis a révélé que la santé représentait 50 % des raisons mentionnées pour diminuer la consommation de viande (Neff, Edwards et al. 2018). Lorsque segmentés selon leur profil sociodémographique, les chercheurs ont remarqué que ce sont les participants avec un revenu plus élevé qui avaient une préoccupation pour la santé plus grande.

On sait qu'une conséquence fréquente du végétarisme est généralement une perte de poids ou une régularisation du poids, puisque comme on l'a vu plus tôt, les végétariens ont un IMC qui est habituellement plus faible et plus sain que les omnivores lorsqu'une alimentation équilibrée comprenant des aliments frais et peu transformés est présente. On remarque toutefois que certaines personnes, probablement conscientes de ce phénomène, choisissent de végétaliser leur alimentation afin de perdre ou contrôler leur poids (Klopp, Heiss et al. 2003, Bedford and Barr 2005, Greene-Finestone, Campbell et al. 2008, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009). Une étude a aussi rapporté que chez certaines populations ayant des problèmes de santé (diabète, épisode d'infarctus du myocarde, angine de poitrine et hypertension) une plus grande proportion d'entre eux était

végétarienne afin de tenter d'améliorer ces conditions de santé chroniques (Ponzio, Mazzarini et al. 2015).

En somme, les végétariens passent par un processus décisionnel varié avant d'adopter leur comportement. Les motivations qui les incitent à végétaliser leur alimentation sont variables, mais proviennent généralement d'une des catégories mentionnées ci-dessus soit : éthique, religion, environnement, culture, préférences alimentaires ou santé. Il est également intéressant de constater que dans plusieurs études, les participants avaient l'option de mentionner plusieurs motivations et que c'est probablement la somme de celles-ci qui a permis à la personne de devenir végétarienne, une seule motivation n'étant probablement pas suffisante pour amener le changement de comportement.

CHAPITRE 3 : PROFIL DES VÉGÉTARIENS

Les chapitres précédents nous ont permis d'apprécier les relations entre le végétarisme et la santé et les motivations qui incitent les végétariens à adopter cette alimentation. Ce chapitre tentera pour sa part de déterminer si certaines caractéristiques sociodémographiques sont particulières à cette population.

a. Genre

Que ce soit pour des raisons de goût ou pour rejoindre les normes sociales, on observe que plusieurs adolescentes de Norvège considèrent leur consommation de viande supérieure à ce qu'elles aimeraient et pensent qu'elles devraient manger plus de légumes lorsqu'elles ont été questionnées sur le sujet en entrevue (Kubberod, Ueland et al. 2002). Dans le même ordre d'idées, un questionnaire rempli en ligne par 1112 adultes a observé que ce sont majoritairement les femmes du groupe qui ont diminué leur consommation de viande comparativement aux hommes, sans nécessairement adopter le végétarisme comme alimentation. (Neff, Edwards et al. 2018) D'ailleurs, une étude menée en Angleterre auprès de 1968 adultes participant à l'étude EPIC a permis de constater que les hommes ne voulaient pas modifier leur consommation de viande puisque pour certains, cela représentait une diminution de leur masculinité (Fraser, Welch et al. 2000). Ainsi, de multiples études sur des groupes de végétariens menées en Angleterre, au Canada, en Asie du Sud, en Italie et en Allemagne où les données sociodémographiques étaient demandées aux participants a révélé qu'il y a proportionnellement plus de femmes

végétariennes que d'hommes. (Worsley and Skrzypiec 1998, Greene-Finestone, Campbell et al. 2008, Ponzio, Mazzarini et al. 2015, Jaacks, Kapoor et al. 2016, Pfeiler and Egloff 2018) À ce sujet, des statistiques provenant des États-Unis et du Canada reconnaissent que la population de végétariens compte proportionnellement trois fois plus de femmes que d'hommes (Perry 2001, Robinson 2009, Bedford 2005). Elles ne permettent toutefois pas de considérer l'évolution du phénomène dans le temps.

b. Âge

Lorsqu'on tente de déterminer une tranche d'âge comprenant plus de végétariens, les données sont particulièrement hétérogènes. Ainsi, dans une étude canadienne, on observe un taux de végétarisme statistiquement plus élevé chez les 19-30 ans (n=1817) en comparaison avec les autres tranches d'âge (31-50, 51-70, 70 et +) (Bedford and Barr 2005) alors qu'une étude au Royaume-Uni (n= 65 429) indique que les végétariens sont plutôt dans la tranche d'âge 35-39 ans (les hommes végétariens étant plus vieux en moyenne) (Davey, Spencer et al. 2003).

D'autre part, une étude italienne (n = 1009) indique plutôt que la proportion de végétariens est plus élevée chez les plus de 65 ans par rapport aux moins de 18 ans, sans donner de détails sur la répartition des végétariens dans les différentes tranches d'âge entre les deux (Ponzio, Mazzarini et al. 2015). Un autre groupe de chercheurs a également

rapporté une réduction de la consommation de la viande qui était plus importante chez les 45-59 ans que chez les 18-29 ans aux États-Unis (n=1112) (Neff, Edwards et al. 2018).

On peut donc admettre que, bien que le végétarisme ait gagné en visibilité dans ces dernières années, les tranches d'âges décidant d'adopter ce comportement sont assez multiples et varient également d'un contexte socioculturel à un autre. Ainsi, bien que le comportement puisse sembler plus présent chez les adultes, une limite importante des études est qu'elles ne nous permettent pas d'apprécier la situation auprès des adolescents et jeunes adultes. En effet, la majorité des études portent sur des populations adultes, il est donc conséquent que les données rapportées soient pour ces tranches d'âge.

c. Éducation

Des études menées en Italie, en Allemagne, en Angleterre et aux États-Unis où l'on questionnait les participants sur leur statut sociodémographique — dont le niveau de scolarité — ont permis d'apprécier le fait qu'on donne habituellement aux végétariens un niveau d'instruction générale plus élevé (Fraser, Welch et al. 2000, Ponzio, Mazzarini et al. 2015, Jaacks, Kapoor et al. 2016, Pfeiler and Egloff 2018). Plus précisément, en termes de connaissances, on sait que les végétariens auraient des connaissances nutritionnelles supérieures aux omnivores, mais on ne peut préciser si c'est l'acquisition du comportement qui a mené à ce gain de savoir ou si l'intérêt pour l'alimentation et la nutrition était présent avant le changement (Corrin and Papadopoulos 2017).

D'autre part, certaines études effectuées en Taiwan et en Angleterre ont remarqué que leur population végétarienne avait un niveau d'instruction inférieur aux omnivores (Davey, Spencer et al. 2003, Chiu, Hsu et al. 2015). La première étude explique peu la différence, le niveau d'instruction n'étant pas le but de l'étude alors que la seconde propose que ce soit les particularités de la population à l'étude qui pourraient expliquer partiellement la différence.

d. Valeurs

Des valeurs représentent des idéaux, elles peuvent provenir d'idéologies individuelles ou encore de celles proposées par la société. Ces valeurs sont habituellement un idéal à atteindre ou encore une idée à défendre (Larousse, 2019). Plus tôt, il a été fait référence que les végétariens aient certaines motivations qui les incitent à devenir végétariens, comme l'éthique ou l'environnement ainsi, ils pourraient avoir des valeurs différentes de celles des omnivores. Ils seraient généralement plus investis dans les causes sociales (Gale, Deary et al. 2007) et auraient des valeurs plus altruistes (Thomas Dietz 1995).

On rapporte aussi des végétariens exprimant des idéaux féministes plus importants que les omnivores lorsque questionnés à l'aide du Liberal Feminist Attitude and Ideology Scale (Worsley and Skrzypiec 1997, Curtis and Comer 2006). Ceci s'explique probablement par l'aspect égalitaire qui soutient l'alimentation végétarienne. En effet, les végétariens le font souvent par empathie pour les animaux (*voir chapitre 2*) et par souci d'égalité. Ils croient donc que les humains ne sont pas supérieurs aux animaux et ce souci d'égalitarisme

transparaîtrait également dans les rôles qu'ils accordent aux genres dans la société, d'où leurs valeurs féministes.

Les comportements que les gens adoptent sont souvent un reflet ou encore l'extension de leurs valeurs. En sachant que les végétariens pourraient avoir des valeurs différentes des omnivores, on voit des prédispositions de la personnalité qui pourraient également être distinctes selon les populations. On indique ainsi que les personnes ayant une alimentation végétale sont généralement plus ouvertes d'esprit, elles font confiance plus facilement et elles sont moins conservatrices que leurs contreparties qui mangent de la viande (Pfeiler and Egloff 2018). Dans le même ordre d'idées, la revue de trois études canadiennes a permis de mettre en lumière le fait que les végétariens pourraient être plus vertueux que les omnivores basés sur leurs réponses à des questionnaires utilisant une échelle de virtuosité (Ruby 2012). Ceci s'explique par le fait que les gens pourraient attribuer un sens moral plus élevé aux végétariens étant donné leur refus de manger des êtres vivants.

e. Revenus

Lors de la revue de littérature, il a été constaté que peu de données sont disponibles sur le revenu des végétariens. Une explication possible à ce constat pourrait être qu'il n'y ait pas nécessairement une classe sociale qui présente plus ce comportement ou encore que ce n'est pas un sujet d'intérêt à étudier. Cependant, une étude menée aux États-Unis où les participants (n=1112) remplissaient un questionnaire en ligne incluant des questions sur

leur situation sociale a rapporté que les ménages ayant des revenus inférieurs à 25 000 \$ américains avaient plus de chance de diminuer leur consommation de viande, volaille et poisson comparativement à ceux ayant des revenus de plus de 75 000 \$ américains par année (Neff, Edwards et al. 2018).

f. Statut matrimonial

Un autre aspect sociodémographique peu étudié est le statut matrimonial des végétariens. Une étude menée en Italie a déterminé que la plupart des végétariens participant à l'étude sont seuls ou séparés lorsque questionnés sur leur statut matrimonial au moyen d'un questionnaire (Ponzio, Mazzarini et al. 2015).

CHAPITRE 4 : LES ADOLESCENTS QUÉBÉCOIS

Enfin, le dernier chapitre s'attarde à la population d'intérêt du mémoire soit les adolescents, mais plus précisément sur leurs comportements alimentaires et les déterminants de l'alimentation chez les jeunes.

a. Comportements alimentaires des adolescents québécois

L'adolescence est d'intérêt, car les habitudes alimentaires développées à l'adolescence perdurent habituellement jusqu'à l'âge adulte. (Organisation Mondiale de la Santé 2003a, Organisation Mondiale de la Santé 2003b, Paquette 2005, Institut de la statistique du Québec 2012, Ibrahima 2015). Cette période est donc cruciale dans le développement des jeunes (physique ou mental) et est une fenêtre d'opportunité importante pour permettre l'acquisition de comportements sains. Chez les adolescents, le gouvernement du Canada considère que de bons comportements alimentaires sont : la consommation de fruits, légumes et produits laitiers telle que suggérée par le Guide alimentaire canadien (2007), la consommation suffisante d'eau et la consommation occasionnelle de boissons sucrées, grignotines, sucreries et malbouffe (Gouvernement du Canada 2015). Le respect de ces habitudes aurait un effet protecteur et protégerait de l'apparition de maladies chroniques qui perdurent ou s'exacerbent habituellement à l'âge adulte (Organisation Mondiale de la Santé 2003).

Au Québec, l'Institut de la Statistique du Québec (ISQ) a évalué en 2010-2011 les habitudes alimentaires des adolescents et a brossé un portrait assez complet de leurs

comportements avec l'Enquête Québécoise sur la santé des Jeunes du secondaire (EQSJS). Les sections qui suivent présenteront donc ces résultats ainsi que ceux de quelques études ayant abordé l'alimentation des adolescents.

Les fruits et légumes

D'abord, le tiers des adolescents consommeraient le minimum de portions de fruits et de légumes suggéré par le Guide alimentaire canadien. La proportion consommant la quantité recommandée est plus élevée chez les jeunes de secondaire 1 et 2 (42 %) comparativement à ceux des années supérieures (30 % pour le secondaire 3 et 26 % pour le secondaire 4-5) (Ibrahima 2015).

Une autre étude menée en ligne auprès de 2008 Canadiens a permis d'observer que ce sont environ 24 % des adolescents qui auraient consommé les cinq portions suggérées de fruits et légumes de façon quotidienne (Vanderlee, Hobin et al. 2018). Quelques différences sont observées lorsqu'on analyse les résultats selon les données sociodémographiques. Ainsi, les jeunes vivant avec leurs deux parents, ceux qui ont des parents plus instruits et les adolescents se considérant comme bien financièrement sont plus enclins à consommer les 6 portions de fruits et légumes recommandées que les autres.

Les produits laitiers

L'enquête menée par l'Institut de la statistique du Québec (2010-2011) auprès des adolescents québécois a remarqué que ce sont 40-50 % des jeunes qui consomment suffisamment de produits laitiers, lorsque questionnés sur leurs pratiques alimentaires. À nouveau, le fait de rester avec les deux parents (ou en garde partagée), le niveau d'instruction des parents ainsi que la perception de la posture financière de la famille permettent une plus grande consommation de produits laitiers (Institut de la statistique du Québec 2012).

Le déjeuner

Un autre comportement est la consommation du déjeuner, ici défini comme étant un aliment ou une boisson consommée avant l'école. Ce sont entre 50 % (Vanderlee, Hobin et al. 2018) et 60 % (Institut-de-la-statistique-du-Québec 2012) des jeunes du secondaire qui déjeuneraient avant d'aller à l'école. On remarque qu'il n'y a pas de différence selon les niveaux scolaires, mais que 11 % des adolescents ne déjeunent jamais, une proportion assez importante. Plusieurs éléments peuvent expliquer cette proportion : manque de nourriture à la maison, routine du matin trop rapide ne permettant pas la consommation du déjeuner, envie de maintenir/perdre du poids, etc. Enfin, les jeunes qui déjeunent auraient une meilleure perception de leurs résultats scolaires, comparativement à ceux qui sautent ce repas (Institut-de-la-statistique-du-Québec 2012).

L'eau, le jus et les boissons

Toujours selon l'enquête menée par l'Institut de la statistique (EQSJS), la consommation d'eau est largement pratiquée par les jeunes (94 %), mais pour la prise d'un unique verre d'eau. Lorsqu'on regarde une plus grande portion d'eau (quatre verres) ce sont un peu plus du tiers (39 %) des adolescents qui ont ce comportement, les garçons en plus grande proportion que les filles. On remarque également que les jeunes qui consomment des boissons sucrées comme du jus ou des boissons gazeuses consomment moins d'eau.

Enfin, la consommation de boissons sucrées (de grignotines et de sucreries) et de malbouffe est respectivement de 31 % et de 27 % chez les jeunes. Les boissons sucrées, grignotines et sucreries sont plus consommées par les jeunes hommes que les adolescentes et moins par ceux qui consomment les six portions recommandées quotidiennement de fruits et légumes. On remarque également que les jeunes adolescents montréalais pratiquant la garde partagée (19 %) avec leurs parents consommaient moins de boissons sucrées que ceux dans une famille mono-(39 %) ou bi-(32 %) parentales (Ibrahima 2015).

Malbouffe

Concernant la malbouffe, ce sont surtout les jeunes adolescents qui consomment des produits de cantine sur l'heure du dîner alors que les adolescentes en mangent moins (Institut de la statistique du Québec 2012). Pour la restauration rapide, une autre étude

propose que ce sont environ 57 % des jeunes canadiens qui consommaient au moins un repas par semaine dans un de ces établissements (Vanderlee, Hobin et al. 2018).

Ainsi, les habitudes alimentaires des jeunes au secondaire ne respectent pas certaines des recommandations alimentaires : ils ne consomment pas suffisamment de fruits, légumes et produits laitiers, consomment peu d'eau et ont des apports relativement élevés en boissons sucrées et en malbouffe.

b. Déterminants des choix alimentaires

Les choix alimentaires représentent des décisions que les individus prennent quotidiennement afin de choisir quels aliments seront consommés. Alors qu'on pourrait penser que les choix alimentaires sont purement décidés par les individus, des modèles nous proposent plutôt que plusieurs niveaux d'influence agissent aussi sur ces décisions alimentaires (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999, Story, Neumark-Sztainer et al. 2002). Ces modèles écologiques démontrent donc la situation complexe dans lequel un individu se retrouve lorsqu'il doit décider ce qu'il va consommer. La figure 2 présente les différents niveaux d'influence auquel le mangeur est susceptible d'être exposé lors d'un choix alimentaire. Les différents paliers présentés aborderont l'adolescent, mais également d'autres stades du développement comme les préadolescents ainsi que l'environnement de l'adolescent comme la famille. En effet, ceux-ci permettront de mieux comprendre comment l'adolescent a acquis certains comportements.

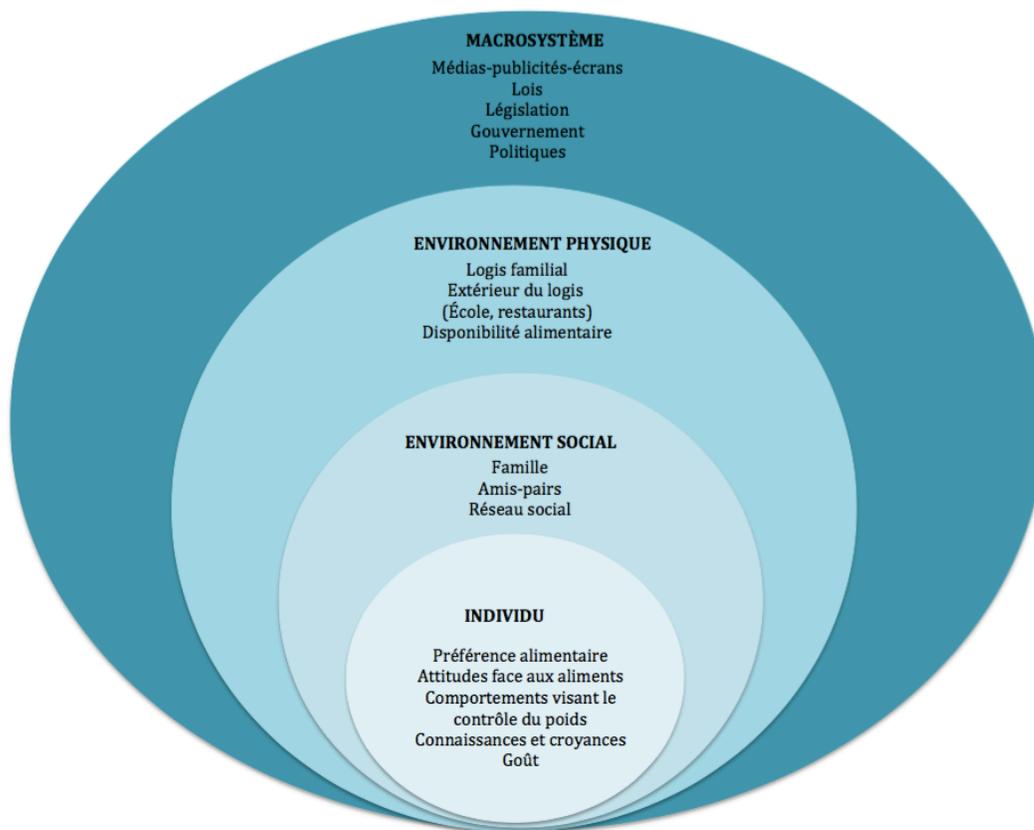


Figure 2 : Niveaux de déterminants affectant les choix alimentaires chez l'adolescent — adaptée de Story (2002)

Facteurs individuels

Les facteurs individuels sont probablement les plus connus et concernent le mangeur comme tel. Ils sont propres à chacun et peuvent changer ou évoluer dans le temps. Les facteurs psychosociaux comme les attitudes, les croyances, les connaissances, le goût, les préférences alimentaires font partie dans un premier temps des facteurs d'influence individuels. Dans un second temps, on retrouve les facteurs biologiques comme la faim. Dans le même niveau d'influence, on retrouve les comportements alimentaires comme les

habitudes de consommation (heure, lieu) ainsi que les pratiques de gestion du poids. Enfin, le mode de vie individuel, par exemple les barrières perçues de l'alimentation comme le temps et le coût, est également des facteurs d'influence individuels.

Préférence alimentaire

Les préférences alimentaires brossent un portrait de nos goûts. Ils représentent ainsi l'éventail des aliments appréciés, tolérés ou qu'on aime mieux éviter. Ceux-ci peuvent évoluer et changer avec le temps, mais débutent aussi tôt qu'au moment où les mères prennent la décision d'allaiter ou d'offrir la préparation lactée pour nourrisson. En effet, la modification de composition des deux liquides module les goûts des nouveau-nés puisque le lait maternel peut être imprégné de la saveur des aliments que la mère consomme comparativement aux préparations lactées pour nourrissons (Birch and Fisher 1998). On sait également que c'est l'exposition prolongée aux aliments qui permet de développer les préférences alimentaires. Par exemple, la consommation de certains aliments par la mère lors du développement de l'enfant in utero ou l'allaitement habituent celui-ci à certaines saveurs qui seront plus tard beaucoup plus appréciées (Nehring, Kostka et al. 2015). Les préférences alimentaires sont donc très personnelles, mais sont grandement marquées par notre environnement immédiat comme la famille et plus précisément la mère. Enfin, ces préférences sont de grands prédicteurs de la fréquence de consommation des aliments et permettent d'établir ce qui est majoritairement mangé par les individus (Drewnowski and Hann 1999). L'alimentation comportera généralement plus d'aliments

faisant partie de nos préférences alimentaires que des aliments nouveaux, bien que ceux-ci peuvent être inclus selon la curiosité des mangeurs.

Attitudes face aux aliments

Les aliments, outre leurs composantes nutritionnelles, revêtent un symbolisme qui peut être particulièrement important pour les adolescents. Par exemple, la classification d'aliments comme étant « bons » ou « mauvais » teintes la perception qu'on a de ceux-ci. Ainsi, dépendamment de nos objectifs (perte de poids, désirabilité sociale), la consommation d'aliments sera déterminée par son appartenance à l'un ou l'autre des groupes créés par le mangeur. Par ailleurs, la perception du contexte de consommation et des émotions que nous apporte chacune des catégories influence de façon marquée sur notre consommation de ces derniers selon ce que nous souhaitons retirer de cette expérience alimentaire (Gwen Chapman 1993). Par exemple, les « mauvais » aliments sont liés au plaisir, aux amis et à l'indépendance. L'envie de se rapprocher de ces sentiments peut donc moduler nos choix alimentaires.

Comportements visant le contrôle du poids

Au Québec, c'est environ le quart des jeunes adolescents qui tentent de perdre du poids et de modifier leur apparence corporelle. Les méthodes les plus souvent employées sont de couper le gras et le sucre ou encore de sauter des repas (Institut de la statistique du Québec 2015). Ce faisant, l'adoption de comportements restrictifs ou de l'envie de perdre du poids a un impact sur les apports et les choix alimentaires puisque ceux-ci seront effectués avec l'envie de modifier son apparence corporelle et son poids.

Connaissances et croyances

Comprendre les aliments, leur effet sur le corps et la santé pourrait avoir un impact sur les décisions alimentaires. Toutefois, on remarque que chez les adolescents, la connaissance d'un aliment et de ses bénéfices pour la santé n'est pas suffisante pour changer le comportement alimentaire (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002). Une explication pourrait être que les adolescents ne sont pas encore assez sensibilisés aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé à long terme et n'y portent donc pas particulièrement attention. Une autre explication est que les connaissances alimentaires pourraient s'acquérir avec l'expérience (Vidgen 2016).

Goût

Chez les adolescents, le goût des aliments est primordial lorsqu'une décision alimentaire est prise ; l'aspect hédonique et organoleptique de l'alimentation est ainsi très décisif pour le choix de ce qui sera consommé (Neumark-Sztainer, Story et al. 1999, Contento, Williams et al. 2006, Leng, Adan et al. 2017).

Environnement social

L'environnement social représente les individus avec lesquels les mangeurs interagissent de façon plus ou moins fréquente. Chez l'adolescent, ces facteurs sont assez importants et peuvent avoir un impact marqué sur les décisions alimentaires. En effet, comme l'adolescence est une période de questionnements et de remises en question sur l'identité, les pairs peuvent représenter des modèles auxquels les jeunes veulent

ressembler ou dont ils désirent se distancer. Enfin, les comportements alimentaires de l'environnement social du mangeur l'informent sur les normes sociales (ce qui est accepté) par rapport à l'alimentation (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002).

Famille

La famille a un impact important sur les décisions alimentaires du mangeur, surtout chez les adolescents qui ont moins d'autonomie alimentaire, bien qu'ils soient en processus d'autonomisation. L'adolescent, dans son souci d'acquisition d'indépendance, tente parfois de rejeter ce que la famille propose que se soit les valeurs ou les comportements et l'alimentation peut être un de ces éléments pour lequel le jeune tente de s'émanciper. Dans le cas où les habitudes instaurées par les parents sont saines, celui-ci peut décider d'adopter des comportements plus ou moins sains par souci d'indépendance (Contento, Williams et al. 2006).

La famille est celle qui fournit les repas et la nourriture et l'adolescent doit s'alimenter dans cet environnement. D'ailleurs, au Canada, ce sont 65 % des jeunes qui ne participent pas à l'approvisionnement alimentaire (épicerie) de la famille. Pourtant, la participation aux achats alimentaires chez les adolescents serait corrélée à l'augmentation de la préparation alimentaire, surtout au moment du souper et à une meilleure qualité alimentaire (Vanderlee, Hobin et al. 2018). On remarque également que les adolescents québécois avec des parents ayant moins d'instruction ou un revenu plus faible consomment moins de produits laitiers ainsi que de fruits et légumes. (Institut de la statistique du Québec 2012). Ensuite, les goûts alimentaires, valeurs et habitudes de la

famille influencent le mangeur lors de sa croissance et son développement et forgent son identité alimentaire à partir de ceux de sa famille. Ainsi, la famille façonne dès le jeune âge de l'enfant ses préférences alimentaires et donc ultimement ses goûts (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002).

Amis — pairs

Les pairs représentent souvent pour les adolescents la norme à suivre et la façon acceptée de faire les choses. Leur influence sur la vie des autres est assez importante et peut également avoir un impact sur les choix alimentaires. Par exemple, certains adolescents choisissent des aliments parce que c'est ce qui est consommé dans leur cercle d'amis, même si ce n'est pas nécessairement leur préférence (Contento, Williams et al. 2006). On remarque également que les adolescentes consomment des collations jugées plus saines devant leurs amis alors que cette préoccupation n'est pas présente devant leur famille (mère). Les pairs influencent donc les décisions alimentaires de ces adolescentes et probablement que celles-ci choisissent des aliments plus sains afin de projeter une impression favorable (Salvy, Elmo et al. 2011). Toutefois, chez un groupe d'adolescents de 13-15 ans, l'impact des pairs n'aurait pas été aussi grand que celui de la famille, bien que plusieurs décisions alimentaires aient été prises en leur compagnie. Une explication pour cette différence serait que les jeunes adolescents sont en quête d'autonomie et d'individualisation et ne veulent probablement pas que leurs amis les influencent sur cet aspect (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002). On a également rapporté que la reproduction des comportements alimentaires pourrait se faire de façon plus accrue

lorsque le modèle duquel on imite les comportements est plus important pour nous. Pour cette raison, si l'adolescent voit ses pairs comme ses égaux ou ne les valorise pas à outrance, leur influence est alors limitée sur ses comportements alimentaires (Cruwys, Bevelander et al. 2015).

Environnement physique

Le troisième palier d'influence représente l'environnement immédiat (et physique) dans lequel le mangeur évolue. On retrouve dans ce niveau d'influence les endroits où la nourriture est achetée (dépanneurs, distributrices, restaurants, école, etc.) ainsi que les lieux où ils sont consommés (maison, école, parc, etc.) Plusieurs repas de l'adolescent sont pris à l'extérieur de la maison (EQSJF), ce qui l'entoure a une influence massive sur les décisions alimentaires qui seront prises. Par exemple, dépendamment de l'environnement physique, l'adolescent peut avoir plus facilement accès à certains aliments comparativement à d'autres et cette offre peut varier de façon considérable selon les lieux (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002).

Environnement alimentaire au logis familial

Comme mentionné plus haut, la famille exerce une influence marquée chez l'adolescent étant donné son autonomie encore balbutiante puisque ce sont les parents qui font les achats alimentaires, la préparation des repas et parfois même l'assemblage des lunchs. Un groupe de chercheurs flamands a remarqué que l'offre alimentaire, c'est-à-dire la disponibilité des aliments dans les foyers familiaux, influence ce qui est consommé par

l'adolescent. Ainsi, une consommation accrue de fruits et de légumes est associée à une présence augmentée de ces aliments dans le logis (Grimm, Harnack et al. 2004, Vereecken, Haerens et al. 2010). Dans le même ordre d'idées, une étude américaine rapporte une consommation accrue de boissons gazeuses chez les préadolescents et adolescents (8-13 ans) dont le foyer propose ce genre de boisson dans l'offre alimentaire, allant jusqu'à une consommation cinq fois plus grande que ceux dont ces boissons ne sont pas disponibles à la maison (Grimm 2004).

Le contexte familial entourant le repas permet d'exposer au jeune un modèle d'alimentation, de savoir-vivre, de savoir-faire et de communication. Une étude menée au Québec sur plus de 2 millions de familles a permis de mieux comprendre les habitudes entourant le repas. D'abord, c'est environ 30 % des parents qui disent vouloir préparer les repas seuls alors qu'un autre 30 % aimeraient avoir de l'aide à ce moment de la journée. Pour les enfants (moins de 12 ans) qui participent aux repas, ils mettent la table (38 %), préparent les aliments (34 %), s'occupent de la vaisselle (13 %) ou débarrassent la table (6 %). Lorsque questionnés, une majorité d'enfants (79 %) aimeraient cuisiner davantage avec leurs parents et ont un intérêt réel pour la cuisine, bien que les occasions de le faire soient minimales. Ensuite, pour la prise du repas comme tel, ce sont tout juste 51 % des familles québécoises qui prennent le repas du souper tous ensemble à la table à manger. La télévision est présente au moment des repas pour 34 % des familles interrogées et ce sont 45 % des jeunes qui disent manger le repas du souper devant un écran (télévision ou ordinateur). Ainsi, le repas du soir n'est plus une occasion d'échange, de partage et de

discussion. Enfin, pour les achats alimentaires, 33 % des jeunes disent préférer faire l'épicerie à cuisiner. On peut donc penser qu'ils aiment mieux cette activité puisque c'est une occasion de demander les produits alimentaires qu'ils veulent consommer et d'influencer le contenu du panier (Extenso 2011).

Environnement alimentaire à l'extérieur du logis

Avec le désir d'autonomisation grandissant des adolescents, manger à l'extérieur représente un refus de se conformer au moule familial et de faire ses propres choix. Toutefois, l'offre alimentaire extérieure au foyer familial est quelques fois de moins bonne qualité nutritionnelle. En effet, la majorité des lieux offrant des aliments accessibles aux jeunes sont les dépanneurs et les restaurants-minute associés à une offre d'aliments obésogènes, c'est-à-dire nutritionnellement peu intéressants (Day and Pearce 2011). Comme ce sont près de 45 % des jeunes Québécois de 9 à 13 ans qui consomment des mets préparés à l'extérieur du domicile au cours d'une journée et que 84 % des jeunes consomment trois repas par jour ainsi que des collations, les apports alimentaires provenant de l'extérieur du domicile peuvent être multiples. (Institut-de-la-statistique-du-Québec 2004) Il est donc inquiétant de voir les jeunes prendre leurs décisions alimentaires dans des environnements offrant peu de choix à haute valeur nutritionnelle (Davis and Carpenter 2009).

Ainsi, une augmentation marquée des restaurants-minute et de dépanneurs près des écoles influence le choix d'aliments consommés par les jeunes sur l'heure du dîner (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2014). Au Québec, ce sont 29 % des écoles

secondaires qui ont aux alentours de leur territoire (distance de marche de 10 minutes ou moins) un ou plusieurs restaurants-minute et 48 % des écoles secondaires qui ont un dépanneur sur leur territoire. Comme ces endroits ont généralement des prix abordables, les jeunes peuvent choisir cette option plutôt que le repas fourni à la cafétéria qui peut être plus onéreux. Plusieurs établissements scolaires ont tenté d'élaborer et de mettre en place une politique alimentaire, mais bien que ceux-ci tentent de mettre en action des mesures pour assurer une qualité nutritionnelle aux repas des étudiants, les options extérieures sont hors de leur contrôle (Québec 2011).

Dans le même ordre d'idées, il a été observé au Québec que l'omniprésence de restaurants-minute dans l'environnement immédiat du foyer familial aurait un impact sur la consommation de fruits et de légumes puisque les jeunes augmenteraient les apports en aliments provenant de ces commerces (repas ou collation) et réduiraient par conséquent ceux provenant du domicile (Van Hulst, Barnett et al. 2012).

Ensuite, pour les adolescents, la majorité du temps hors domicile est à l'école. Cet environnement alimentaire a donc un impact important sur la consommation alimentaire et les décisions que les jeunes prennent au niveau des produits mangés. Au Québec, les écoles ont été invitées à suivre des orientations respectant la Politique-Cadre mise en place par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS). La politique propose plusieurs orientations en matière d'alimentation, dont d'offrir une alimentation variée avec des aliments de bonnes valeurs nutritives, d'éliminer les aliments à faible valeur nutritive et d'offrir des lieux adéquats à la prise de repas (Ministère de l'Éducation, du

Loisir et du Sport 2007). La même politique propose également aux commissions scolaires de modifier le contenu des machines distributrices. Celles-ci sont une source d'approvisionnement pour les jeunes, que ce soit à la collation ou au repas et offrent surtout des aliments à faible valeur énergétique comme des croustilles ou des boissons gazeuses. À ce sujet, le MELS recommande de bannir les boissons gazeuses et cocktails de fruits de même que les fritures et les produits contenant du « sucre » (ou son équivalent) comme premier ingrédient. En limitant ainsi l'accès à des aliments-camelotes, les écoles permettent aux adolescents d'avoir un environnement alimentaire sain leur permettant de développer de saines habitudes de vie et de faire des choix alimentaires sensés (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport 2007).

Macrosystème

Le dernier palier d'influence comporte plusieurs composantes, mais est hors de la zone immédiate du mangeur. Celui-ci a d'ailleurs une influence limitée sur ceux-ci, il en subit plutôt leurs effets. On pense alors aux médias, publicités, lois, normes sociales, etc. Bien qu'ils soient distants de l'adolescent, leurs effets sur les décisions alimentaires sont assez importants vu leur omniprésence.

Médias — publicités — écrans

Les médias comprennent les médias écrits (magazines, journaux, etc.) ainsi que les médias numériques (télévision, cellulaire, réseaux sociaux, etc.) et ont une influence majeure sur les décisions alimentaires des mangeurs, notamment vu leur omniprésence dans la vie

moderne. D'abord, ces supports sont un véhicule important de publicités, que ce soit de manière indirecte ou non. Comme le consommateur prend généralement peu de temps pour prendre une décision alimentaire, par exemple faute de temps ou d'intérêt, les publicités lui donnent une perception des produits et facilitent son choix (Verbeke 2008). Par ailleurs, on a remarqué que l'exposition prolongée à une publicité augmentait les risques de consommation du produit promu. À titre d'exemple, il a été observé que des jeunes adolescents des États-Unis qui voyaient des annonces de boissons gazeuses à la télévision, avaient une consommation plus élevée de ces boissons que ceux qui n'y étaient pas exposés (Powell, Wada et al. 2017). Aussi, même si les jeunes ne les achètent pas, la demande pour les produits vus à la télévision serait augmentée auprès des parents lors d'une exposition prolongée (visionnement de plus de deux heures de télévision par jour) à la télévision (Mishra 2012, Scully, Wakefield et al. 2012). Enfin, les publicités sont souvent pour des aliments avec une faible valeur nutritive (Mishra 2012).

Au Canada, plus de 50 % des jeunes de la sixième année au secondaire 5 passent plus de deux heures par jour sur des écrans (jeux vidéos, cellulaires, télévision...) (S. T. Leatherdale 2011) Ainsi, les jeunes sont bombardés quotidiennement de contenus publicitaires. Cette exposition prolongée aux écrans et aux publicités est susceptible de modifier leurs habitudes alimentaires. Ainsi, dans une étude australienne des adolescents utilisant une ou deux sources de divertissement sur écran avaient tendance à consommer davantage de restauration rapide alors que ceux étant en contact avec deux sources ou plus avaient des apports plus élevés de boissons sucrées et de grignotines salées (Scully,

Wakefield et al. 2012). Enfin, on a remarqué que les jeunes adultes (18-35 ans) utilisent les réseaux sociaux non seulement pour du divertissement, mais également pour trouver de l'information nutritionnelle ou encore des idées de recettes ou des trucs de cuisine. Ce faisant, les réseaux sociaux peuvent avoir un impact positif sur les décisions alimentaires si le contenu de ceux-ci est pertinent et propose des aliments à forte valeur nutritionnelle (Klassen, Douglass et al. 2018).

Ainsi, bien que le mangeur ait intrinsèquement des outils, des idéaux et des valeurs lui permettant de s'alimenter, plusieurs autres niveaux d'influence peuvent venir perturber son processus décisionnel. Le gouvernement du Québec étant conscient de certains de ces autres niveaux d'influence a mis sur pieds les articles 248 et 249 de la Loi sur la protection du consommateur qui interdit de faire de la publicité à but commercial aux jeunes de moins de 13 ans. De ce fait, toute promotion de biens (dont la nourriture) ne peut cibler cette strate démographique (Office de la protection du consommateur 2012).

Limite des études

Plusieurs limites sont présentes dans les études mentionnées, bien que celles-ci soient pertinentes. Pour commencer, la définition du végétarisme n'était pas toujours celle utilisée dans le présent document ou n'était tout simplement pas bien définie dans les études. Ceci apporte un biais important sur plusieurs résultats, mais notamment les effets sur la santé. Au-delà de la définition retenue par les chercheurs, les données autorapportées sont sujettes à des biais de désirabilité si l'objet de l'étude est le végétarisme, si les participants ne savent pas bien la définition du végétarisme, ou s'ils ne se souviennent tout simplement pas de ce qu'ils ont consommé.

Ensuite, dans les études où le but était de regarder le lien entre l'alimentation et la santé, la plupart des lectures avaient un protocole observationnel et nécessiteraient d'autres moyens d'évaluation afin de déterminer quelles composantes de la diète végétarienne sont bénéfiques pour la santé, s'ils sont présents. On propose plutôt des associations entre les variables sans vraiment pouvoir préciser les mécanismes sous-jacents. Bien que ces pistes soient intéressantes, il est hasardeux de tirer des conclusions puisque plus de recherches dans le domaine sont nécessaires pour bien comprendre les effets positifs de l'alimentation végétarienne observée. Concernant les motivations, certaines études étaient qualitatives et des entrevues permettaient de mieux comprendre les raisons du comportement végétarien. Ce type d'étude est intéressant puisqu'il permet au participant de donner plus d'informations que s'il avait à remplir un questionnaire. Toutefois, les groupes de ce genre d'études sont souvent limités et ne

visent pas une généralisation des résultats à de plus grands groupes. Ainsi, d'autres chercheurs ont pour leur part opté pour des mesures utilisant des approches quantitatives. Cette méthode est plus rapide, mais peut contenir plusieurs biais. D'abord, le répondant peut donner une réponse puisqu'elle est suggérée sur la feuille, mais ne représente pas nécessairement son opinion. Autrement, comme le questionnaire doit être facile à comprendre et généralement court, les énoncés peuvent être simples et plus ou moins nuancés ce qui peut rendre difficile pour un répondant de reconnaître la motivation au changement de son comportement.

De plus, le domaine de la recherche sur le végétarisme est particulier puisque certaines notions par rapport à ce type d'alimentation datent de plusieurs dizaines d'années, mais peu de nouvelle littérature a été publiée sur ces aspects. D'autre part, certaines études sur un aspect particulier du végétarisme sont très récentes, mais il n'existe pas beaucoup d'évidences pour appuyer les conclusions rapportées par ces quelques écrits. Il existe donc certains vides dans la littérature existante, ce qui peut rendre difficile le bilan des constats.

Aussi, dans le cadre de ce mémoire qui tente de mieux comprendre la population adolescente québécoise, peu d'études pertinentes ont été trouvées sur ce groupe d'intérêt. Dans le même ordre d'idées, les études canadiennes n'étaient pas non plus très foisonnantes et les recherches ont donc inclus d'autres populations, semblables ou non à celles d'intérêt dont les adultes ainsi que celles provenant d'autres pays.

3- Problématique et objectifs

3.1 Problématique

L'alimentation végétarienne est un sujet qui a gagné en popularité ces dernières années (Agriculture, Pêcheries et Alimentation 2017). Toutefois, si Statistique Canada ne recueille pas d'informations concernant le nombre de végétariens au pays ou dans notre province, nous remarquons que la consommation de poulet, de bœuf et de porc a augmenté ou légèrement stagné au cours des dernières années au Canada (Agriculture et Agroalimentaire Canada 2018). Il y a donc lieu de se questionner si l'intérêt pour l'alimentation végétale est une mode ou une tendance culinaire qui tarde à s'implanter. Pourtant, le végétarisme est un type d'alimentation qui a démontré avoir plusieurs bienfaits autant sur la santé que sur l'environnement et qui gagnerait à être adopté ou du moins intégré progressivement par la population.

Les adultes qui adoptent ce régime alimentaire le font pour plusieurs raisons, que ce soit pour l'éthique animale, l'environnement, la religion ou encore selon les recommandations de leur médecin, tel que présenté dans la revue de littérature. Cependant, l'adoption d'un nouveau comportement alimentaire, aussi bénéfique soit-il, est complexe puisque les choix alimentaires dépendent de plusieurs décisions, conscientes ou non. En plus, lorsque le sujet concerne une population adolescente, les choses se complexifient. En effet, ceux-ci sont dans une période transitoire où plusieurs changements sociaux, physiques et psychologiques ont lieu. Ce moment de la vie est d'ailleurs marqué par l'augmentation des comportements à risque et le désir de

s'identifier à un groupe, entre autres choses. De ce fait, la modification de leur alimentation peut être pénible ou difficile, malgré les bienfaits qu'ils peuvent en retirer.

Nous remarquons que le végétarisme à l'adolescence est un sujet qui est très sous-représenté dans les écrits scientifiques. Le végétarisme étant un mode d'alimentation relativement nouveau, ceci explique peut-être ce manque dans la littérature. Pourtant, connaissant les habitudes alimentaires des jeunes Québécois – tel que présenté dans la recension des écrits - l'adoption d'un régime alimentaire comprenant plus de protéines végétales pourrait être bénéfique.

Ce mémoire vise à combler les connaissances en s'attardant aux perceptions du végétarisme chez les jeunes adolescents québécois. La perception qu'ils se font du comportement végétarien et de certaines de ses composantes peut être d'intérêt pour permettre aux intervenants en nutrition en santé publique de modifier ou consolider l'idée qu'ils s'en font et c'est là que cette recherche prend tout son sens.

3.2 Objectifs général et spécifiques du mémoire

L'**objectif général** de ce mémoire est d'examiner la perception que des adolescents québécois expriment à l'égard d'autres jeunes végétariens et leurs attitudes générales face au végétarisme.

Plus précisément, le mémoire a ces **objectifs spécifiques** :

- créer une grille de codification pour analyser les perceptions que des adolescents québécois expriment à l'égard d'autres jeunes végétariens

- analyser ces perceptions et les différences selon leur genre ou leur participation antérieure au programme des Brigades culinaires
- analyser les perceptions d'adolescents québécois à l'égard du végétarisme et les différences selon leur genre ou leur participation antérieure au programme des Brigades culinaires

4. Méthodologie

Le projet s'inscrit dans un partenariat avec les Brigades culinaires, un projet parascolaire de septembre à juin consistant en des ateliers de cuisine développés par la Tablée des Chefs. Ces ateliers, qui se déroulent dans 100 écoles du secondaire au Québec, visent à enseigner les techniques de base en cuisine et à faire la promotion d'une saine alimentation auprès des jeunes de 11-17 ans. Actuellement, ce sont plus de 2000 jeunes dans 17 régions du Québec qui assistent à ces ateliers. Ce sont les chefs animateurs de ces ateliers qui ont rapporté avoir ressenti une perception négative du végétarisme dans leur groupe lors d'occasions où les produits riches en protéines d'origine végétale devaient être utilisés ou apprêtés. Ce faisant, les participants aux Brigades offraient l'occasion d'étudier la perception du végétarisme chez des adolescents québécois. Notons que même si le programme aborde le végétarisme lors d'un atelier, l'objectif de la recherche n'était pas de vérifier son effet sur les attitudes des jeunes. En bref, le programme des Brigades donnait un groupe de jeunes et les résultats seront pertinents pour éclairer les acteurs en nutrition en santé publique sur les perceptions et attitudes des adolescents québécois à l'égard du végétarisme.

4.1 Collecte de données

La collecte de données s'est étalée sur l'année scolaire 2017-2018. Deux questionnaires papier autoadministrés (Annexe 1) développés par la directrice du mémoire en collaboration avec la Tablée des Chefs ont été remis aux étudiants par les chefs animateurs, un en préatelier (automne 2017) incluant une question ouverte liée au

végétarisme et un en post-atelier (printemps 2018) incluant une question fermée liée au végétarisme. Ils ont été complétés dans le local des ateliers. Le questionnaire était en français et durait environ 10 minutes. Aucune compensation n'a été remise aux répondants pour leur participation. Chacune des écoles a ensuite acheminé par la poste à la chercheuse principale les questionnaires remplis.

En préatelier, la question qualitative se retrouvait au verso du questionnaire accompagné de 2 lignes pour y répondre. Les consignes pour les jeunes étaient de répondre en quelques mots à la question suivante : «Pour moi, un adolescent végétarien c'est.». En post atelier, la question quantitative était également située au verso du questionnaire et comprenait 11 énoncés. Les jeunes devaient indiquer s'ils étaient d'accord ou non avec les énoncés qui leur étaient présentés. Les énoncés étaient tous en lien avec le végétarisme et avaient été inspirés d'un parcours de la littérature scientifique en lien avec les motivations sous-jacentes au végétarisme. Plus précisément, les thèmes abordaient : la santé , le goût, l'écologie, le prix, la compatibilité du comportement avec l'environnement social, le reflet du comportement alimentaire actuel ou envisagé et l'éthique animale. Les choix de réponses étaient «oui» ou «non». Le choix des questions ouvertes en pré-atelier était pour tenir compte du temps alloué pour le compléter. Ainsi, compte tenu que les autres questions étaient fermées, une question ouverte était pertinente. Toutefois, en post-atelier, une question ouverte sur un autre sujet était posée, il a donc été jugé plus intéressant de poser une question fermée.

Les Brigades culinaires, bien qu'étant dans 100 écoles, n'ont pas nécessairement toutes répondu ou été capables de participer à l'étude. Ainsi, ce sont 67 écoles (1301 jeunes) qui ont retourné les questionnaires «pré» complétés alors qu'en «post» ce sont 57 écoles (840 jeunes) qui ont renvoyé les questionnaires. Ce sont les mêmes écoles qui ont reçu les questionnaires pré et post.

4.2 Cadre d'analyse des données

Appariement

Puisque les questionnaires reçus étaient anonymes, il n'a pas été possible d'apparier les réponses des jeunes selon le questionnaire pré-atelier et post-atelier. Ainsi, les réponses ont été comparées pour l'échantillon d'ensemble entre le pré et le post atelier et non entre le même individu.

Analyse qualitative

La partie qualitative des données colligées nécessitait un cadre d'analyse pour interpréter les réponses des adolescents. Ce faisant, une grille de codification a été développée incluant une approche déductive et inductive (Fade and Swift 2011). D'abord, aucun cadre de référence ou modèle théorique associé aux perceptions du végétarisme n'a été trouvé dans la littérature scientifique. C'est donc la lecture d'articles scientifiques qui a permis de jeter la base de la grille de codification en soulevant des thèmes associés aux motivations sous-jacentes au végétarisme (approche inductive). Ensuite, la lecture du corpus de

données obtenues avec les réponses des jeunes est venue enrichir la grille en proposant des thèmes qui n'avaient pas été mentionnés dans les écrits scientifiques (approche déductive). Cette approche de développement de la grille de codification a permis de développer une grille selon le contexte spécifique. Les concepts ainsi soulevés par une approche inductive et déductive ont été classés en cinq catégories. Les thèmes tirés de la littérature, repris de façon intégrale ou avec quelques modifications sont présentés ci-dessous accompagnés de leurs références :

- Caractéristiques des aliments
 - Saveur (Kenyon and Barker 1998, Worsley and Skrzypiec 1998, Perry, McGuire et al. 2001, Barr and Chapman 2002, Story, Neumark-Sztainer et al. 2002, Robinson-O'Brien, Perry et al. 2009, de Boer, Schosler et al. 2017)
 - Texture (Kenyon and Barker 1998)
- Motivations alimentaires
 - Écologique (Perry, McGuire et al. 2001, Worsley and Skrzypiec 1998, Donovan 1996, Ed 1997, Neff 2018, Fox 2008, Povey 2001, Kubberod 2002)
 - Éthique ((Kenyon and Barker 1998, Greene-Finestone 2008, Robinson 2009, deBoer 2017, Kubberod, Perry, McGuire et al. 2001, Curtis 2006, Klopp 2003, Dyett 2013, Neff 2018, Fox 2008, Janssen 2016)
 - Religieuse ou philosophique (Perry, McGuire et al. 2001, Dyett 2013, Jaacks 2016, Ruby 2013)
- Motivations spécifiques à la santé

- Globale (Worsley 1998, Larsson 2001, Perry 2001, Barr 2002, Appleby 2016, Orlich 2014, Orlich 2013, Perry 2002, Robinson 2009, Donovan 1996, Chiu 2015, Canada 2003, Curtis 2006, Klopp 2003, Dyett 2013, Neff 2018, Lea 2006, Greene 2008, Bedford 2005, Fox 2008, Povey 2001, (Extenso 2017))
- Poids (Worsley 1997, Neumark-Sztainer 1997, Perry 2001, Greene-Finestone 2008, Robinson 2009, Bedford 2005, Ed 1997, Curtis 2006, Klopp 2003, Chiu 2015, Jaacks 2016, Appleby 2016, Orlich 2014, (Huang, Huang et al. 2016))
- Cardiovasculaire (Tantamango 2013, Jaacks 2016, Appleby 2016, Wang 2015, Yokoyama 2014, Orlich 2014, (Huang, Yang et al. 2012))
- Diabète (Chiu 2015, Appleby 2016, Orlich 2014)
- Cancer (Appleby 2016, Orlich 2014)
- Santé osseuse (Ed 1997, Appleby 2016)
- Caractéristiques individuelles
 - Âge (Bedford 2005, Davey 2003, Ponzio 2015, Jaacks 2016, Pfeiler 2018)
 - Genre (Worsley 1998, Perry 2001, Bedford 2005, Robinson 2009, Jaacks 2016, Neff 2018, Greene 2008, Bedford 2005)
 - Éducation (Pfeiler 2018, Davey 2003, Ponzio 2015, Chiu 2015, Fraser 2000, Jaacks 2016)

Les thèmes ayant ressorti du corpus sont :

- Aliments

- Préférences alimentaires
- Aliments permis
- Aliments défendus
- Occasions sociales
- Motivations alimentaires
 - Globale
 - Émancipation
- Normes sociales liées au végétarisme
 - Perception bonne
 - Perception neutre
 - Perception mauvaise
- Motivation spécifique à la santé
 - Besoins nutritionnels
- Caractéristiques individuelles
 - Autonomie
 - Environnement social

Le corpus de données a ainsi suggéré au total onze éléments qui ont été incorporés dans la grille de codification initiale. Une première grille de codification a été créée incluant les dimensions de la littérature ainsi que celles du corpus de données. Cette version initiale a été présentée à la directrice de recherche pour approbation, discussion et validation. La grille de codification finale contient cinq grands thèmes soit «Alimentation», «Motivations

alimentaires», «Normes sociales», «Motivations spécifiques à la santé» et «Caractéristiques individuelles» ainsi qu'un total de 21 sous-thèmes (voir annexe II).

Les réponses qualitatives étant sur questionnaire papier, elles ont été saisies par l'auteure du mémoire dans le logiciel IBM SPSS version 24. Chaque réponse fut ensuite codée en utilisant la grille de codification intégrée dans SPSS. Après la saisie des données et afin d'obtenir un accord inter juges le fichier de données ainsi analysées a été transféré à la directrice de recherche. Celle-ci a analysé un sous-échantillon représentant 10% des éléments de réponse codifiés afin de valider la codification, mais également les thèmes et sous-thèmes proposés. Après discussion entre l'auteure du mémoire et la directrice de recherche, certains thèmes, sous-thèmes et définitions ont été modifiés dans la grille afin de représenter de façon plus juste les éléments de réponse donnés par les jeunes ainsi que préciser certains concepts. Des éléments de réponse ont donc été recodés. L'accord inter juges fut qualifié de très satisfaisant selon l'expérience de codification de la directrice de recherche sur de large volume de données.

Le volume de réponses permettait que l'analyse qualitative soit ensuite résumée en tableaux de fréquences pour fin d'analyse et de discussion. Les résultats ont également été comparés selon le genre des participants afin de voir s'il y avait une différence entre ceux-ci.

Analyse quantitative

Les réponses quantitatives étant sur questionnaire papier, elles ont été saisies par l'auteur du mémoire dans le logiciel IBM SPSS version 24. Des tableaux de fréquence ont été générés. Les tableaux croisés ont servi à explorer les associations entre les onze énoncés, mais également entre les onze énoncés et le genre, l'âge et la participation antérieure aux Brigades culinaires. C'est le test de khi carré qui a été utilisé et les associations avec un $p < 0,05$ ont été retenues comme étant statistiquement significatives.

5- Résultats

Les résultats de la perception du végétarisme sont présentés en deux temps. D'abord, une section qualitative où les jeunes ont répondu à la question «Pour moi un adolescent végétarien c'est...» au début des ateliers (automne 2017). Ensuite, une section quantitative où ils ont indiqué leur accord ou désaccord avec une liste de onze énoncés vers la fin des ateliers (printemps 2018).

5.1 Résultats qualitatifs (mesure pré)

Cette section décrit ce qui a été obtenu comme réponse à la question qualitative donnée au début des ateliers des Brigades culinaires qui est : «pour moi un adolescent végétarien c'est...».

5.1.1 Profil des répondants

En pré, ce sont 1301 étudiants en provenance de 67 écoles du Québec qui ont répondu à la question ouverte. Le tableau 2 indique les données sociodémographiques relatives au groupe de jeunes.

Tableau 2 : Profil des répondants des Brigades Culinaires pour le questionnaire *pré*

(n=1301)

Données			
Âge moyen des répondants (ans) (moyenne ± écart type)	13,4 ± 1,4 ans		
Genre	Féminin	Masculin	Autre

	% (n)	% (n)	% (n)
	73 (n=896)	25 (n=310)	1 (n=16)

Les répondants sont majoritairement féminins. On remarque que le questionnaire a compris une réponse «Autre» au genre afin d'être inclusif, quelques jeunes s'y sont identifiés. Enfin, pour la majorité (84%) des jeunes, la participation aux Brigades Culinaires était une première expérience pour eux.

5.1.2 Description des perceptions de l'adolescent végétarien

Les 1301 jeunes ont généré un total de 1698 éléments de réponses, lesquels furent codés. Cette section présente donc la distribution des réponses sous les cinq thèmes ainsi que les 24 sous-thèmes qui leur sont liés.

Le tableau présente des résultats globaux, c'est-à-dire tout sexe confondu, puis les résultats selon les différents de genres afin de vérifier s'il y aurait une différence statistiquement significative entre ceux-ci.

Tableau 3 : Perception du végétarisme de 1301 étudiants selon cinq grands axes

Thèmes	Sous-thèmes	Résultats globaux n (%) (n=1301)	Résultats genre			
			Filles n(%)	Garçons n(%)	Autres n(%)	p

			(n=896)	(n=310)	(n=16)	
Alimentation	Aliments défendus	559 (43,0)	418 (48,7)	133 (42,9)	5 (31,3)	ns
	Aliments permis	141 (10,8)	98 (8,9)	40 (12,9)	3 (18,8)	ns
	Préférence alimentaire	99 (7,6)	74 (8,3)	24 (7,7)	1 (6,3)	ns
	Saveur	9 (0,7)	6 (0,7)	3 (1,0)	0	ns
	Occasions sociales	2 (0,2)	2 (0,2)	0	0	ns
	TOTAL	810 (62,3)	598 (66,7)	200 (64,5)	9 (56,3)	
	Motivations alimentaires	Éthique	162 (12,5)	125 (14,0)	34 (11,0)	2 (12,5)
Autonomisation		155 (11,9)	121 (13,5)	33 (10,6)	0	ns
Globale		22 (1,7)	19 (2,1)	2 (0,6)	1 (6,3)	ns
Écologique		19 (1,5)	15 (1,7)	3 (0,1)	1 (6,3)	ns
Religion		4 (0,3)	3 (0,3)	1 (0,3)	0	ns
Prix		1 (0,1)	1 (0,1)			

	TOTAL	363 (27,9)	284 (31,7)	73 (23,5)	4 (25,0)	
Normes sociales	Perception bonne	182 (14,0)	136 (15,2)	43 (13,9)	2 (12,5)	ns
	Perception mauvaise	73 (5,6)	51 (5,7)	20 (6,5)	2 (12,5)	ns
	Perception neutre	19 (1,5)	13 (1,5)	6 (1,9)	0	ns
	TOTAL	274 (21,1)	200 (22,3)	69 (22,3)	4 (25,0)	
Motivation spécifique à la santé	Globale	154 (11,8)	117 (13,1)	35 (11,3)	1 (6,3)	ns
	Besoins nutritionnels	62 (4,8)	54 (6,0)	8 (2,6)	0	p<0,05
	Poids	10 (0,8)	8 (0,9)	2 (0,6)	0	ns
	TOTAL	226 (17,4)	179 (20,0)	45 (14,5)	1 (6,25)	
Caractéristiques individuelles	Environnement social	20 (1,5)	15 (1,7)	4 (1,3)	1 (6,3)	ns
	Âge	3 (0,2)	0	3 (1,0)	0	p<0,05
	Éducation	3 (0,2)	2 (0,2)	1 (0,3)		ns

	Genre	2 (0,2)	1 (0,1)	1 (0,3)		ns
	TOTAL	25 (1,9)	18 (2,0)	9 (2,9)	1 (6,25)	

Les pourcentages rapportés sont le pourcentage d'adolescents ayant mentionné un élément en lien avec le sous-thème dans sa réponse par rapport au total d'éléments de réponse pour la catégorie. Par exemple, pour l'environnement social, ce sont 1,5% des jeunes qui ont mentionnés un élément en lien avec le sous-thème.

Pour sa part, le pourcentage indiqué à la ligne «TOTAL» représente la proportion de jeunes ayant mentionné un élément en lien avec l'axe principal dans sa réponse par rapport au total pour la catégorie. Par exemple, pour les caractéristiques individuelles, ce sont 1,9% des jeunes qui ont mentionnés un élément de réponse en lien avec soit l'environnement social, l'âge, l'éducation et/ou le genre.

Sur les 1301 questionnaires remplis à la question ouverte, certaines réponses (33 questionnaires, 2,5%) n'ont pas pu être incorporées dans la grille d'analyse puisque les réponses ne faisaient pas de sens (calligraphie illisible ou incohérence) ou encore l'élément de réponse était trop pointu et ne concordait pas avec les thèmes ou sous-thèmes établis.

Chaque thème et sous-thème seront ici revus. Des extraits de réponses sont présentés pour certains sous-thèmes afin d'illustrer les propos des jeunes. Pour chaque extrait, l'âge et le genre des participants sont mentionnés. Les extraits sont reproduits sans correction

de style ou de langue. Pour le genre, deux énoncés ont démontré une différence significative, ceux-ci seront discutés dans la section appropriée.

5.1.2.1 L'alimentation

La catégorie contenant le plus de sous-thèmes mentionnés par les jeunes concerne l'alimentation (62%). Cette catégorie englobe les concepts d'aliments défendus, d'aliments permis, de préférence alimentaire, de saveur et d'occasion sociale liés à l'alimentation.

Aliments défendus

Le concept d'«aliments défendus» réfère à ce qui ne peut pas ou ne doit pas être consommé par les végétariens. Des mots comme «ne peut pas», «ne mange pas», «n'a pas le droit de» sont quelques exemples de mots-clés associés à ce concept. Ce sous-thème est le plus mentionné dans sa catégorie (43,0% des répondants). Une jeune fille de 16 ans a indiqué que pour elle, c'est «*qqun qui ne mange pas de viande*» tandis qu'une autre de 15 ans a mentionné comme élément de réponse que c'est «*une personne qui ne mange pas de viande ou quelque chose qui provient d'un animaux*». Dans les interdictions, les jeunes ont parfois confondu différents types d'alimentation végétale (végétarien, végétalien, etc.). Par exemple, cette jeune fille de 12 ans qui mentionne «*pas manger de viande sof le poisson*». Ainsi, alors que la mention de ne pas manger aucun produit animal

a été mentionnée à quelques reprises, elle ne correspond pas à la définition stricte du végétarisme.

Aliments permis

Les aliments permis sont ceux qui peuvent, doivent ou sont consommés par les végétariens. Des mots-clés comme «remplace par», «mange», «consomme» sont des éléments de réponse des jeunes référant aux aliments permis. Même si leur fréquence est moins élevée que pour les aliments défendus, les aliments permis ont été mentionnés par certains jeunes (11%). Par exemple, une fille de 13 ans mentionne que pour elle, un adolescent végétarien *c'est «manger que des légumes et fruits et autre chose»* et une autre (13 ans) indique que *c'est «une personne qui ne mange pas de viande et remplace la viande par autre «tofu» par exemple»*. Les aliments permis mentionnés par les jeunes sont le tofu, les légumineuses, les fruits et les légumes. Les jeunes mentionnent également que la viande est remplacée par autre chose, sans nécessairement préciser ce qui est consommé, comme le démontre la réponse de cette jeune fille de 12 ans : *«une personne qui n'aime pas tuer des animaux pour manger, alors il mange d'autre chose que la viande»*.

Préférence alimentaire

On décrit les préférences alimentaires comme étant des goûts personnels concernant la nourriture. On retrouve des mots comme «son goût», «aime» dans les

éléments de réponse associés à ce sous-thème. La réponse n'étant pas suffisamment précise, on ne sait pas si on parle de l'attribut d'un aliment (saveur, texture) ou de préférence générale. Ce faisant, lorsque non précisées, les réponses se sont retrouvées automatiquement dans «Préférence alimentaire». Peu de jeunes (8%) ont mentionné ce sous-thème, mais un exemple pourrait être cette jeune fille de 16 ans qui mentionne «*son choix et son goût*». Bref, peu de répondants associent le comportement du végétarisme à un régime alimentaire préféré par rapport à un autre.

Autres

Les sous-thèmes de *saveur* et d'*occasions sociales* ont été très peu mentionnés par les jeunes (<1%). Le premier réfère aux qualités organoleptiques des aliments et de son appréciation ou non alors que le second renvoie à des notions de sorties sociales, d'événements ou autres occasions où des gens sont présents et partagent une nourriture. À titre d'exemple, la réponse de cette participante de 12 ans qui mentionne qu'un adolescent végétarien pour elle c'est «*correct, mais je préfère les personnes qui mangent de la viande aussi, car cela peut être compliqué de cuisiner pour les végétariens*».

5.1.2.2 Motivations alimentaires

Les motivations concernent les raisons ou les facteurs sous-jacents à la décision de pratiquer le végétarisme. C'est la deuxième catégorie la plus mentionnée par les jeunes

(28% des réponses). Cette catégorie englobe des motivations éthiques, d'autonomisation, globale, écologique, de religion et de prix.

Éthique

Le concept d'éthique utilisé dans ce sous-thème englobe des notions d'éthique animale, mais également d'éthique générale. Ainsi, des termes comme «cruauté animale», «condition d'élevage» et d'autres mots distinguant ce qui est «bien» de ce qui est «mal» font partie des éléments de réponse classés sous ce concept. Par exemple, un jeune de genre «autre» âgé de 12 ans a mentionné qu'un adolescent végétarien c'est *«qqun qui respecte les animaux»* et une jeune fille de 13 ans a proposé que c'est *«quelqu'un qui se préoccupe des animaux»*. Cette motivation a été la plus mentionnée par les jeunes (12,5%). Lorsqu'on parle d'éthique plus générale, on peut penser à la réponse de cette participante de 16 ans qui mentionne qu'un adolescent végétarien pour elle c'est *«qqun qui respecte ses valeurs, mais qui ne devrait pas les imposer aux autres»*. On voit donc que le principe d'éthique ou de valeurs est présent, mais sans nécessairement préciser de quelle façon.

Autonomisation

Le sous-thème d'autonomisation réunit des comportements d'émancipation ou des volontés de faire ses propres choix, de prendre ses propres décisions. On parle notamment de «son choix», «ce qu'il veut», «sa décision». C'est la deuxième motivation la

plus mentionnée par les adolescents (11,9%). Des exemples de réponses d'autonomisation sont offerts par ce garçon de 12 ans qui mentionne qu'un adolescent végétarien c'est «*un choix de vie*» ou cette fille de 12 ans qui indique que c'est «*correct, car tout le monde fait ce qu'il veut et il choisit se qu'il veut !*».

Globale et écologique

Les éléments catégorisés comme étant des motivations globales, soulignent que la décision d'être végétarien peut être soutenue par des motivations, mais sans préciser lesquelles. Dans ces éléments de réponse, les jeunes abordent des valeurs, comme le mentionne cette fille de 16 ans : «*qqun qui respecte ses valeurs, mais qui ne devrait pas les imposer aux autre*». Ce sous-thème a peu été mentionné par les répondants (<2%). L'écologie, quant à elle, est une notion qui réfère à la planète, aux écosystèmes, aux générations futures, au climat, etc. Elle rejoint des concepts de développement durable et se retrouvait aussi rarement dans les réponses des jeunes (<2%), mais un exemple pourrait être ce jeune homme de 17 ans qui mentionne que pour lui, un adolescent végétarien c'est «*quelqu'un qui se soucis de la planète et de son écosystème*».

Religion et prix

Ces deux derniers sous thèmes ont été les moins abordés dans la catégorie des motivations (<1%). La religion a été mentionnée par quelques participants comme le mentionne cette fille de 16 ans : «*Il ne mange pas de viande, car il n'aime pas ou de leur*

religion». Un cas singulier, celui du prix, qui a été mentionné par une seule personne, une fille de 13 ans, qui écrit que pour elle, un adolescent végétarien c'est *«quelqu'un qui a choisi de ne plus manger de viande pour le principe ou pour le prix»*.

5.1.2.3 Normes sociales

L'attitude générale des jeunes à l'égard des jeunes végétariens de leur âge fut associée à une norme sociale perçue. C'est ce que le répondant perçoit comme acceptable ou non dans les pratiques sociales des entourages connus. Ce concept englobe les sous-thèmes de perception favorable, de perception neutre et de perception négative. C'est le deuxième thème le plus mentionné par les jeunes (28%).

Perceptions favorables, neutres, négatives

Dans la classification, les mots positifs (fantastique, génial, super), négatifs (mauvais, stupide, pas une bonne idée) ou neutres (ne me dérange pas, je ne juge pas) concernant le végétarisme ont été associés aux normes sociales correspondantes. Majoritairement, les jeunes ont rapporté des perceptions positives (14,0%) avec des énoncés comme ceux de ces deux filles de 13 et 12 ans qui mentionnent qu'un adolescent végétarien c'est *«tout à fait normal, car j'ai déjà voulu être végétarienne»* et que c'est *«fantastique, car il y a quand même d'excellente nutrition»*. En second, ce sont les perceptions négatives qui ont été rapportées (5,6%), mais moins fréquemment que les perceptions positives. Cette jeune fille de 12 ans qui écrit que c'est *«innacceptable car nous*

devons manger de la viande» donne un exemple de ces perceptions négatives. Les termes associés aux perceptions neutres ne sont pas particulièrement ressortis dans les réponses des adolescents (<2%). En voici un extrait : *«une personne différente de moi»* mentionnée par un jeune homme de 14 ans. Dans ce cas-ci, le terme «différent» a été classé comme neutre, car il peut autant avoir une connotation positive que négative.

5.1.3.4 Motivations spécifiques à la santé

L'avant-dernier thème le plus mentionné (17%) est la santé. La santé se définit dans le cadre de la présente étude comme la présence ou l'absence de maladie. Cependant, le concept ici est plus inclusif et englobe la santé globale (physique, mentale, etc.), les besoins nutritionnels et le poids.

Santé globale

Le sous-thème de la santé globale en est un très général. Ainsi, tous les énoncés avec des termes faisant référence à la santé (santé, croissance, bonne pour le corps, etc.), mais sans préciser la condition de santé, ont été classés dans cette catégorie. On retrouve donc des réponses comme celle de cette jeune fille de 13 ans qui mentionne qu'un adolescent végétarien c'est *«une personne qui veut rester en bonne santé »* ou encore ce

garçon de 13 ans qui dit que c'est «un adolescent qui veut bien prendre soin de son corps».

C'est le sous-thème relié à la santé qui a été le plus mentionné par les jeunes (11,8%).

Besoins nutritionnels et poids

Les besoins nutritionnels sont un sous-thème en lien avec l'alimentation, les carences (ou risque de) ainsi que les nutriments. On retrouve des termes comme «manquer de», «protéines», etc. Ce sous-thème a été plus ou moins populaire auprès des jeunes (4,8%). La réponse de cette jeune fille de 12 ans qui indique que c'est «santé, mais n'obtient pas assez de protéines» est un bon exemple du sous-thème des besoins nutritionnels.

Pour sa part, le poids correspond à la masse corporelle des gens et la variation de celui-ci. Ce sous-thème a été très peu abordé par les jeunes (<1%). Les mots comme «maigrir», «perte de poids», «gros» ou «mince» sont quelques exemples d'indicateurs de réponse en lien avec le poids. Cette jeune fille de 11 ans illustre bien ce concept avec sa réponse. Elle indique que pour elle, un adolescent végétarien c'est «*Quelqu'un qui n'est pas bien (qui se trouve gros) et qui veut perdre du poids*».

5.1.3.5 Caractéristiques individuelles

Le dernier thème concerne l'individu et ses caractéristiques comme son environnement social, son âge, son éducation et son genre. C'est le thème qui a été le moins souvent mentionné par les répondants (1,9%).

Environnement social et autres sous-thèmes

Les amis, la famille ou les gens en contact avec le répondant correspondent à la définition du sous-thème d'environnement social. C'est le sous-thème qui a été le plus mentionné dans sa catégorie (1,5%). Ce garçon de 15 ans exprime ce thème en répondant que pour lui, un adolescent végétarien c'est *«la soeur de Zak»*.

Les autres sous-thèmes, soit l'âge, l'éducation et le genre ont tous été rarement rapportés dans les énoncés des jeunes (<0,5%). On retrouve, par exemple, la réponse de cette jeune fille de 12 ans qui mentionne que pour elle, un adolescent végétarien c'est *«D'apprendre à connaître une autre fasade de l'alimentation»*.

CONSTATS DE L'ANALYSE DES DONNÉES QUALITATIVES

Donc, en préatelier, lorsqu'on demande à 1301 jeunes de répondre à la question «pour moi un adolescent végétarien c'est...» on retrouve les perceptions ainsi regroupées :

- Un adolescent qui a des interdits alimentaires (43%, Alimentation)
- Un adolescent dont le comportement alimentaire est perçu positivement (14%, Normes sociales)
- Un adolescent ayant des préoccupations liées à l'éthique animale (13%, Motivations)
- Un adolescent qui exprime son autonomie (12%, Motivations)
- Un adolescent qui a un souci de sa santé globale (12%, Santé)

- Un adolescent qui intègre des catégories d'aliments spécifiques (11%, Alimentation)

5.2 Résultats quantitatifs (mesure post)

Cette section décrit ce qui a été obtenu comme réponse à la question quantitative aux 11 énoncés concernant l'attitude des jeunes à l'égard du végétarisme où les jeunes devaient indiquer leur accord (ou désaccord) avec ces derniers.

5.2.1 Profil des répondants

Le tableau 5 indique les données sociodémographiques relatives au groupe de jeunes ayant répondu à la question du végétarisme du questionnaire post lors du dernier atelier des Brigades Culinaires. En majorité, l'âge et la répartition du genre (majoritairement féminin) sont semblables au profil obtenu en pré. Toutefois, une diminution de 461 réponses est observée en post. Encore une fois, la majorité (85%) des répondants participe pour la première fois aux Brigades, ce qui est cohérent avec les données recueillies en pré étant donné que c'est la même cohorte de jeunes.

Tableau 4 : Profil des répondants des Brigades Culinaires pour la réponse à la question sur les attitudes face au végétarisme (n=840)

Données			
Âge moyen des répondants (ans) (moyenne ± écart type)	13,8		
	±1,5 an		
Genre (%)	Féminin	Masculin	Autre
	75 (n=593)	23 (n=182)	3 (n=21)

5.2.2 Perception du végétarisme

Cette section comprend les résultats de réponses pour les 11 énoncés concernant le végétarisme. Ceux-ci permettent de savoir plus précisément la perception du végétarisme pour des thèmes choisis. Ces onze énoncés se rapportent à 8 thèmes qui sont :

- la santé (1, 10)
- le goût (2)
- l'écologie (3)
- le prix (4)
- la compatibilité du comportement avec l'environnement social (5, 6)
- le reflet du comportement alimentaire actuel ou envisagé (7, 8, 9)
- l'éthique animale (11).

Des analyses statistiques (tableaux croisés) mettant certaines variables en relation furent générées pour vérifier la présence d'association statistiquement significative entre les différents énoncés et leur intensité. Le test de Chi carré et le test exact de Fisher ont été utilisés pour interpréter la présence des associations.

Le tableau 5 présente la fréquence de réponse pour chaque énoncé sur le végétarisme. Les jeunes devaient indiquer s'ils étaient en accord (oui) ou en désaccord (non) avec chacun des énoncés.

Tableau 5 : Fréquence de réponses associées à 11 énoncés sur le végétarisme (n=840)

Choisis en faisant des ✓ les phrases qui représentent ce que tu penses de la cuisine végétarienne		Oui		Non	
		%	n	%	n
1	Une cuisine bonne pour la santé	93,9	751	6,1	49
2	Une cuisine fade au goût	26,8	214	73,1	781
3	Une cuisine qui se soucie de la planète	83,8	662	16,2	128
4	Une cuisine économique	62,6	483	37,4	288
5	Une cuisine qui complique la vie lorsque nous mangeons avec les autres qui ne sont pas végétariens	54,2	431	45,8	364
6	Une cuisine qu'aucun jeune de mon entourage ne	39,3	317	60,5	489

	consomme				
7	Une cuisine que je mange de temps en temps	63,8	514	36,2	292
8	Une cuisine que j'aimerais éventuellement découvrir	63,9	509	36,1	288
9	Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout	27,8	220	72,2	572
10	Une cuisine qui ne répond pas aux besoins nutritionnels des adolescents	32,1	253	67,9	536
11	Une cuisine qui porte attention au bien-être des animaux	90,5	730	9,5	77

Au total, les jeunes ont démontré un accord avec six des 11 énoncés qui leur ont été proposés. Les deux énoncés que les jeunes acceptent le plus concernent la santé (énoncé 1 - 93,9%) et l'éthique animale (énoncé 11 - 90,5%). Peu derrière, le thème de l'écologie (énoncé 3) est également très accepté par les jeunes (83,8%). Les autres énoncés pour lesquels les jeunes ont exprimé un accord rejoignent près du 2/3 des répondants, on retrouve le concept de cuisine économique (62,6%), une cuisine qu'ils mangent de temps en temps (63,8%) ou qu'ils aimeraient éventuellement découvrir (63,9%).

Lorsqu'un jeune mentionne «non» comme réponse à un énoncé, on considère qu'il le rejette, donc qu'il ne représente pas ce qu'il pense de la cuisine végétarienne. Ce sont quatre énoncés avec lesquels les jeunes n'étaient pas d'accord. Le plus rejeté (73,1%) est que la cuisine végétarienne est fade au goût. Tout près derrière, les jeunes n'étaient pas

d'accord avec le fait que la cuisine végétarienne ne les intéresse pas du tout (72,2%). Ils rejettent également que la cuisine végétarienne ne réponde pas aux besoins nutritionnels des adolescents (67,9%) et qu'elle ne soit pas consommée par aucun jeune leur entourage (60,5%).

Un seul énoncé, celui concernant la difficulté d'avoir une alimentation végétarienne quand les gens autour de nous n'ont pas adopté ce régime, a généré presque autant de oui que de non (54,2% oui vs 45,8% non).

5.2.2.1 Relations statistiques

Associations avec l'intention de découvrir la cuisine végétarienne

Les résultats détaillés sont disponibles à l'annexe III : résultats statistiques provenant de SPSS Statistic version 25. La perception de la cuisine végétarienne comme étant une cuisine que les jeunes aimeraient éventuellement découvrir a été celle qui a eu le plus d'associations significatives avec d'autres thèmes. Ainsi, 68,8% des adolescents (n=329) qui considèrent la cuisine végétarienne comme économique ($p < 0,05$), 66,1% des jeunes (n=385) qui ont un entourage qui consomme la cuisine végétarienne ($p < 0,05$) et 65,4% des répondants (n=478) ayant dit que la cuisine végétarienne est bonne pour la santé ($p < 0,05$) ont également dit qu'ils aimeraient la découvrir.

Association entre la santé et la cuisine végétarienne

Le thème de la santé (énoncé 1) a aussi créé plusieurs associations significatives avec d'autres énoncés. Outre le fait que ceux qui désirent découvrir la cuisine végétarienne ont aussi mentionné qu'elle était bonne pour la santé (65,4%, n=478), on remarque que 74,0% (n=541) des jeunes qui déclarent que la cuisine végétarienne n'était pas fade au goût ont également mentionné qu'elle était santé ($p < 0,05$).

Association entre l'écologie et l'éthique animale

L'énoncé traitant d'écologie (énoncé 3) et celui abordant le bien-être animal (énoncé 11) ont eu une association significative. Ainsi, 92,7% (n=609) des jeunes répondants qui ont approuvé le fait que la cuisine végétarienne se soucie de la planète ont également indiqué qu'elle portait attention au bien-être des animaux ($p < 0,05$).

Association entre le végétarisme et l'environnement social

Ensuite, 71,8% (n=257) des jeunes qui ont répondu que la cuisine végétarienne n'était pas compliquée en présence de non-végétariens ont également indiqué qu'elle était consommée par un jeune de leur entourage ($p < 0,05$).

Association entre le végétarisme et le genre

Afin d'identifier la présence (ou absence) de relation entre les 11 énoncés et le genre, des tableaux croisés furent créés. Cette section présente les résultats associés aux relations significatives.

Trois énoncés analysés selon le genre ont révélé une association significative. Ainsi, en comparaison avec les garçons, les jeunes filles rejettent majoritairement l'énoncé suggérant que la cuisine végétarienne est fade au goût ($p=0,008$), qu'elle ne les intéresse pas du tout ($p=0,015$) et accepte en plus grande proportion le fait que cette cuisine porte attention au bien-être des animaux ($p=0,025$).

Tableau 6: Effet du genre sur le choix de réponse de deux énoncés

Énoncés	Réponse	Genre			p
		Filles	Garçons	Autres	
«Une cuisine fade au goût»	Non	75% (n=420)	23% (n=128)	2% (n=9)	0,008
	Oui	71% (n=149)	23% (n=48)	6% (n=12)	
«Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout»	Non	77% (n=420)	22% (n=119)	18% (n=10)	0,015

	Oui	68% (n=145)	27% (n=58)	5% (n=10)	
«Une cuisine qui porte attention au bien-être des animaux»	Oui	76% (n=529)	22% (n=152)	3% (n=19)	0,025
	Non	62% (=47)	36% (n=27)	3% (n=2)	

Association entre le végétarisme et une participation antérieure aux Brigades Culinaires

Pour évaluer la présence (ou absence) d'un lien entre certains énoncés et les participations antérieures aux Brigades culinaires, des tableaux croisés ont été générés. Le tableau 7 permet de voir lesquels des énoncés ont eu une relation avec la participation.

Tableau 7: Effet de la participation antérieure aux Brigades Culinaires sur le choix de réponse de deux énoncés.

Énoncés	Réponse	Participation antérieure aux Brigades Culinaires		p
		0	>1	
«Une cuisine qui complique la vie lorsque nous mangeons avec des gens qui ne sont	Non	82% (n=366)	18% (n=62)	0,036

pas végétariens»	Oui	88% (n=366)	12% (n=51)	
« Une cuisine qui ne correspond pas aux besoins nutritionnels des adolescents»	Non	83% (n=431)	17% (n=86)	0,027
	Oui	89% (n=220)	11% (n=26)	

En comparaison avec ceux dont c'était la première participation aux Brigades Culinaires, les jeunes ayant participé plus d'une fois ont démontré des réponses statistiquement différentes pour deux énoncés. Plus précisément, ceux ayant une expérience antérieure rejettent le fait que la cuisine végétarienne soit compliquée à partager ($p=0,036$) et qu'elle ne satisfait pas les besoins nutritionnels des adolescents ($p=0,027$).

CONSTATS DE L'ANALYSE DES DONNÉES QUANTITATIVES

En post-ateliers, les jeunes répondants ont comme attitude face à la cuisine végétarienne que c'est :

- Une cuisine bonne pour la santé (94 %)
- Une cuisine qui porte attention au bien-être animal (91 %)
- Une cuisine qui se soucie de la planète (84 %)
- Une cuisine qui les intéresse (72 %)

Quoique l'objectif du mémoire ne soit pas de mesurer les effets de l'intervention de l'année 2017-2018 du programme des Brigades Culinaires, mais bien de profiter du groupe pour mesurer des perceptions et attitudes, quelques constats s'imposent. Ainsi, en examinant les perceptions à l'égard des jeunes végétariens rapportées en préateliers et les attitudes à l'égard du végétarisme exprimées en post-ateliers on remarque que les jeunes mentionnent, à des degrés différents, les thèmes de la santé, du bien-être animal et de l'écologie.

Peu de différences ont été observées dans les réponses entre le genre et entre les premières participations (ou non) aux brigades dans l'analyse des réponses des questionnaires pré et post.

6. Discussion des résultats

Dans la littérature, aucune grille de codification permettant d'analyser les réponses qualitatives des répondants de la cohorte de jeunes n'a été trouvée. Ainsi, la grille de codification produite à l'aide de la littérature et enrichie par les réponses provenant du corpus de données a permis d'analyser de façon plus complète les réponses qualitatives des jeunes. Celle-ci a donc été créée pour les besoins du projet de maîtrise. La littérature a principalement soulevé des thèmes se rapportant aux caractéristiques des aliments, aux motivations alimentaires, aux motivations spécifiques à la santé et aux caractéristiques individuelles. Pour leur part, les jeunes ont amené des éléments de réponse qui n'étaient pas retrouvés dans la littérature, comme l'autonomisation et les préférences alimentaires, mais qui se retrouvent dans les mêmes cinq grands thèmes abordés dans la littérature. Ces éléments distincts seront analysés dans la discussion en plus d'aborder les autres thèmes attendus, soit ceux de la littérature.

6.1 Discussion des résultats qualitatifs liés aux perceptions des répondants des adolescents végétariens

Rappelons que les jeunes devaient répondre à la question ouverte : « pour moi un adolescent végétarien c'est... ». Cette section articulera donc des idées ou propositions face aux résultats obtenus afin de mieux les comprendre ou de les expliquer.

Les aliments interdits et permis et les préférences alimentaires

Le thème de l'alimentation est celui qui a été le plus mentionné par les adolescents. Cette constatation n'est pas très surprenante étant donné que le végétarisme est un comportement

alimentaire et est donc associée à la nourriture. Le thème le plus mentionné par les répondants, les aliments défendus, pourrait laisser croire que les jeunes accordent une perception négative à ce type d'alimentation puisqu'ils ont pensé plus facilement à ce qui était interdit. Toutefois, le végétarisme étant une diète d'exclusion, il peut être normal que la première perception est celle de ce qui n'est pas consommé, puisque c'est ce qui rend cette alimentation différente des autres. Enfin, un document développé par le gouvernement du Québec sur la vision de la saine alimentation indique que de classer les aliments comme « bons » ou « mauvais » ou encore d'avoir des aliments interdits ne serait pas gagnant à long terme. Bien que ceux-ci parlent plutôt de la qualité nutritionnelle des aliments, voir les différents types d'alimentation végétale par leur exclusion ne serait pas, selon ce document, la meilleure vision à adopter (Gouvernement du Québec 2010).

Le deuxième sous-thème le plus abordé par les adolescents dans la catégorie « Alimentation » concerne les aliments permis, soit les aliments que les végétariens peuvent consommer comme les fruits, légumes, tofu et légumineuses. Ainsi, ils comprennent que cette façon de s'alimenter comporte tout de même une variété d'aliments qui peuvent être consommés outre les exclusions évidentes de viande.

On remarquait cependant dans quelques réponses concernant les aliments défendus une mauvaise compréhension du végétarisme puisque les jeunes mentionnaient des exclusions qui n'avait pas lieu (ex. les produits laitiers) ou étaient permissifs (ex. ne mange pas de viande, mais du poisson) on aurait plutôt parler de pesco-végétarisme ou de véganisme dans ces cas.

Ensuite, les répondants ont mentionné un aspect très important de l'alimentation soit les préférences alimentaires. Ils sont donc conscients que ce qui est consommé est une décision

que le mangeur prend et qui lui est personnelle. Il a d'ailleurs été relevé dans la littérature cette même constatation, soit que le mangeur est capable de faire des choix alimentaires par lui-même (Story, Neumark-Sztainer et al. 2002). Cette décision, selon eux, se prend principalement pour correspondre aux goûts alimentaires et aux aversions du mangeur. Au-delà de ça, ils respectent qu'être végétarien est un choix individuel lié à un processus décisionnel, bien qu'ils ne le mentionnent pas nécessairement ou n'en connaissent pas les étapes ou le mécanisme complet. Ainsi, on ne perçoit pas de jugement dans la réponse des adolescents, mais plutôt la constatation que la personne a pris cette décision alimentaire et n'a pas eu à subir le choix de quelqu'un d'autre.

Dans leur perception d'un adolescent végétarien, on mentionne également à quelques reprises le goût ou la saveur des aliments. La composante organoleptique de ce qui est consommé est donc quelque chose de bien compris, mais également important pour les adolescents. D'ailleurs, dans les facteurs influençant les décisions alimentaires, on retrouve le goût très haut parmi les éléments décisifs, ce qui est en accord avec plusieurs écrits (Neumark-Stain 1999, Contento 2006, Story 2002, Leng, Adan et al. 2017). Ainsi, ils reconnaissent qu'un adolescent peut être végétarien tout simplement parce qu'il aime (ou n'aime pas) le goût de certains aliments et c'est ce qui dicte ses choix alimentaires.

Les considérations éthiques, religieuses et environnementales

Les motivations représentent les raisons ou ce qui explique la décision de devenir végétarien. Cette catégorie est la deuxième en importance dans les réponses des adolescents proposant donc qu'ils comprennent que des raisons sous-tendent le désir des végétariens de modifier leur alimentation.

Dans le cadre de l'étude, c'est l'éthique qui a été la plus mentionnée par les adolescents. Notons que la plupart des gens qui sont végétariens et l'expriment fortement sont souvent ceux qui le font pour des motivations liées à l'éthique animale. À titre d'exemple, les documentaires provégétarisme comme *Cowspiracy* ou au Québec *La face cachée de la viande* montrent généralement les facettes non éthiques de l'élevage de la viande et désirent faire réfléchir leur public à cette industrie. D'autres campagnes, comme celle de Peta avec Pamela Anderson, qui explique que les animaux et les humains « *sont faits des mêmes morceaux* », associent encore une fois l'éthique animale au végétarisme. Collectivement, les influenceurs propagandistes souhaitent réunir éthique animale et comportement végétarien suite à ces messages. Les jeunes sont certainement exposés à certains de ces discours et semblent les avoir intégrés dans leurs perceptions de ce qu'est un adolescent végétarien.

Ensuite, les jeunes mentionnent des notions d'éthique globale lorsqu'on leur demande de définir pour eux un adolescent végétarien. Il est très intéressant de constater que le concept d'avoir une certaine éthique ou encore un système de valeurs est ainsi compris et associé au végétarisme. Au Québec, les cours de philosophie où l'on s'attarde généralement sur la morale et l'éthique et dans lesquels on se questionne sur les valeurs sociétales et individuelles sont offerts à partir du Cégep (Éducation et enseignement supérieur du Québec 2018). Bien que des cours d'éthique et de culture religieuse soient donnés dans le cursus scolaire du primaire et

secondaire, ceux-ci partagent des concepts généralement moins avancés et s'attardent plutôt aux bonnes règles de la société (Éducation et enseignement supérieur du Québec 2018). Ainsi, il semble que certains de nos répondants de niveau secondaire aient retenu ces concepts et les intègrent dans leur perception de certains modes alimentaires comme le végétarisme.

Le peu de place réservée aux motivations religieuses pourrait d'abord s'expliquer par le manque de connaissances concernant les divers courants religieux et leur relation à l'alimentation. Bien qu'on retrouve des cours d'éthique et culture religieuse au primaire et au secondaire, ceux-ci s'attardent plutôt au catholicisme et au protestantisme ainsi que leurs contributions à nos héritages (Éducation et enseignement supérieur du Québec 2018). L'alimentation n'est donc pas abordée et il peut être compréhensible que peu de jeunes comprennent le lien entre ces deux éléments. Une autre explication pourrait être le désintérêt des jeunes face à la religion et leur envie de se distancer de ces principes et donc de ne pas y associer d'autres comportements. Cette proposition est en accord avec le portrait religieux des Québécois en 2001 où on y dévoile que les moins de 15 ans et les 15-24 ans sont les groupes avec la plus grande proportion de gens n'ayant aucune appartenance religieuse, malgré le multiculturalisme grandissant au Québec (comparativement aux 25-34, 35-44, 45-54, 55-64 et 65 ans et plus) (jeunesse 2006).

Après, les notions d'écologie sont aussi rapportées dans ce que les adolescents construisent comme perception d'un jeune végétarien, mais en très petite proportion (<2 %). Plusieurs aspects pourraient expliquer ce manque de réponse en lien avec l'écologie malgré le lien évident entre une alimentation végétale et la planète. D'abord, la question demandait une perception personnelle de ce que représente pour eux un adolescent végétarien, mais ne

sondait pas les motivations associées à ces jeunes. Ainsi, il se peut que plusieurs adolescents aient pensé à cet aspect (ou à l'aspect de santé, d'éthique, de religion...), mais ne l'aient pas mentionné puisque ce n'était pas nécessairement le but de la question. D'autre part, on pourrait attribuer aux jeunes une plus faible conscience écologique vu leur difficulté à se projeter dans l'avenir ou encore leurs autres préoccupations du moment non orientées vers l'environnement. Cette proposition va dans le même sens que l'étude menée par Royer & Grandpré (Royer 2015) sur des adolescents québécois où on observe que leur préoccupation face à l'environnement est assez précaire. Parmi les adolescents qui se soucient de l'environnement, peu sont actifs et mènent des actions afin d'aller dans le sens de leurs inquiétudes face à l'environnement.

L'autonomie de pensée, mais non l'autonomie financière

La seconde perception la plus mentionnée par les jeunes d'un adolescent végétarien concerne l'autonomisation, ou le désir de prendre ses décisions par soi-même. Les adolescents comprennent qu'ils peuvent par eux-mêmes modifier certains aspects de leur vie comme l'alimentation et dans leurs perceptions des adolescents végétariens, ils pensent que c'est le choix de l'individu et qu'il ne lui a pas été imposé. On pourrait d'ailleurs penser que cette motivation est souvent mentionnée par les jeunes puisque ceux-ci veulent démontrer qu'ils sont capables de faire des choix réfléchis et qu'ils n'ont pas nécessairement besoin des adultes.

Enfin, rappelons que le prix a été mentionné que par un seul répondant dans sa réponse à la question : « pour moi un adolescent végétarien c'est... ». Cette réponse unique est surprenante et suggère clairement que ce n'est habituellement pas une préoccupation qu'ont

les jeunes adolescents. Un sondage mené en 2015 par Jeunesse-J'écoute abonde en ce sens en mentionnant que les préoccupations majeures des jeunes adolescents sont : l'école, le stress, l'intimidation et les relations interpersonnelles (Jeunesse-j'écoute 2015). On pourrait donc penser que cet adolescent a été sensibilisé à la notion financière ou encore qu'il vit dans une situation familiale où l'argent est précaire et où il a appris l'association entre la nourriture et le budget. Les discours actuels liés au gaspillage alimentaire auraient par ailleurs dû éveiller davantage la motivation financière, et ce même s'il est peu probable que nos répondants aient à gérer le budget alimentaire de leur ménage.

Les normes sociales et le végétarisme à l'adolescence

Dans le groupe d'adolescents participant à la recherche, ce sont 14 % d'entre eux qui ont exprimé une perception positive du végétarisme. Ces résultats sont en accord avec une revue de littérature comprenant des articles majoritairement des États-Unis et de l'Australie menée en 2017 afin de déterminer la perception du public de l'alimentation végétale. Dans cette revue, deux études ont démontré que les adultes avaient une perception positive de ce genre de comportement, notamment dû aux bienfaits sur la santé (Corrin 2017).

Ce qui pourrait être une cause de la perception positive du végétarisme chez les jeunes est l'agrandissement du mouvement végétarien avec les années. En effet, en 2003 on comptait environ 4 % de Canadiens qui étaient végétariens (Canada 2003), alors qu'une étude menée à l'Université Dalhousie auprès de 1027 Canadiens en 2018 indique que le chiffre serait passé à 7,1 % au Canada (Charlebois 2018). Comme le mouvement prend de l'ampleur et de la notoriété, il est possible que les jeunes trouvent de plus en plus normal de s'alimenter d'une

telle façon et que la perception devienne de plus en plus positive étant donné que le comportement est accepté socialement. D'ailleurs, la norme sociale — soit l'opinion partagée par la majorité — peut influencer l'opinion personnelle. Ainsi, il serait possible de reconnaître un comportement qui est jugé socialement comme la norme et de se l'approprier, alors que ce n'est pas nécessairement un qui est le nôtre (Cazeneuve 1962). En effet, une étude menée sur des jeunes hommes à l'école a démontré une tendance à aller vers la majorité — même si celle-ci est dans le tort — lorsque questionnée en groupe sur certaines notions simples (Henle 1961). Dans le même ordre d'idées, une analyse d'écrits scientifiques a indiqué que la norme sociale est basée sur des valeurs. Ainsi, agir selon la norme indique le partage de ces valeurs associées au comportement. Le choix d'effectuer une action selon la norme vient toutefois avec une pression et un certain conformisme puisque la société s'attend à ce que dans une certaine situation, ce soit certaines actions qui soient entreprises. En ce sens, ceux qui n'adhèrent pas à la norme sociale peuvent être marginalisés, sanctionnés ou encore s'exposent à de la réprobation (Québec 2012). Ainsi, comme la norme actuelle n'est pas de manger complètement végétarien, mais n'est pas non plus un régime complètement omnivore, la norme sociale associée à l'alimentation est alors plutôt floue. Il n'y a donc pas de pression à adopter un comportement plutôt qu'un autre. Cette transition s'appelle « changement normatif » (Québec 2012) et indique une modification des normes sociales. Enfin, un rapport mené par l'Institut national de santé publique du Québec en 2014 auprès des adolescents québécois de 12 à 14 ans indique que les jeunes voient les messages en lien avec la santé et l'alimentation qui sont principalement transmis dans le milieu scolaire et familial, mais sont confus par rapport à ceux-ci (Gouvernement du Québec 2014). De ce fait, ils ne peuvent probablement pas décrire la

norme sociale associée à l'alimentation « santé », malgré les messages fournis et ont donc de la difficulté à l'exprimer, d'où le faible nombre de réponses en lien avec la perception positive dans le questionnaire. D'autre part, une auteure a d'ailleurs écrit sur le développement social de l'adolescent et a remarqué que la plupart des adolescents agissent par imitation, c'est-à-dire qu'ils adoptent tous le même comportement, le même style vestimentaire, etc. dans un souci inconscient de conformisme. Ainsi, si le végétarisme est un comportement pratiqué par un (ou plusieurs) membre(s) du groupe social, le jeune sera probablement plus ouvert à ce comportement, même s'il ne le connaît pas, par souci de mimétisme et conformisme (Raymond-Rivier 1997).

La perception mauvaise du comportement a été peu mentionnée par les adolescents (5,6 %). Il est intéressant de lire que très peu de jeunes ont une vision mauvaise d'un adolescent végétarien. Quelques éléments pourraient expliquer le peu d'éléments de réponses négatives sur l'alimentation végétarienne. D'abord, une perception négative devrait probablement être plutôt intense pour que le jeune ressente le besoin de l'indiquer dans son élément de réponse. D'autre part, comme mentionné plus haut, l'alimentation végétale fait de plus en plus d'adeptes et donc peut être perçue comme plus normale chez les jeunes. Enfin, il semblerait que la société actuelle soit beaucoup plus tolérante, que ce soit en terme d'ethnie ou de sexualité et ce concept de tolérance pourrait possiblement s'élargir jusqu'aux régimes alimentaires, expliquant donc les résultats obtenus. Étant donné que plusieurs écrits rapportent que cette alimentation serait gagnante d'un point de vue environnemental à long terme, il y a fort à penser qu'une alimentation végétale pourrait de plus en plus faire partie des recommandations afin de

protéger l'environnement, comme le désirait récemment l'action citoyenne Le Pacte, ici à Montréal. ([Le Pacte 2018](#)).

Enfin, la perception neutre a été la moins mentionnée par les adolescents (1,5 %). Les éléments de réponse associés à cet élément comprenaient une indication que le comportement était vu et compris par les jeunes, mais ils étaient détachés de celui-ci. Être neutre indique une absence de prise de parti : le jeune ne s'engage donc pas d'un côté ou de l'autre au niveau du comportement, il ne fait que l'observer. La question demandait pourtant « pour MOI un adolescent végétarien c'est... » indiquant donc que l'opinion personnelle était demandée dans ce cas. D'ailleurs, l'utilisation de pronom comme tu, toi, nous, vos, votre, le tien, indique généralement que c'est l'opinion de l'individu qui est demandée (Centre collégial de développement de matériel didactique, 2018). Ainsi, il est possible que les jeunes n'aient pas bien lu la question ou encore qu'il leur manquait suffisamment d'informations pour qu'ils puissent se forger leur propre opinion sur le sujet. Ces jeunes sont d'ailleurs une population qui pourrait bénéficier d'éducation en lien avec ce type d'alimentation afin de modifier leur perception étant donné qu'ils ne semblent pas en avoir.

L'importance relative de la santé chez les adolescents végétariens

La santé a été le troisième thème le plus abordé par les jeunes. C'est la santé globale qui a eu le plus d'éléments de réponse dans ce thème (11,8 %) bien que ce soit peu de jeunes qui l'aient mentionné (n=154). Ce qui pourrait expliquer ces résultats est que la santé n'est pas particulièrement importante pour les jeunes à cet âge (Jeunesse-j'écoute 2015). Ainsi, ils sont peut-être trop jeunes pour comprendre les effets de leur alimentation actuelle sur leur santé ou

encore ne sont simplement pas au courant que l'alimentation peut avoir un effet sur celle-ci. D'autre part, il se pourrait que ceux qui ont mentionné la santé l'aient fait puisqu'ils ont été sensibilisés d'une manière quelconque à ce concept. En effet, une étude menée auprès de 1125 adolescents des États-Unis a permis d'observer que ceux ayant été exposés à une campagne de sensibilisation aux effets négatifs de la cigarette sur la santé percevaient plus les risques pour la santé que ceux qui n'avaient pas vu la campagne de sensibilisation (Huang, Lazard et al. 2017). Ainsi, il serait possible que certains des jeunes aient été sensibilisés à l'effet de l'alimentation sur la santé, que ce soit au domicile, par des amis ou dans l'environnement scolaire et médiatique.

Ensuite, ce sont les besoins nutritionnels qui ont été mentionnés en deuxième dans le thème de la santé (4,8 %). Les éléments de réponse associés aux besoins nutritionnels concernaient surtout des préoccupations face à l'alimentation végétarienne pour satisfaire les besoins du corps. Ce qui pourrait expliquer cette inquiétude est d'abord les cours auxquels les jeunes participent. En effet, à partir de la deuxième secondaire, les élèves au Québec apprennent dans les cours de biologie les différents macronutriments, où on les retrouve et leurs rôles dans le corps (Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 1988). Ils sont donc peut-être plus conscients de la présence de ces éléments dans l'alimentation et ont peut-être exprimé cette crainte étant donné qu'ils ne maîtrisent pas nécessairement le sujet et ne connaissent possiblement pas l'éventail d'aliments fournissant des protéines dans l'alimentation.

D'autre part, l'alimentation végétarienne est souvent liée à une perception de carence étant donné que plusieurs aliments sont exclus de l'alimentation. Ainsi, une étude menée au

Brésil auprès de 15 végétariens sondant les bienfaits et les sacrifices associés au végétarisme au moyen d'entrevue a permis de constater qu'un sacrifice important perçu par cette population est l'équilibre nutritionnel. En effet, les participants indiquaient qu'ils avaient peur, entre autres, de souffrir de carence nutritionnelle (Rhaimá Aparecida Mendonça da Costa Birchall 2018).

De plus, une différence statistiquement significative a été observée entre les genres pour les réponses concernant les besoins nutritionnels (garçons : 4,8 % — filles : 6,0 % — autres : 2,6 %). Ce sont les filles qui ont offert plus d'éléments de réponse sur cet élément particulier. Une explication à ce phénomène est la présence accrue des filles en cuisine et la perpétuation des activités genrées, même chez les adolescents. En effet, une revue de littérature systématique menée en 2016 comprenant des études de 29 pays a démontré qu'il existe encore des stéréotypes lorsque les adolescents décrivent les rôles de différents genres (Kagesten, Gibbs et al. 2016). Ainsi, il est plus souvent accepté que les filles se retrouvent en cuisine alors que les garçons sont plutôt manuels. De plus, une étude menée auprès de 4746 adolescents des États-Unis a démontré que la majorité des jeunes qui participaient à la préparation du repas étaient des filles (plus du tiers) (Larson, Story et al. 2006). Il est donc possible que les filles soient plus préoccupées par cet aspect parce qu'elles sont plus présentes en cuisine — soit un rôle qui est habituellement attribué à leur sexe — et sont donc plus amenées à comprendre le rôle des aliments, leur contenu et à avoir une préoccupation pour la santé plus grande. Ces éléments peuvent donc les amener à réfléchir aux enjeux nutritionnels d'une telle alimentation contrairement aux autres genres.

Enfin, le poids a été la dernière notion relevée dans le thème de la santé (0,8 %). Ce résultat pourrait être expliqué par le fait que près de 51 % des jeunes Québécois ont une image corporelle positive. Ainsi, ils n'ont probablement pas considéré cela comme important de mentionner cette variable dans leur réponse. D'autre part, dans la même enquête, ce sont 49 % des répondants qui ont indiqué ne pas être contents de leur apparence corporelle (Institut de la statistique du Québec, 2015). Il est donc probable que peu d'adolescents aient mentionné le poids dans leur réponse étant donné qu'ils ne comprennent pas nécessairement le lien entre l'alimentation végétarienne et le poids. Comme il a été mentionné plus haut, les adolescentes présentant un trouble du comportement alimentaire sont plus nombreuses à adopter le végétarisme pour modifier leur apparence corporelle. Les résultats suggèrent donc que ce sont des répondants avec une préoccupation plus accrue de leurs poids qui ont mentionné cet aspect du végétarisme. Enfin, bien qu'un adolescent soit insatisfait de son image corporelle, il n'est pas nécessairement amené à poser des actions pour la modifier, expliquant probablement le faible taux de réponse pour cet aspect.

L'importance de l'environnement social

Le faible taux d'éléments de réponse en lien avec l'environnement social reflète le manque d'association que les jeunes font entre la définition d'une personne végétarienne et son environnement social. Ce lien semble donc spontanément peu reconnu chez les jeunes. Il peut être difficile pour eux de comprendre l'effet de l'environnement social sur les habitudes de vie, bien que celui-ci ait un lien. Le statut sociodémographique (âge, le niveau d'éducation et le genre) a également été très peu mentionné par les répondants (0,2 % pour chaque sous-

thème). Comme il a été relevé dans la revue de littérature, les végétariens sont généralement plus des femmes que d'autres genres. Il aurait donc été possible de s'attendre à ce que les jeunes mentionnent cet aspect spécifique du végétarisme. Il est également étonnant que les jeunes aient abordé très faiblement les végétariens autour d'eux (parents, amis...) puisque ceux-ci ont une influence déterminante, surtout les parents, sur les choix alimentaires (Québec 2014). Les faibles réponses en lien avec ces effets est probablement attribuable au fait que les adolescents manquent d'exemples de végétariens autour d'eux, manquent d'éducation à cet effet ou encore n'ont tout simplement pas fait le lien. Par exemple, pour un adolescent qui vit dans un foyer où les parents décident d'être flexitariens, il peut être normal pour lui de s'alimenter de la sorte et ne perçoit probablement pas l'influence que les parents ont sur son alimentation.

6.2 Discussion des résultats quantitatifs associés aux perceptions des adolescents face au végétarisme

Rappelons que les jeunes devaient répondre à une question fermée comprenant 11 énoncés sur le végétarisme où ils devaient indiquer leur accord (oui) ou leur désaccord (non) avec lesdits énoncés.

Une cuisine bonne pour la santé

Lorsque présenté avec cet énoncé, plus de 90 % des jeunes ont été d'accord avec la proposition. Ce qui est d'abord intéressant est que le thème de la santé n'a pas été particulièrement populaire dans leurs perceptions des autres adolescents végétariens. La réponse assistée par un choix de réponses les a certainement amenés à considérer l'impact de ce type d'alimentation

sur la santé. Cet intérêt rejoint une étude menée aux États-Unis auprès de 4746 adolescents laquelle a démontré que la qualité de la diète est positivement associée à la préparation alimentaire (Larson, Story et al. 2006). Ce faisant, il est aussi possible que les jeunes aient été conscientisés par les ateliers culinaires sur l'effet de la nourriture sur leur santé, les ateliers des Brigades Culinaires ayant aussi des objectifs de saine alimentation. Sans que cette recherche vise à évaluer l'effet du programme des Brigades Culinaires, les jeunes ont probablement été conscientisés aux effets des protéines végétales sur la santé. En effet, dans le cartable destiné au chef animateur des Brigades Culinaires, une section à l'un des ateliers aborde les protéines végétales et mentionne les composantes nutritionnelles de certaines protéines végétales et leurs effets sur la santé (La Tablée des chefs 2017). Ces résultats suggèrent donc qu'une approche plus directe et participative où les jeunes s'investissent dans le projet éducationnel pourrait permettre une meilleure compréhension du lien entre la santé et l'alimentation auprès de ceux-ci.

Une cuisine soucieuse de la planète et de l'éthique animale

Plus de 80 % des répondants ont acquiescé à l'énoncé concernant l'environnement et le végétarisme. Rappelons que la motivation environnementale était bien discrète dans les réponses qualitatives analysées. À nouveau, l'enjeu environnemental de l'alimentation végétale a été abordé par le chef animateur lors des ateliers des Brigades, proposant donc que les jeunes aient appris ce lien dans ce contexte (La Tablée des chefs 2017). Alors que tous étaient sensibles aux questions d'éthique animale, les filles étaient toute proportion gardée statistiquement plus concernée par le thème. On pourrait attribuer cette différence à la plus grande sensibilité

qu'ont généralement les filles et donc la plus grande compassion face au sort des animaux. D'ailleurs, une étude menée en 1991 auprès de 266 étudiants aux États-Unis a démontré que les femmes étaient plus sensibles au bien-être des animaux et prenaient plus d'actions concrètes pour s'assurer de celui-ci (Harold A. Herzog Jr. 1991). Dans le même ordre d'idées, une revue de littérature menée en 2005 sur les différences entre les genres et les attitudes face aux animaux a permis d'observer que les femmes sont plus sensibles aux conditions des animaux. Ils indiquent toutefois que les hommes sont pour leur part plutôt préoccupés par l'habitat des animaux et sa conservation plutôt que des animaux eux-mêmes (Herzog 2007).

Une cuisine économique

L'association du végétarisme et de l'argent a été acceptée par plus de 60 % des jeunes alors qu'un seul participant a mentionné le prix dans son élément de réponse à la phase qualitative. L'explication la plus probable à ces résultats est que dans l'atelier 4 des Brigades Culinaires concernant les légumineuses et les substituts à la viande, le cartable du chef fait mention de l'aspect économique de ces protéines végétales (La Tablée des chefs 2017). Bien que la majorité des adolescents ne soient pas indépendants financièrement, leur vie de jeunes adultes débutera sous peu et nécessitera une certaine éducation financière. En effet, plusieurs responsabilités financières s'ajoutent lors de cette transition entre l'adolescence et la vie de jeunes adultes et il est important d'être préparé à ces dépenses. La planification financière et le budget sont deux outils qui peuvent d'ailleurs être utilisés pour aider à gérer cette nouvelle réalité financière. Il est donc intéressant de constater que les jeunes ont bien compris l'impact du végétarisme et des protéines végétales sur l'argent, mais il y a certainement place à plus

d'éducation sur une plus grande variété alimentaire. Enfin, les jeunes indiquant que le végétarisme était économique répondaient également que c'était une alimentation qu'ils aimeraient découvrir. On sait que l'argent n'est pas une préoccupation pour les jeunes de cet âge, mais des interventions ayant pour messages secondaires l'aspect économique du végétarisme pourraient permettre une plus grande curiosité pour ce comportement.

Une cuisine consommée de temps en temps ou à découvrir

Dans les deux énoncés, plus de 60 % des jeunes ont mentionné être en accord avec les énoncés proposés concernant le végétarisme. Ce qui est intéressant de ces données est qu'elles démontrent un intérêt de la part de la cohorte à essayer la cuisine végétarienne et plusieurs d'entre eux ont déjà été exposés à ce type d'alimentation.

Rappelons que dans notre échantillon, les filles exprimaient plus d'intérêt pour l'alimentation végétarienne. Une explication à ce résultat résiderait peut-être dans l'attrait général des femmes pour cette alimentation. Comme il a été discuté plus tôt dans la revue de littérature, il y a habituellement plus de femmes qui pratiquent ce genre de régime alimentaire (Worsley 1998, Perry 2001, Bedford 2005, Robinson 2009, Jaacks 2016, Neff 2018, Greene 2008, Bedford 2005).

Évoquons aussi le fait que de manger la cuisine végétarienne de temps en temps était positivement corrélé au fait que c'est une cuisine que le répondant aimerait découvrir. Ainsi, les jeunes de notre cohorte semblent intéressés à la cuisine végétarienne et cet intérêt pourrait provenir, entre autres, de l'essai fructueux de la cuisine végétarienne. De plus, cette corrélation nous indique que les adolescents sondés aimeraient peut-être en apprendre plus sur cette

cuisine, expérimenter avec celle-ci et y goûter, mais les informations semblent manquantes puisqu'ils indiquent qu'ils veulent la découvrir. Ainsi, comme plusieurs auteurs l'ont indiqué, les décisions alimentaires sont entre autres basées sur le goût (Story 2002, Neumark 1999). De ce fait, faire goûter des plats végétariens savoureux aux jeunes pourrait être une belle porte d'entrée à ce qu'ils aient envie de découvrir cette alimentation.

Une cuisine qui n'est pas fade au goût

Plus de 70 % des jeunes ont indiqué qu'ils n'étaient pas d'accord avec le fait que la cuisine végétarienne était fade au goût. Comme il a été mentionné dans la revue de littérature, c'est l'exposition aux aliments qui font qu'on se forge des préférences alimentaires et qu'on développe des goûts (Drewnowski 1999). Ainsi, il est possible que pendant l'année scolaire, les jeunes aient été exposés à des aliments végétariens, notamment avec l'atelier sur le végétarisme des Brigades Culinaires, et que ce contact avec des protéines végétales leur ait permis de faire une association positive entre le goût des aliments et le végétarisme. Rappelons par ailleurs que chez les jeunes enfants, l'acquisition de nouvelles préférences alimentaires nécessite plusieurs expositions à ces nouveaux aliments (Birch 1982). De ce fait, il est raisonnable de penser que plus de jeunes déclareraient que cette cuisine n'est pas fade si le programme des Brigades Culinaires contenait plusieurs recettes mettant en valeur les protéines végétales dans des recettes aux saveurs appréciées des jeunes.

Aussi, lorsque les jeunes indiquaient que la cuisine végétarienne était bonne pour la santé, ils avaient statistiquement plus de chance de rejeter l'énoncé concernant le goût. Ainsi, les jeunes n'associent pas nécessairement le fait que la nourriture saine soit désagréable au

goût ou encore ils sont prêts à faire des compromis sur le goût afin d'avoir une alimentation saine. Des résultats d'une étude menée sur une cohorte d'adultes en Belgique ont permis de constater que les consommateurs adultes sont prêts à diminuer leurs attentes face au goût d'un aliment si celui-ci a des propriétés fonctionnelles, c'est-à-dire qu'il est bon pour la santé (WimVerbeke 2006). D'autre part, il a été constaté dans la littérature que les femmes sont plus souvent préoccupées par la santé et sont donc prêtes à sacrifier le goût afin d'avoir des aliments sains (Goode 2002). Comme notre cohorte était principalement composée de filles (75 %, n=593), il peut être logique de voir que cette association entre goût et santé est significative. D'un point de vue de santé publique, ces résultats suggèrent que des interventions visant l'augmentation de l'intégration de protéines végétales dans l'alimentation devraient miser sur le goût, étant donné que celui-ci est souvent la première motivation à un choix alimentaire.

Une cuisine consommée des jeunes de leur entourage

Une majorité de répondants au questionnaire ont indiqué que la cuisine végétarienne était consommée dans leur cercle social de jeunes. Peu de données permettent d'observer la montée du végétarisme chez les adultes et encore moins chez les enfants ou les adolescents. Ainsi, ce qui pourrait expliquer cette majorité est probablement une augmentation de l'intérêt pour cette cuisine. Il a été exposé à l'énoncé précédent l'intérêt pour notre groupe envers cette alimentation, mais on voit également cet intérêt grandissant avec l'augmentation de l'offre alimentaire végétarienne dans la métropole. Selon l'Association végétarienne de Montréal, c'est 332 commerces proposant des options végétariennes qui ont été recensés en 2018 par rapport à 280 en 2017, soit un bond de 20 % (Journal de Montréal 2018). Les associations entre les

variables avaient aussi révélé que la présence de végétariens dans l'entourage des adolescents semble positivement les affecter et éveiller leur curiosité à l'égard du végétarisme. D'une part, il se pourrait que les jeunes voient que la nourriture végétarienne consommée par l'entourage a l'air appétissante et donne envie de la consommer et la découvrir. D'autre part, les adolescents de l'encourage qui consomment de la nourriture végétarienne et qui réussissent à avoir des occasions sociales et à avoir une vie semblable aux autres peut dénoter de la facilité d'adopter ce type de comportement et peut donc intéresser les jeunes à la découvrir.

Une cuisine qui répond aux besoins nutritionnels des adolescents

En pré, 4,7 % (n=62) participants aux Brigades culinaires ont mentionné une inquiétude face à l'alimentation végétarienne et les besoins nutritionnels alors qu'en post, ce sont 68 % (n=536) adolescents qui perçoivent que cette alimentation répond aux besoins nutritionnels des adolescents. Une raison possible à l'augmentation de ces résultats est probablement l'enseignement des protéines végétales et différentes composantes de celles-ci donné lors de l'atelier des Brigades Culinaires. Dans cet enseignement, l'animateur devait aborder les protéines, leur faible teneur en matières grasses ainsi que les fibres (La Tablee des chefs 2017). Cette petite mise au point quant à la teneur en nutriments de certaines protéines végétales a peut-être permis de dissiper des mythes sur les besoins nutritionnels. Aussi, plus d'une participation aux Brigades Culinaires était associé à de la réponse du jeune. Ce faisant, comme les ateliers les années précédentes avaient des sujets connexes au végétarisme, il est possible que les adolescents y ayant participé aient retenu certaines de ces informations.

Une cuisine qui complique la vie en présence de non-végétariens

Les résultats étaient ici plus partagés. Bref, les adolescents indiquent que c'est une alimentation qui est consommée dans l'entourage, mais ils sont ambigus face à la facilité d'intégrer cette alimentation dans la vie quotidienne. Une explication à ces résultats serait peut-être le fait que plusieurs adolescents ne sont pas en contact avec des végétariens et s'imaginent donc que c'est un comportement qui est plus difficile à avoir socialement. D'autre part, certains adolescents ont peut-être observé des expériences négatives, c'est-à-dire des gens dans leur entourage qui pratiquaient cette alimentation et qui avaient de la difficulté à trouver des options qui leur convenaient lors de moments sociaux. Par ailleurs, ceux qui ont été en contact avec des expériences positives — un végétarien de l'entourage qui avait une option et qui ne semblait pas avoir de la difficulté à maintenir son comportement avec les autres — peuvent indiquer pourquoi certains ont rejeté cet énoncé. Les associations entre les variables nous suggéraient d'ailleurs que la présence de jeunes qui consomment des mets végétariens dans l'entourage donne une bonne perception du végétarisme aux autres, puisqu'ils ne semblent pas percevoir que c'est compliqué de s'alimenter de la sorte. Comme il a été possible de le voir plus tôt, les pairs peuvent avoir une influence majeure sur les comportements alimentaires d'autrui (Story 2002).

Pertinence des résultats dans un contexte d'éducation au végétarisme auprès des adolescents

Les différents résultats obtenus permettent de mieux comprendre les multiples axes sur lesquels les interventions éducatives sur le végétarisme devraient porter. Les adolescents

sondés dans le cadre des Brigades Culinaires ont apporté plusieurs éléments en lien avec le végétarisme, outre les exclusions et autorisations alimentaires, et permettent d'avoir une vision plus complète et précise de ce qu'ils comprennent de ce comportement. Les variables déterminantes à prendre en compte dans l'élaboration des interventions auprès des adolescents sont multiples. D'abord, il faut tenter de développer chez les jeunes un sentiment d'efficacité personnelle en cuisine pour pouvoir s'approprier le végétarisme. Ce faisant, ils seront aptes à modifier et adapter les ingrédients et recettes végétariennes à leurs propres goûts, ce qui permettrait une meilleure adhésion à long terme à cette alimentation. D'autre part, il faut continuer de développer les connaissances sur les relations entre l'alimentation végétarienne et la santé en insistant sur la sévérité de certains problèmes chez l'adulte canadien (cancer, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2) et en éveillant leur susceptibilité à développer des maladies à l'âge adulte. Il faut toutefois éviter d'utiliser une approche créant de la peur puisque celle-ci pourrait générer chez les adolescents des préoccupations excessives face à l'alimentation et la santé. Ensuite, il faut que les adolescents puissent nommer les freins à l'adoption du végétarisme, mais également il faut pouvoir identifier les incitatifs dans l'envie susceptible d'adopter le végétarisme dans le but d'éveiller l'intérêt pour l'alimentation végétale chez ceux-ci. Il faut également prendre en compte les normes sociales des groupes ciblés à l'égard du végétarisme et en surveiller l'évolution. Cette évolution de normes peut dicter l'ouverture à l'alimentation végétarienne des adolescents et proposer un moment opportun où l'introduction des interventions serait propice à une meilleure réception. De plus, il est important de prendre en compte les stades de changements des jeunes face au végétarisme et de développer des stratégies pertinentes pour chacun de ceux-ci. Par exemple, pour les

adolescents ayant adopté le végétarisme, il faudrait les préparer à développer des stratégies facilitant le maintien de l'alimentation végétarienne dans leurs habitudes de vie. Sinon, pour ceux intéressés à envisager cette alimentation, ce serait de les exposer à d'autres jeunes ayant commencé la transition, de multiplier les dégustations, de donner des outils comme des menus faciles à faire, etc. (Contento 2010)

7. Limites, pistes de recherche futures

7.1 Limites

L'étude effectuée, bien qu'apportant des éléments intéressants pour comprendre l'attitude des jeunes face au végétarisme, comporte quelques limites. Celles-ci seront donc détaillées dans les sections suivantes.

7.1.1 Questionnaire, contexte, participants

Pour commencer, le questionnaire a permis de recueillir des données pertinentes concernant plusieurs aspects du végétarisme outre la perception qu'ont les jeunes de ce type d'alimentation. Par ailleurs, l'étudiante n'a pas participé à l'élaboration du questionnaire. Celui-ci a été élaboré par la directrice du projet (Marie Marquis, Dt.P. PhD) en collaboration avec la Tablée des Chefs. Certains chefs animant les ateliers avaient eu de mauvais commentaires des jeunes lors de l'utilisation de protéines végétales dans les activités et l'organisme voulait valider cette perception.. Cet outil comporte cependant quelques éléments qui auraient pu être modifiés pour augmenter la compréhension des jeunes aux questions. D'abord, en pré, la question indiquait « *pour moi un adolescent végétarien c'est...* » qui indique qu'une définition est attendue alors qu'un énoncé demandant plus directement la perception liée au comportement aurait peut-être été pertinent (par exemple, « *Selon moi, le comportement végétarien est...* »). Il faut toutefois considérer que l'énoncé en pré étant assez vague, il a permis d'amasser des éléments de réponses sur plusieurs thèmes qui n'auraient peut-être pas été soulevés si la question avait misé plus fortement sur la perception du comportement alimentaire et l'opinion qu'ont les jeunes de cette alimentation.

Pour les questions fermées, les 11 énoncés n'étaient pas tous rédigés dans le même format. Alors que certains étaient écrits de façon positive, d'autres présentaient une négation, par exemple « une cuisine qu'aucun jeune de mon entourage ne consomme » ou encore « Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout ». Comme les jeunes devaient répondre par oui ou non à la question, il est possible qu'une certaine confusion ait été vécue par les jeunes lorsqu'ils voyaient des énoncés avec une double négation. Aussi, comme les adolescents ont probablement acquis certaines connaissances au fil des ateliers, l'utilisation d'un questionnaire fermé a peut-être créé un biais dans la qualité des réponses puisque celles-ci étaient limitées. De plus, il aurait été très utile de documenter le régime alimentaire des adolescents (végétarien, flexitarien, pesco-végétarien, etc.) d'autant plus que ce genre d'information est rarement colligée. Le défi aurait été de présenter un nombre limité de questions pour bien les classer sans prolonger la durée de complétion du questionnaire. Enfin, aucune question ne permettait de connaître les sources d'informations des jeunes par exemple concernant le bien-être animal ou l'aspect écologique de l'alimentation.

Ensuite, le contexte dans lequel le questionnaire a été rempli est inconnu de l'auteure du mémoire. En effet, le questionnaire a été envoyé aux écoles participantes aux Brigades culinaires, mais aucune consigne n'a été transmise indiquant comment le document devait être rempli, bien que le gros bon sens du personnel accompagnateur ne soit pas remis en doute. Ainsi, il est difficile de savoir si les jeunes parlaient entre eux, s'ils pouvaient voir les réponses de leurs collègues et si l'animateur répondait à leurs questions. Ainsi, il est possible que les réponses aient été biaisées par les autres participants aux Brigades Culinaires et qu'un biais de désirabilité ait été introduit à cette étape de la collecte de donnée.

Après, un biais de sélection a certainement été introduit au niveau de la sélection des écoles. Ainsi, comme le projet utilisait une activité parascolaire, c'est l'implication des membres de l'équipe administrative de l'école qui permet (ou non) la présence de l'atelier des brigades culinaires dans leurs écoles. De ce fait, les directions d'école ayant une plus grande implication face aux habitudes de vie ont probablement inscrit leurs écoles au projet. Au final, les écoles sont donc un échantillon de convenance, elles n'ont pas été choisies de manière aléatoire selon des critères de représentativité du Québec.

Finalement, les participants ont été questionnés lors des Brigades Culinaires soit une activité parascolaire à laquelle ils ont choisi de s'inscrire. Ainsi, notre cohorte avait déjà un intérêt pour la cuisine et/ou l'alimentation et n'est pas nécessairement représentative de tous les jeunes de cet âge. Aussi, une variabilité régionale ou socio-économique selon les milieux scolaires peut aussi exister et les données ne permettent pas de l'analyser. Enfin, lors de l'analyse des données, une différence statistiquement significative a été observée entre les genres pour la réponse à la question qualitative concernant l'âge (retrouvé dans la catégorie « *caractéristiques individuelles* »). Peu d'éléments peuvent expliquer cette différence, il s'agit peut-être simplement d'une caractéristique de la population à l'étude.

7.1.2 Littérature

La littérature scientifique était primordiale dans l'élaboration de la grille de codification puisque cette dernière a permis d'analyser les réponses qualitatives des jeunes. Toutefois, comme mentionné plus tôt peu d'études ont été menées sur les adolescents et encore moins sur les adolescents végétariens. Ainsi, l'étudiante a utilisé les données à sa disposition, soit ceux sur des adultes, afin de créer la grille. Elle a toutefois complété avec les réponses des jeunes pour

enrichir la grille. Celle-ci est donc adaptée à la population de l'étude, mais consiste en un bon canevas de départ pour d'autres études, malgré cette limite.

7.2 Forces

Outre les limites mentionnées, l'étude effectuée auprès des Brigades culinaires comporte également des forces. D'abord, c'est la première étude effectuée sur les perceptions des adolescents québécois sur le végétarisme. De plus, l'utilisation d'un questionnaire qualitatif et quantitatif a permis d'avoir un aperçu plus complet de la question, puisque les méthodes de recherche prises séparément comportent des désavantages quant aux conclusions qu'on peut tirer des résultats. Ainsi, les deux questionnaires ont complété leurs forces ainsi que leurs faiblesses.

7.3 Pistes de recherches futures

L'étude actuelle a soulevé plusieurs questions qui pourraient être répondues au moyen de recherches futures. D'abord, il serait intéressant de voir si la perception du comportement végétarien est modifiée lorsque la population est plus variée. En ce sens, les résultats seraient peut-être différents si on s'éloignait des milieux urbains, si on incluait des minorités ethniques, plus de garçons ou encore si on allait vers des milieux anglophones, multiethniques ou ailleurs au Canada. De plus, l'utilisation du questionnaire a permis d'avoir un taux de participation important, mais il serait intéressant de faire des entrevues afin de collecter plus d'avis sur le comportement végétarien, surtout pour les énoncés présentés en post qui ne permettaient pas d'élaborer sur les réponses. Par exemple, des questions précises sur les freins au végétarisme,

sur les éléments leur ayant permis d'en connaître plus sur le végétarisme, sur leurs perceptions de la viande, sur ce qu'ils comprennent de l'effet de l'alimentation sur l'environnement, s'ils perçoivent les campagnes sociales en lien avec le végétarisme, etc.

Ensuite, notre population était adolescente, mais une population plus jeune (primaire) et plus vieille (jeunes adultes) pourrait donner une autre impression de l'évolution de la perception du végétarisme auprès des jeunes Québécois. Une étude longitudinale sur la perception des autres végétariens pourrait donc être intéressante. D'autre part, comme mentionnés dans les limites, les jeunes questionnés participaient aux Brigades culinaires et avaient probablement déjà un intérêt pour la cuisine et l'alimentation. Ainsi, utiliser le questionnaire dans un contexte scolaire et non parascolaire pourrait donner une meilleure idée de la perception générale du comportement. Enfin, il pourrait être pertinent de décliner les différents comportements alimentaires incluant des protéines végétales (de flexitarien à végétalien) afin de voir la possible différence de perception entre ceux-ci et de mieux comprendre le phénomène.

8. Conclusion

Face à un vide dans la littérature actuelle concernant les adolescents et le végétarisme, la mise sur pied d'initiatives permettant d'évaluer l'intérêt et la pratique de ce comportement chez les jeunes est primordiale. Le végétarisme est un comportement alimentaire comprenant plusieurs bénéfices, qu'ils soient d'un point de vue de la santé physique ou encore de l'environnement. Le constat de la situation actuelle auprès des adolescents de même que la compréhension du mécanisme poussant certain plutôt que d'autres à adopter le comportement est donc nécessaire. C'est en ayant une meilleure connaissance de ces effets que la mise en place de projets ou d'initiatives éducatives ayant pour cible les adolescents sera efficace.

Ce travail de recherche a donc permis d'observer la vision de ce comportement alimentaire chez les jeunes fréquentant une école secondaire du Québec et participant aux Brigades culinaires, une activité de La Tablee des Chefs. Cette étude indique que la perception du végétarisme est bonne, mais n'est que faiblement exprimée par les adolescents. Aussi, elle démontre que les jeunes ont des opinions sur d'autres aspects du végétarisme comme le coût, la composante éthique et environnementale. Avec leurs éléments de réponse, les participants ont pu nous donner une description riche de ce qu'ils considèrent être un adolescent végétarien.

Les résultats obtenus par le travail de recherche indiquent l'importance de l'éducation nutritionnelle auprès des jeunes et la mise sur pied d'ateliers culinaires. D'une part, les ateliers ont, entre autres, permis d'acquérir des connaissances sur les protéines végétales ainsi que leurs effets sur la santé et l'environnement. D'autre part, plusieurs jeunes avaient des définitions incomplètes ou erronées du végétarisme, lorsque questionnés au début des ateliers.

Une augmentation de leurs connaissances au moyen d'ateliers permettrait donc de dissiper la mauvaise information et les craintes non fondées face à ce genre d'alimentation. Aussi, le projet de recherche suggère que la plupart des jeunes ayant goûté à des plats végétariens ou ayant été mis en contact avec des personnes végétariennes avaient une intention plus grande d'essayer ce type de cuisine. Il est donc important, pour augmenter l'acceptabilité et l'envie d'essayer ce genre de cuisine, que les jeunes puissent goûter la cuisine végétarienne et côtoyer des végétariens. La mise en place d'une plus grande offre alimentaire végétarienne ou végétalienne dans les cafétérias scolaires, de journées-conférences ou de l'insertion dans le cursus scolaire primaire ou secondaire d'une mention du végétarisme pourrait augmenter la visibilité de ce comportement alimentaire.

Bien que très pertinent, le travail de recherche n'est qu'un constat d'une petite population ciblée. Il ne permet donc pas de comprendre les raisons expliquant les réponses positives ou négatives des participants. Une étude longitudinale pourrait être intéressante dans le cadre d'une recherche sur les perceptions afin de voir l'évolution de celles-ci à différents moments clés de la vie (petite enfance, primaire, secondaire, postsecondaire, etc.). Une telle recherche aurait la possibilité d'indiquer à quel moment la perception a été modifiée ou construite, dans quel sens et pour quelles raisons. Enfin, l'utilisation d'une cohorte plus grande comprenant des jeunes qui ne participent pas aux Brigades Culinaires pourrait permettre un portrait plus général de la perception de cette alimentation chez les jeunes.

Annexe I – Questionnaire pré et post ateliers

Date : ____ / ____ / 2017
Jour / mois

1. Svp choisir la réponse qui te convient en faisant un ✓

Indique si actuellement tu es capable de :		Capable	Plus ou moins capable	Incapable
(Plan and manage)				
1	Prendre un peu de temps pour pouvoir cuisiner à la maison			
2	Planifier la réalisation d'une recette ou d'un repas (ingrédient, équipement)			
3	Faire une recette qui correspond bien à tes habiletés en cuisine			
(Select)				
4	Poser les bonnes questions pour savoir d'où viennent les ingrédients que tu voudrais mettre dans une recette (ex. achat local, pêche durable)			
5	Comprendre les informations disponibles sur la valeur nutritive des aliments (ex. tableau de valeur nutritive)			
6	Pouvoir bien choisir les ingrédients d'une recette pour qu'ils soient de qualité (ex. pouvoir juger de la fraîcheur des fruits et des légumes ou de la qualité de la viande)			
(Prepare)				
7	Cuisiner quelques recettes qui sont bonnes au goût			
8	Appliquer les règles d'hygiène en cuisinant			
(Eats)				
9	Cuisiner des recettes qui auront un effet positif sur ta santé			
10	Manger des aliments dans des quantités qui répondent à tes besoins selon ta faim, ton appétit.			
11	Avoir du plaisir à prendre le temps de manger avec d'autres personnes.			

2. Nous voulons savoir comment tu as appris que le programme des Brigades Culinaires existait à ton école.

Svp nous l'indiquer en faisant des crochets ✓

Questionnaire pré-2017

J'ai appris que les Brigades Culinaires existaient :		Oui	Non
1	En voyant des affiches sur les Brigades		
2	Par un autre jeune de l'école		
3	Par le personnel de l'école		
4	En visitant le kiosque d'information sur les Brigades en début d'année		
5	En entendant une annonce à l'intercom de l'école		
6	Lors des portes ouvertes de l'école		

3. Savoir cuisiner, ça veut dire quoi pour toi?

4. Ton profil

4.1 Quel âge as-tu? _____

4.2 Quel est ton sexe? Féminin ¹ Masculin ² Autre ³

4.3 Est-ce la première année que tu participes aux Brigades? Oui ¹ Non ²

1. Maintenant que tu as participé aux ateliers des Brigades Culinaires

Chez toi, dans les prochains mois, indique à quel point tu seras capable de :		Capable	Plus ou moins capable	Incapable
1.	Te réserver un peu de temps pour continuer de cuisiner			
2.	Planifier la réalisation d'une recette ou d'un repas (ingrédient, équipement)			
3.	Choisir une recette qui correspondra à tes habiletés en cuisine			
4.	Te poser les bonnes questions pour savoir d'où viennent les ingrédients que tu mettras dans une recette (ex. achat local, pêche durable)			
5.	Comprendre les informations disponibles sur la valeur nutritive des aliments (ex. tableau de valeur nutritive)			
6.	Pouvoir bien choisir les ingrédients d'une recette pour qu'ils soient de qualité (ex. pouvoir juger de la fraîcheur des fruits et des légumes ou de la qualité de la viande)			
7.	Cuisiner des recettes qui seront bonnes au goût			
8.	Appliquer les règles d'hygiène en cuisinant			
9.	Cuisiner des recettes qui auront un effet positif sur ta santé			
10.	Manger des aliments dans des quantités qui répondront à tes besoins selon ta faim, ton appétit			
11.	Avoir du plaisir à prendre le temps de manger avec d'autres personnes			

2. La cuisine végétarienne

Choisis en faisant des ✓ les phrases qui représentent ce que tu penses de la cuisine végétarienne		Oui	Non
1.	Une cuisine bonne pour la santé		
2.	Une cuisine fade au goût		
3.	Une cuisine qui se soucie de la planète		
4.	Une cuisine économique		
5.	Une cuisine qui complique la vie lorsque nous mangeons avec les autres qui ne sont pas végétariens		
6.	Une cuisine qu'aucun jeune de mon entourage ne consomme		
7.	Une cuisine que je mange de temps en temps		
8.	Une cuisine que j'aimerais éventuellement découvrir		
9.	Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout		
10.	Une cuisine qui ne répond pas aux besoins nutritionnels des adolescents		
11.	Une cuisine qui porte attention au bien-être des animaux		

3. Ton appréciation des Brigades Culinaires

J'ai aimé		Oui	Plus ou moins	Non
1.	Les recettes réalisées lors des ateliers			
2.	L'animation des ateliers par le chef			

4. Savoir cuisiner, ça veut dire quoi pour toi?

5. Ton profil

5.1 Quel âge as-tu? _____

5.2 Quel est ton sexe? Féminin ¹ Masculin ² Autre ³

5.3 Est-ce la première année que tu participes aux Brigades Culinaires? Oui ¹ Non ²

Annexe II — Grille de codification

Le végétarisme	Catégorie		Définition	Mots-clés	Exemple
	1. Santé	1.1 Globale	Qui réfère au bien-être global sans s’attarder à une condition particulière (croissance, santé physique, santé mentale...)	Santé, soin d’elle	80 — bon pour la centé
		1.2 Poids	Qui réfère à la constitution, à la minceur, à la perte de poids... Parler de TCA au moment de l’analyse **	Personne grosse/mince	1158 — une personne qui se trouve gros
		1.3 Cœur	Qui réfère aux maladies cardiovasculaires, hypertension, dyslipidémie, etc.		
		1.4 Diabète	Qui réfère au diabète ou au contrôle de la glycémie		
		1.5 Cancer	Qui réfère à l’augmentation ou la diminution du risque de cancer		
		1.7 Croissance	Qui réfère au développement, à la croissance		459 — Pas très bien, car on est en pleine croissance

Le végétarisme	Catégorie	Définition	Mots-clés	Exemple	
		1.8 Besoins nutritionnels	Qui réfère aux besoins nutritionnels, aux carences, aux nutriments...	Protéines, besoins, manque	28 — un choix personnel et il doit manger bcp d'équivalent pour combler le manque
	2. Motivations	2.1 Globale	Qui réfère aux valeurs de façon générales		677 — un ado qui respect c'est valeurs
		2.2 Écologique	Qui réfère à l'environnement, l'écologie, le développement durable		268 — qqun qui se soucie de la planète, de son écosystème
		2.3 Éthique	Qui réfère au bien-être animal, à la souffrance, ce qui est bien ou non, ce qui est moral, aux animaux	Tuer, torturer, souffrance, élevage, conditions, respect	143 — qqun qui respecte les animaux
		2.4 Autonomisation	Qui réfère à l'indépendance, la liberté, le fait de se rebeller, de briser le moule familial	Veut, choix	17 — son choix et son goût
		2.5 Religieuse	Qui réfère à la religion, croyance, spiritualité		
		2.6 Prix	Qui réfère à l'aspect monétaire de l'alimentation	Coût, argent, dispendieux	Quelqu'un qui a choisi de ne plus manger de viande pour le principe ou pour le prix.
		3. Alimentation	3.1 Saveur	Qui réfère au goût, à la saveur	

Le végétarisme	Catégorie	Définition	Mots-clés	Exemple
				la viande
		3.2 Texture	Qui réfère à la texture, l'effet en bouche	Dur, fibreux, mastication
		3.3 Préférence alimentaire	Qui réfère à une préférence personnelle	Aime, n'aime pas
		3.4 Aliments permis	Qui réfère à ce qui est/peut être consommé par les végétariens	Mange, consomme, substitue, à la place...
		3.5 Aliments défendus	Qui réfère à ce qui n'est pas consommé, ce qui est interdit	Pas le droit, ne mange pas
		3.6 Occasions	Qui réfère au mode de vie, aux sorties, aux occasions sociales	
	4. Individu	4.1 Âge	Qui réfère à l'âge, à un groupe d'âge	Ans, année
		4.2 Sexe	Qui réfère au genre, à l'aspect genré des aliments, à la masculinité	Fille, gars, femme, homme
		4.3 Éducation	Qui réfère au niveau d'éducation, à la scolarité, aux connaissances	Savoir, sait
		4.4 Efficacité personnelle	Capacité personnelle à adopter le végétarisme. Lien avec	

Le végétarisme	Catégorie		Définition	Mots-clés	Exemple
			la créativité. Capacité en cuisine		
		4.5 Environnement social	Qui réfère aux amis, à soi, à la famille	Ma sœur, moi, mes parents	119 — La sœur de Zak
	5. Normes sociales	5.1 Perceptions du végétarisme (comportement/individu)	Bonnes	Qui réfère à une façon positive de voir les gens végétariens ou le comportement	Cool, bien, original, intéressant, normal...
Neutres			Qui réfère à un comportement qui n'est pas la norme, sans porter de jugement	Différent	853 — vraiment cool
Mauvaises			Qui réfère à une façon négative de voir les gens végétariens ou le comportement	Pas bien, mauvais, difficile, plate, dommage...	55 — une option de santé, mais difficile

Note : Les éléments en gras et en rouge correspondent à des facteurs qui n'ont pas été relevés dans la revue de littérature, mais qui proviennent des réponses mentionnées par le corpus de données.

Annexe III – Résultats statistiques provenant de SPSS Statistics version 25

Pré-atelier – Tableaux croisés [énoncés]* [genre]

Santé

1.1 Qui réfère au bien-être global sans s'attarder à une condition particulière * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total	
			féminin	masculin	autre		
1.1 Qui réfère au bien-être global sans s'attarder à une condition particulière	oui	Effectif	117	35	1	153	
		% dans 1.1 Qui réfère au bien-être global sans s'attarder à une condition particulière	76,5%	22,9%	0,7%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	13,1%	11,3%	6,3%	12,5%	
		% du total	9,6%	2,9%	0,1%	12,5%	
	2,00	Effectif	779	275	15	1069	
		% dans 1.1 Qui réfère au bien-être global sans s'attarder à une condition particulière	72,9%	25,7%	1,4%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	86,9%	88,7%	93,8%	87,5%	
		% du total	63,7%	22,5%	1,2%	87,5%	
		Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 1.1 Qui réfère au bien-être global sans s'attarder à une condition particulière	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
	% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
	% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%		

1.2 Qui réfère à un gain ou une perte de poids * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total	
			féminin	masculin	autre		
1.2 Qui réfère à un gain ou une perte de poids	oui	Effectif	8	2	0	10	
		% dans 1.2 Qui réfère à un gain ou une perte de poids	80,0%	20,0%	0,0%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	0,9%	0,6%	0,0%	0,8%	
	% du total			0,7%	0,2%	0,0%	0,8%
	2,00	Effectif	888	308	16	1212	
		% dans 1.2 Qui réfère à un gain ou une perte de poids	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	99,1%	99,4%	100,0%	99,2%	
		% du total			72,7%	25,2%	1,3%
	Total	Effectif	896	310	16	1222	
% dans 1.2 Qui réfère à un gain ou une perte de poids		73,3%	25,4%	1,3%	100,0%		
% dans Quel est ton sexe?		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
% du total			73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	

1.6 Qui réfère aux besoins nutritionnels, aux carences, aux nutriments... * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total	
			féminin	masculin	autre		
1.6 Qui réfère aux besoins nutritionnels, aux carences, aux nutriments...	oui	Effectif	54	8	0	62	
		% dans 1.6 Qui réfère aux besoins nutritionnels, aux carences, aux nutriments...	87,1%	12,9%	0,0%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	6,0%	2,6%	0,0%	5,1%	
	% du total			4,4%	0,7%	0,0%	5,1%
	2,00	Effectif	842	302	16	1160	
		% dans 1.6 Qui réfère aux besoins nutritionnels, aux carences, aux nutriments...	72,6%	26,0%	1,4%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	94,0%	97,4%	100,0%	94,9%	
		% du total			68,9%	24,7%	1,3%
	Total	Effectif	896	310	16	1222	
% dans 1.6 Qui réfère aux besoins nutritionnels, aux carences, aux nutriments...		73,3%	25,4%	1,3%	100,0%		
% dans Quel est ton sexe?		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
% du total			73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	

Motivations

2.1 Qui réfère aux valeurs en général sans préciser * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
2.1 Qui réfère aux valeurs en général sans préciser	oui	Effectif	19	2	1	22
		% dans 2.1 Qui réfère aux valeurs en général sans préciser	86,4%	9,1%	4,5%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	2,1%	0,6%	6,3%	1,8%
		% du total	1,6%	0,2%	0,1%	1,8%
	2,00	Effectif	877	308	15	1200
		% dans 2.1 Qui réfère aux valeurs en général sans préciser	73,1%	25,7%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	97,9%	99,4%	93,8%	98,2%
		% du total	71,8%	25,2%	1,2%	98,2%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 2.1 Qui réfère aux valeurs en général sans préciser	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

2.2 Qui réfère à l'environnement, l'écologie, le développement durable Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
2.2 Qui réfère à l'environnement, l'écologie, le développement durable	oui	Effectif	15	3	1	19
		% dans 2.2 Qui réfère à l'environnement, l'écologie, le développement durable	78,9%	15,8%	5,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	1,7%	1,0%	6,3%	1,6%
	2,00	% du total	1,2%	0,2%	0,1%	1,6%
		Effectif	881	307	15	1203
		% dans 2.2 Qui réfère à l'environnement, l'écologie, le développement durable	73,2%	25,5%	1,2%	100,0%
	Total	% dans Quel est ton sexe?	98,3%	99,0%	93,8%	98,4%
		% du total	72,1%	25,1%	1,2%	98,4%
		Effectif	896	310	16	1222
Total	% dans 2.2 Qui réfère à l'environnement, l'écologie, le développement durable	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
	% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	

2.3 Qui réfère au bien-être animal, à la souffrance, a ce qui est bien ou non * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
2.3 Qui réfère au bien-être animal, à la souffrance, a ce qui est bien ou non	oui	Effectif	125	34	2	161
		% dans 2.3 Qui réfère au bien-être animal, à la souffrance, a ce qui est bien ou non	77,6%	21,1%	1,2%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	14,0%	11,0%	12,5%	13,2%
	2,00	% du total	10,2%	2,8%	0,2%	13,2%
		Effectif	771	276	14	1061
		% dans 2.3 Qui réfère au bien-être animal, à la souffrance, a ce qui est bien ou non	72,7%	26,0%	1,3%	100,0%
	Total	% dans Quel est ton sexe?	86,0%	89,0%	87,5%	86,8%
		% du total	63,1%	22,6%	1,1%	86,8%
		Effectif	896	310	16	1222
Total	% dans 2.3 Qui réfère au bien-être animal, à la souffrance, a ce qui est bien ou non	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
	% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	

2.4 Qui réfère aux parents, à briser le moule familial, à la rébellion, à faire ses propres choix * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

		Quel est ton sexe?			Total	
		féminin	masculin	autre		
2.4 Qui réfère aux parents, à briser le moule familial, à la rébellion, à faire ses propres choix	oui	Effectif	121	33	0	154
		% dans 2.4 Qui réfère aux parents, à briser le moule familial, à la rébellion, à faire ses propres choix	78,6%	21,4%	0,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	13,5%	10,6%	0,0%	12,6%
		% du total	9,9%	2,7%	0,0%	12,6%
	2,00	Effectif	775	277	16	1068
		% dans 2.4 Qui réfère aux parents, à briser le moule familial, à la rébellion, à faire ses propres choix	72,6%	25,9%	1,5%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	86,5%	89,4%	100,0%	87,4%
		% du total	63,4%	22,7%	1,3%	87,4%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 2.4 Qui réfère aux parents, à briser le moule familial, à la rébellion, à faire ses propres choix	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
% dans Quel est ton sexe?		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
% du total		73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	

2.5 Qui réfère à la religion, croyance, spiritualité * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

		Quel est ton sexe?			Total	
		féminin	masculin	autre		
2.5 Qui réfère à la religion, croyance, spiritualité	oui	Effectif	3	1	0	4
		% dans 2.5 Qui réfère à la religion, croyance, spiritualité	75,0%	25,0%	0,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	0,3%	0,3%	0,0%	0,3%
		% du total	0,2%	0,1%	0,0%	0,3%
	2,00	Effectif	893	309	16	1218
		% dans 2.5 Qui réfère à la religion, croyance, spiritualité	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	99,7%	99,7%	100,0%	99,7%
		% du total	73,1%	25,3%	1,3%	99,7%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 2.5 Qui réfère à la religion, croyance, spiritualité	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
% dans Quel est ton sexe?		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
% du total		73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	

2.6 Qui réfère au prix, à l'argent * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
2.6 Qui réfère au prix, à l'argent	oui	Effectif	1	0	0	1
		% dans 2.6 Qui réfère au prix, à l'argent	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	0,1%	0,0%	0,0%	0,1%
		% du total	0,1%	0,0%	0,0%	0,1%
	2,00	Effectif	895	310	16	1221
		% dans 2.6 Qui réfère au prix, à l'argent	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	99,9%	100,0%	100,0%	99,9%
		% du total	73,2%	25,4%	1,3%	99,9%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 2.6 Qui réfère au prix, à l'argent	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

Alimentation

3.1 Qui réfère au goût, à la saveur * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
3.1 Qui réfère au goût, à la saveur	oui	Effectif	6	3	0	9
		% dans 3.1 Qui réfère au goût, à la saveur	66,7%	33,3%	0,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	0,7%	1,0%	0,0%	0,7%
		% du total	0,5%	0,2%	0,0%	0,7%
	2,00	Effectif	890	307	16	1213
		% dans 3.1 Qui réfère au goût, à la saveur	73,4%	25,3%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	99,3%	99,0%	100,0%	99,3%
		% du total	72,8%	25,1%	1,3%	99,3%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 3.1 Qui réfère au goût, à la saveur	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

3.3 Qui réfère à aime?/n'aime pas ... sans préciser * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
3.3 Qui réfère à aime?/n'aime pas ... sans préciser	oui	Effectif	74	24	1	99
		% dans 3.3 Qui réfère à aime?/n'aime pas ... sans préciser	74,7%	24,2%	1,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	8,3%	7,7%	6,3%	8,1%
		% du total	6,1%	2,0%	0,1%	8,1%
	2,00	Effectif	822	286	15	1123
		% dans 3.3 Qui réfère à aime?/n'aime pas ... sans préciser	73,2%	25,5%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	91,7%	92,3%	93,8%	91,9%
		% du total	67,3%	23,4%	1,2%	91,9%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 3.3 Qui réfère à aime?/n'aime pas ... sans préciser	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

3.4 Qui réfère à ce qui est mangé (mange, consomme...) * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
3.4 Qui réfère à ce qui est mangé (mange, consomme...)	oui	Effectif	98	40	3	141
		% dans 3.4 Qui réfère à ce qui est mangé (mange, consomme...)	69,5%	28,4%	2,1%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	10,9%	12,9%	18,8%	11,5%
		% du total	8,0%	3,3%	0,2%	11,5%
	2,00	Effectif	798	270	13	1081
		% dans 3.4 Qui réfère à ce qui est mangé (mange, consomme...)	73,8%	25,0%	1,2%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	89,1%	87,1%	81,3%	88,5%
		% du total	65,3%	22,1%	1,1%	88,5%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 3.4 Qui réfère à ce qui est mangé (mange, consomme...)	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

3.5 Qui réfère à ce qui est exclus (pas le droit, mange PAS...) * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
3.5 Qui réfère à ce qui est exclus (pas le droit, mange PAS...)	oui	Effectif	418	133	5	556
		% dans 3.5 Qui réfère à ce qui est exclus (pas le droit, mange PAS...)	75,2%	23,9%	0,9%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	46,7%	42,9%	31,3%	45,5%
		% du total	34,2%	10,9%	0,4%	45,5%
	2,00	Effectif	478	177	11	666
		% dans 3.5 Qui réfère à ce qui est exclus (pas le droit, mange PAS...)	71,8%	26,6%	1,7%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	53,3%	57,1%	68,8%	54,5%
		% du total	39,1%	14,5%	0,9%	54,5%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 3.5 Qui réfère à ce qui est exclus (pas le droit, mange PAS...)	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

3.6 Qui réfère aux sorties, aux occasions sociales * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
3.6 Qui réfère aux sorties, aux occasions sociales	oui	Effectif	2	0	0	2
		% dans 3.6 Qui réfère aux sorties, aux occasions sociales	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	0,2%	0,0%	0,0%	0,2%
		% du total	0,2%	0,0%	0,0%	0,2%
	2,00	Effectif	894	310	16	1220
		% dans 3.6 Qui réfère aux sorties, aux occasions sociales	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	99,8%	100,0%	100,0%	99,8%
		% du total	73,2%	25,4%	1,3%	99,8%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 3.6 Qui réfère aux sorties, aux occasions sociales	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

Individu

4.1 Qui réfère à l'âge * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
4.1 Qui réfère à l'âge	oui	Effectif	0	3	0	3
		% dans 4.1 Qui réfère à l'âge	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	0,0%	1,0%	0,0%	0,2%
		% du total	0,0%	0,2%	0,0%	0,2%
	2,00	Effectif	896	307	16	1219
		% dans 4.1 Qui réfère à l'âge	73,5%	25,2%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	99,0%	100,0%	99,8%
		% du total	73,3%	25,1%	1,3%	99,8%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 4.1 Qui réfère à l'âge	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

4.2 Qui réfère au sexe, au genre * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
4.2 Qui réfère au sexe, au genre	oui	Effectif	1	1	0	2
		% dans 4.2 Qui réfère au sexe, au genre	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	0,1%	0,3%	0,0%	0,2%
		% du total	0,1%	0,1%	0,0%	0,2%
	2,00	Effectif	895	309	16	1220
		% dans 4.2 Qui réfère au sexe, au genre	73,4%	25,3%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	99,9%	99,7%	100,0%	99,8%
		% du total	73,2%	25,3%	1,3%	99,8%
	Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 4.2 Qui réfère au sexe, au genre	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%

4.3 Qui réfère au niveau d'éducation, à la scolarité, aux connaissances * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total	
			féminin	masculin	autre		
4.3 Qui réfère au niveau d'éducation, à la scolarité, aux connaissances	oui	Effectif	2	1	0	3	
		% dans 4.3 Qui réfère au niveau d'éducation, à la scolarité, aux connaissances	66,7%	33,3%	0,0%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	0,2%	0,3%	0,0%	0,2%	
		% du total	0,2%	0,1%	0,0%	0,2%	
	2,00	Effectif	894	309	16	1219	
		% dans 4.3 Qui réfère au niveau d'éducation, à la scolarité, aux connaissances	73,3%	25,3%	1,3%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	99,8%	99,7%	100,0%	99,8%	
		% du total	73,2%	25,3%	1,3%	99,8%	
		Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 4.3 Qui réfère au niveau d'éducation, à la scolarité, aux connaissances	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%			
% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%			

4.5 Qui réfère aux amis, à la famille... * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total	
			féminin	masculin	autre		
4.5 Qui réfère aux amis, à la famille...	oui	Effectif	15	4	1	20	
		% dans 4.5 Qui réfère aux amis, à la famille...	75,0%	20,0%	5,0%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	1,7%	1,3%	6,3%	1,6%	
		% du total	1,2%	0,3%	0,1%	1,6%	
	2,00	Effectif	881	306	15	1202	
		% dans 4.5 Qui réfère aux amis, à la famille...	73,3%	25,5%	1,2%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	98,3%	98,7%	93,8%	98,4%	
		% du total	72,1%	25,0%	1,2%	98,4%	
		Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 4.5 Qui réfère aux amis, à la famille...	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%			
% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%			

Normes sociales

5.1 Qui réfère à l'aspect positif du végétarisme (normal, bon, cool, facile, original, intérêt...) * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total	
			féminin	masculin	autre		
5.1 Qui réfère à l'aspect positif du végétarisme (normal, bon, cool, facile, original, intérêt...)	oui	Effectif	136	43	2	181	
		% dans 5.1 Qui réfère à l'aspect positif du végétarisme (normal, bon, cool, facile, original, intérêt...)	75,1%	23,8%	1,1%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	15,2%	13,9%	12,5%	14,8%	
		% du total	11,1%	3,5%	0,2%	14,8%	
	2,00	Effectif	760	267	14	1041	
		% dans 5.1 Qui réfère à l'aspect positif du végétarisme (normal, bon, cool, facile, original, intérêt...)	73,0%	25,6%	1,3%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	84,8%	86,1%	87,5%	85,2%	
		% du total	62,2%	21,8%	1,1%	85,2%	
		Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 5.1 Qui réfère à l'aspect positif du végétarisme (normal, bon, cool, facile, original, intérêt...)	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%			
% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%			

5.2 Qui réfère à un comportement qui n'est pas la norme, mais sans porter de jugement bon ou mauvais (ex. différent) * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total	
			féminin	masculin	autre		
5.2 Qui réfère à un comportement qui n'est pas la norme, mais sans porter de jugement bon ou mauvais (ex. différent)	oui	Effectif	13	6	0	19	
		% dans 5.2 Qui réfère à un comportement qui n'est pas la norme, mais sans porter de jugement bon ou mauvais (ex. différent)	68,4%	31,6%	0,0%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	1,5%	1,9%	0,0%	1,6%	
		% du total	1,1%	0,5%	0,0%	1,6%	
	2,00	Effectif	883	304	16	1203	
		% dans 5.2 Qui réfère à un comportement qui n'est pas la norme, mais sans porter de jugement bon ou mauvais (ex. différent)	73,4%	25,3%	1,3%	100,0%	
		% dans Quel est ton sexe?	98,5%	98,1%	100,0%	98,4%	
		% du total	72,3%	24,9%	1,3%	98,4%	
		Total	Effectif	896	310	16	1222
		% dans 5.2 Qui réfère à un comportement qui n'est pas la norme, mais sans porter de jugement bon ou mauvais (ex. différent)	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	
% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%			
% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%			

5.3 Qui réfère à l'aspect négatif du végétarisme (mauvais, difficile, plate, dommage...) * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
5.3 Qui réfère à l'aspect négatif du végétarisme (mauvais, difficile, plate, dommage...)	oui	Effectif	51	20	2	73
		% dans 5.3 Qui réfère à l'aspect négatif du végétarisme (mauvais, difficile, plate, dommage...)	69,9%	27,4%	2,7%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	5,7%	6,5%	12,5%	6,0%
	2,00	% du total	4,2%	1,6%	0,2%	6,0%
		Effectif	845	290	14	1149
		% dans 5.3 Qui réfère à l'aspect négatif du végétarisme (mauvais, difficile, plate, dommage...)	73,5%	25,2%	1,2%	100,0%
	Total	% dans Quel est ton sexe?	94,3%	93,5%	87,5%	94,0%
		% du total	69,1%	23,7%	1,1%	94,0%
		Effectif	896	310	16	1222
		% dans 5.3 Qui réfère à l'aspect négatif du végétarisme (mauvais, difficile, plate, dommage...)	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%
	% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% du total	73,3%	25,4%	1,3%	100,0%	

Post-atelier

Tableaux de fréquence

Une cuisine bonne pour la santé

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	751	89,4	93,9	93,9
	non	49	5,8	6,1	100,0
	Total	800	95,2	100,0	
Manquant	Système	40	4,8		
Total		840	100,0		

Une cuisine fade au goût

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	213	25,4	26,8	26,8
	non	581	69,2	73,1	99,9
	11,00	1	,1	,1	100,0
	Total	795	94,6	100,0	
Manquant	Système	45	5,4		
Total		840	100,0		

Une cuisine qui se soucie de la planète

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	662	78,8	83,8	83,8
	non	128	15,2	16,2	100,0
	Total	790	94,0	100,0	
Manquant	Système	50	6,0		
Total		840	100,0		

Une cuisine économique

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	483	57,5	62,6	62,6
	non	288	34,3	37,4	100,0
	Total	771	91,8	100,0	
Manquant	Système	69	8,2		
Total		840	100,0		

Une cuisine qui complique la vie lorsque nous mangeons avec les autres qui ne sont pas végétariens

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	431	51,3	54,2	54,2
	non	364	43,3	45,8	100,0
	Total	795	94,6	100,0	
Manquant	Système	45	5,4		
Total		840	100,0		

Une cuisine qu'aucun jeune de mon entourage consomme

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	317	37,7	39,3	39,3
	non	488	58,1	60,5	99,9
	22,00	1	,1	,1	100,0
	Total	806	96,0	100,0	
Manquant	Système	34	4,0		
Total		840	100,0		

Une cuisine que je mange de temps en temps

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	514	61,2	63,8	63,8
	non	292	34,8	36,2	100,0
	Total	806	96,0	100,0	
Manquant	Système	34	4,0		
Total		840	100,0		

Une cuisine que j'aimerais éventuellement découvrir

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	509	60,6	63,9	63,9
	non	288	34,3	36,1	100,0
	Total	797	94,9	100,0	
Manquant	Système	43	5,1		
Total		840	100,0		

Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	220	26,2	27,8	27,8
	non	572	68,1	72,2	100,0
	Total	792	94,3	100,0	
Manquant	Système	48	5,7		
Total		840	100,0		

Une cuisine qui ne répond pas aux besoin nutritionnels des adolescents

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	253	30,1	32,1	32,1
	non	536	63,8	67,9	100,0
	Total	789	93,9	100,0	
Manquant	Système	51	6,1		
Total		840	100,0		

Une cuisine qui porte attention aux bien-être des animaux

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	oui	730	86,9	90,5	90,5
	non	77	9,2	9,5	100,0
	Total	807	96,1	100,0	
Manquant	Système	33	3,9		
Total		840	100,0		

Tableaux croisés [énoncés]* [genre]

Une cuisine fade au goût * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
Une cuisine fade au goût	oui	Effectif	149	48	12	209
		% dans Une cuisine fade au goût	71,3%	23,0%	5,7%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	26,2%	27,3%	57,1%	27,3%
		% du total	19,5%	6,3%	1,6%	27,3%
	non	Effectif	420	128	9	557
		% dans Une cuisine fade au goût	75,4%	23,0%	1,6%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	73,8%	72,7%	42,9%	72,7%
		% du total	54,8%	16,7%	1,2%	72,7%
Total	Effectif	569	176	21	766	
	% dans Une cuisine fade au goût	74,3%	23,0%	2,7%	100,0%	
	% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% du total	74,3%	23,0%	2,7%	100,0%	

Tests du khi-carré

	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)
khi-carré de Pearson	9,782 ^a	2	,008
Rapport de vraisemblance	8,574	2	,014
Association linéaire par linéaire	3,986	1	,046
Test McNemar-Bowker	.	.	. ^b
N d'observations valides	766		

Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout	oui	Effectif	145	58	10	213
		% dans Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout	68,1%	27,2%	4,7%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	25,7%	32,8%	50,0%	28,0%
		% du total	19,0%	7,6%	1,3%	28,0%
	non	Effectif	420	119	10	549
		% dans Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout	76,5%	21,7%	1,8%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	74,3%	67,2%	50,0%	72,0%
		% du total	55,1%	15,6%	1,3%	72,0%
	Total	Effectif	565	177	20	762
		% dans Une cuisine qui ne m'intéresse pas du tout	74,1%	23,2%	2,6%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% du total	74,1%	23,2%	2,6%	100,0%

Tests du khi-carré

	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)
khi-carré de Pearson	8,335 ^a	2	,015
Rapport de vraisemblance	7,794	2	,020
Association linéaire par linéaire	7,641	1	,006
Test McNemar-Bowker	.	.	. ^b
N d'observations valides	762		

Une cuisine qui porte attention aux bien-être des animaux * Quel est ton sexe?

Tableau croisé

			Quel est ton sexe?			Total
			féminin	masculin	autre	
Une cuisine qui porte attention aux bien-être des animaux	oui	Effectif	529	152	19	700
		% dans Une cuisine qui porte attention aux bien-être des animaux	75,6%	21,7%	2,7%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	91,8%	84,9%	90,5%	90,2%
		% du total	68,2%	19,6%	2,4%	90,2%
	non	Effectif	47	27	2	76
		% dans Une cuisine qui porte attention aux bien-être des animaux	61,8%	35,5%	2,6%	100,0%
		% dans Quel est ton sexe?	8,2%	15,1%	9,5%	9,8%
		% du total	6,1%	3,5%	0,3%	9,8%
	Total	Effectif	576	179	21	776
		% dans Une cuisine qui porte attention aux bien-être des animaux	74,2%	23,1%	2,7%	100,0%
% dans Quel est ton sexe?		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
% du total		74,2%	23,1%	2,7%	100,0%	

Tests du khi-carré

	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)
khi-carré de Pearson	7,413 ^a	2	,025
Rapport de vraisemblance	6,786	2	,034
Association linéaire par linéaire	4,946	1	,026
Test McNemar-Bowker	.	.	. ^b
N d'observations valides	776		

Tableaux croisés [énoncés]* [participation aux brigades]

Une cuisine qui complique la vie... * Est-ce la première année que tu participes aux BC?

Tableau croisé

			Est-ce la première année que tu participes aux BC?		Total
			oui	non	
Une cuisine qui complique la vie lorsque nous mangeons avec les autres qui ne sont pas végétariens	oui	Effectif	366	51	417
		% dans Une cuisine qui complique la vie ...	87,8%	12,2%	100,0%
		% dans Est-ce la première année que tu participes aux BC?	55,8%	45,1%	54,2%
		% du total	47,6%	6,6%	54,2%
	non	Effectif	290	62	352
		% dans Une cuisine qui complique la vie ...	82,4%	17,6%	100,0%
		% dans Est-ce la première année que tu participes aux BC?	44,2%	54,9%	45,8%
		% du total	37,7%	8,1%	45,8%
Total	Effectif	656	113	769	
	% dans Une cuisine qui complique la vie ...	85,3%	14,7%	100,0%	
	% dans Est-ce la première année que tu participes aux BC?	100,0%	100,0%	100,0%	
	% du total	85,3%	14,7%	100,0%	

Tests du khi-carré

	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)	Sig. exacte (bilatérale)	Sig. exacte (unilatérale)
khi-carré de Pearson	4,413 ^a	1	,036		
Correction pour continuité ^b	3,994	1	,046		
Rapport de vraisemblance	4,396	1	,036		
Test exact de Fisher				,041	,023
Association linéaire par linéaire	4,407	1	,036		

Une cuisine qui ne répond pas aux besoin nutritionnels des adolescents
*** Est-ce la première année que tu participes aux BC?**

Tableau croisé

			Est-ce la première année que tu participes aux BC?		Total
			oui	non	
Une cuisine qui ne répond pas aux besoin nutritionnels des adolescents	oui	Effectif	220	26	246
		% dans Une cuisine qui ne répond pas aux besoin nutritionnels des adolescents	89,4%	10,6%	100,0%
		% dans Est-ce la première année que tu participes aux BC?	33,8%	23,2%	32,2%
		% du total	28,8%	3,4%	32,2%
	non	Effectif	431	86	517
		% dans Une cuisine qui ne répond pas aux besoin nutritionnels des adolescents	83,4%	16,6%	100,0%
		% dans Est-ce la première année que tu participes aux BC?	66,2%	76,8%	67,8%
		% du total	56,5%	11,3%	67,8%
Total	Effectif	651	112	763	
	% dans Une cuisine qui ne répond pas aux besoin nutritionnels des adolescents	85,3%	14,7%	100,0%	
	% dans Est-ce la première année que tu participes aux BC?	100,0%	100,0%	100,0%	
	% du total	85,3%	14,7%	100,0%	

Tests du khi-carré

	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)	Sig. exacte (bilatérale)	Sig. exacte (unilatérale)
khi-carré de Pearson	4,896 ^a	1	,027		
Correction pour continuité ^b	4,424	1	,035		

ANNEXE IV – Demande d'éthique



Comité d'éthique de la recherche en santé

26 juillet 2018

Objet: Certificat d'approbation éthique - 4ième renouvellement – « Les brigades culinaires »

Mme Marie Marquis,

Le Comité d'éthique de la recherche en santé (CERES) a étudié votre demande de renouvellement pour le projet de recherche susmentionné et a délivré le certificat d'éthique demandé suite à la satisfaction des exigences qui prévalent. Vous trouverez ci-joint une copie numérisée de votre certificat; copie également envoyée au Bureau Recherche-Développement-Valorisation.

Notez qu'il y apparaît une mention relative à un suivi annuel et que le certificat comporte une date de fin de validité. En effet, afin de répondre aux exigences éthiques en vigueur au Canada et à l'Université de Montréal, nous devons exercer un suivi annuel auprès des chercheurs et étudiants-chercheurs.

De manière à rendre ce processus le plus simple possible et afin d'en tirer pour tous le plus grand profit, nous avons élaboré un court questionnaire qui vous permettra à la fois de satisfaire aux exigences du suivi et de nous faire part de vos commentaires et de vos besoins en matière d'éthique en cours de recherche. Ce questionnaire de suivi devra être rempli annuellement jusqu'à la fin du projet et pourra nous être retourné par courriel. La validité de l'approbation éthique est conditionnelle à ce suivi. Sur réception du dernier rapport de suivi en fin de projet, votre dossier sera clos.

Il est entendu que cela ne modifie en rien l'obligation pour le chercheur, tel qu'indiqué sur le certificat d'éthique, de signaler au CERES tout incident grave dès qu'il survient ou de lui faire part de tout changement anticipé au protocole de recherche.

Nous vous prions d'agréer, Madame, l'expression de nos sentiments les meilleurs,

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

c.c. Gestion des certificats, BRDV
p.j. Certificat #12-125-CERES-D(4)

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

3333 Queen-Mary
2e étage, bur. 220-3
Montréal QC H3V 1A2

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

CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

- 4^{ième} renouvellement -

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 brigades culinaires
Chercheuse requérante	Marie Marquis (29410), Professeure titulaire, Faculté de médecine - Département de nutrition
Autres collaborateurs:	Jean-François Archambault (Tablee des chefs), Audrey-Anne Desjardins (UdeM) et Marjolaine Cadieux (UdeM)
Note :	Ajout de neuf écoles au Québec (26 novembre 2013). Ajout d'un groupe contrôle et modifications mineures aux questionnaires (27 juin 2016). Ajout des Candidates Audrey Anne Desjardins et Marjolaine Caideux (8 sept. 2017)
Financement	
Organisme	Québec en forme
Programme	
Titre de l'octroi si différent	
Numéro d'octroi	
Chercheur principal	
No de compte	

MODALITÉS D'APPLICATION

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

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


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

26 juillet 2018 Date de délivrance du renouvellement ou de la réémission*	1er août 2019 Date du prochain suivi
29 octobre 2012 Date du certificat initial	1er août 2019 Date de fin de validité

*Le présent renouvellement est en continuité avec le précédent certificat

Références

Articles scientifiques et rapports

- Agnoli, C., L. Baroni, I. Bertini, S. Ciappellano, A. Fabbri, M. Papa, N. Pellegrini, R. Sbarbati, M. L. Scarino, V. Siani and S. Sieri (2017). "Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition." *Nutr Metab Cardiovasc Dis* **27**(12): 1037-1052.
- American-Dietetic-Association-and-Dietitians-of-Canada (2003). "Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets." *ADA reports*: 18.
- Antony, A. C. (2003). "Vegetarianism and vitamin B-12 (cobalamin) deficiency." *Am J Clin Nutr* **78**(1): 3-6.
- Appleby, P., A. Roddam, N. Allen and T. Key (2007). "Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford." *Eur J Clin Nutr* **61**(12): 1400-1406.
- Appleby, P. N., F. L. Crowe, K. E. Bradbury, R. C. Travis and T. J. Key (2016). "Mortality in vegetarians and comparable nonvegetarians in the United Kingdom." *Am J Clin Nutr* **103**(1): 218-230.
- Appleby, P. N. and T. J. Key (2016). "The long-term health of vegetarians and vegans." *Proc Nutr Soc* **75**(3): 287-293.
- Baines, S., J. Powers and W. J. Brown (2007). "How does the health and well-being of young Australian vegetarian and semi-vegetarian women compare with non-vegetarians?" *Public Health Nutr* **10**(5): 436-442.
- Barnard, N. D., S. M. Levin and Y. Yokoyama (2015). "A systematic review and meta-analysis of changes in body weight in clinical trials of vegetarian diets." *J Acad Nutr Diet* **115**(6): 954-969.
- Barr, S. I. and G. E. Chapman (2002). "Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women." *J Am Diet Assoc* **102**(3): 354-360.
- Bas, M., E. Karabudak and G. Kiziltan (2005). "Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents." *Appetite* **44**(3): 309-315.
- Bedford, J. L. and S. I. Barr (2005). "Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more 'health conscious'." *Int J Behav Nutr Phys Act* **2**(1): 4.
- Beezhold, B. L., C. S. Johnston and D. R. Daigle (2010). "Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in seventh day adventist adults." *Nutr J* **9**: 26.
- Birch, L. L. and J. O. Fisher (1998). "Development of eating behaviors among children and adolescents." *Pediatrics* **101**(3 Pt 2): 539-549.
- Charlebois, S., Somogyin, S., Music, J. (2018). Plant-based dieting and meat attachment: Protein wars and the changing Canadian consumer (Preliminary Results), Dhalousie University 39.
- Chiu, Y. F., C. C. Hsu, T. H. Chiu, C. Y. Lee, T. T. Liu, C. K. Tsao, S. C. Chuang and C. A. Hsiung (2015). "Cross-sectional and longitudinal comparisons of metabolic profiles between vegetarian and non-vegetarian subjects: a matched cohort study." *Br J Nutr* **114**(8): 1313-1320.

Collings, R., L. J. Harvey, L. Hooper, R. Hurst, T. J. Brown, J. Ansett, M. King and S. J. Fairweather-Tait (2013). "The absorption of iron from whole diets: a systematic review." Am J Clin Nutr **98**(1): 65-81.

Contento, I. R. (2010). Nutrition education: linking research, theory, and practice.

Contento, I. R., S. S. Williams, J. L. Michela and A. B. Franklin (2006). "Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends." J Adolesc Health **38**(5): 575-582.

Corrin, T. and A. Papadopoulos (2017). "Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs." Appetite **109**: 40-47.

Craig, W. J., A. R. Mangels and A. American Dietetic (2009). "Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets." J Am Diet Assoc **109**(7): 1266-1282.

Cramer, H., C. S. Kessler, T. Sundberg, M. J. Leach, D. Schumann, J. Adams and R. Lauche (2017). "Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons." J Nutr Educ Behav **49**(7): 561-567 e561.

Crowe, F. L., P. N. Appleby, N. E. Allen and T. J. Key (2011). "Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians." BMJ **343**: d4131.

Cruwys, T., K. E. Bevelander and R. C. Hermans (2015). "Social modeling of eating: a review of when and why social influence affects food intake and choice." Appetite **86**: 3-18.

Curtis, M. J. and L. K. Comer (2006). "Vegetarianism, dietary restraint and feminist identity." Eat Behav **7**(2): 91-104.

Davey, G. K., E. A. Spencer, P. N. Appleby, N. E. Allen, K. H. Knox and T. J. Key (2003). "EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK." Public Health Nutr **6**(3): 259-269.

Davis, B. and C. Carpenter (2009). "Proximity of fast-food restaurants to schools and adolescent obesity." Am J Public Health **99**(3): 505-510.

Day, P. L. and J. Pearce (2011). "Obesity-promoting food environments and the spatial clustering of food outlets around schools." Am J Prev Med **40**(2): 113-121.

de Boer, J., H. Schosler and H. Aiking (2017). "Towards a reduced meat diet: Mindset and motivation of young vegetarians, low, medium and high meat-eaters." Appetite **113**: 387-397.

Diamond, H. (2003). *Fit for life - not fat for life* Florida.

Donovan, U. M. and R. S. Gibson (1996). "Dietary intakes of adolescent females consuming vegetarian, semi-vegetarian, and omnivorous diets." J Adolesc Health **18**(4): 292-300.

Drewnowski, A. and C. Hann (1999). "Food preferences and reported frequencies of food consumption as predictors of current diet in young women." Am J Clin Nutr **70**(1): 28-36.

Dyett, P. A., J. Sabate, E. Haddad, S. Rajaram and D. Shavlik (2013). "Vegan lifestyle behaviors: an exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices." Appetite **67**: 119-124.

Extenso (2011). *Tout le monde à table*.

Extenso (2017). "L'ÉTAT DE LA QUESTION LE RÉGIME VÉGÉTARIEN EST-IL COMPATIBLE AVEC UNE BONNE SANTÉ ?": 19.

Fade, S. A. and J. A. Swift (2011). "Qualitative research in nutrition and dietetics: data analysis issues." J Hum Nutr Diet **24**(2): 106-114.

Foster, M., A. Chu, P. Petocz and S. Samman (2013). "Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans." *J Sci Food Agric* **93**(10): 2362-2371.

Fox, N. and K. Ward (2008). "Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations." *Appetite* **50**(2-3): 422-429.

Fox, N. and K. J. Ward (2008). "You are what you eat? Vegetarianism, health and identity." *Soc Sci Med* **66**(12): 2585-2595.

Fraser, G. E., A. Welch, R. Luben, S. A. Bingham and N. E. Day (2000). "The effect of age, sex, and education on food consumption of a middle-aged English cohort-EPIC in East Anglia." *Prev Med* **30**(1): 26-34.

Gale, C. R., I. J. Deary, I. Schoon and G. D. Batty (2007). "IQ in childhood and vegetarianism in adulthood: 1970 British cohort study." *BMJ* **334**(7587): 245.

Gear, J. S., A. Ware, P. Fursdon, J. I. Mann, D. J. Nolan, A. J. Brodribb and M. P. Vessey (1979). "Symptomless diverticular disease and intake of dietary fibre." *Lancet* **1**(8115): 511-514.

Goode, A. B. A. B. T. K. J. (2002). "Women, men and food: the significance of gender for nutritional attitudes and choices." *British Food Journal* **104**(7): 470.

Gouvernement-du-Québec (2010). Vision de la saine alimentation : pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé.

Gouvernement-du-Québec (2014). Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents

Greene-Finestone, L. S., M. K. Campbell, S. E. Evers and I. A. Gutmanis (2008). "Attitudes and health behaviours of young adolescent omnivores and vegetarians: a school-based study." *Appetite* **51**(1): 104-110.

Grimm, G. C., L. Harnack and M. Story (2004). "Factors associated with soft drink consumption in school-aged children." *J Am Diet Assoc* **104**(8): 1244-1249.

Gwen Chapman, H. M. (1993). "'Junk food' and 'healthy food': meanings of food in adolescent women's culture." *Journal of Nutrition Education* **25**(3): 108-113.

Haddad, E. H. and J. S. Tanzman (2003). "What do vegetarians in the United States eat?" *Am J Clin Nutr* **78**(3 Suppl): 626S-632S.

Hamerschlag, K. (2011). A Meat Eater's Guide to Climate Change + Health: What You Eat Matters. E. W. Group.

Harold A. Herzog Jr., N. S. B. R. B. P. (1991). "Gender, Sex Role Orientation, and Attitudes toward Animals." *Anthrozoös* **4**(3): 184-191.

Henle, M. (1961). *Document of Gestalt Psychology* University of Berkeley

Herzog, H. A. (2007). "Gender Differences in Human-Animal Interactions: A Review." *Anthrozoös* **20**(1): 7-21.

Hibbeln, J. R., K. Northstone, J. Evans and J. Golding (2018). "Vegetarian diets and depressive symptoms among men." *J Affect Disord* **225**: 13-17.

Huang, L. L., A. J. Lazard, J. K. Pepper, S. M. Noar, L. M. Ranney and A. O. Goldstein (2017). "Impact of The Real Cost Campaign on Adolescents' Recall, Attitudes, and Risk Perceptions about Tobacco Use: A National Study." *Int J Environ Res Public Health* **14**(1).

Huang, R. Y., C. C. Huang, F. B. Hu and J. E. Chavarro (2016). "Vegetarian Diets and Weight Reduction: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *J Gen Intern Med* **31**(1): 109-116.

Huang, T., B. Yang, J. Zheng, G. Li, M. L. Wahlqvist and D. Li (2012). "Cardiovascular disease mortality and cancer incidence in vegetarians: a meta-analysis and systematic review." *Ann Nutr Metab* **60**(4): 233-240.

Ibrahima, M. (2015). Les habitudes alimentaires des jeunes du secondaire à Montréal C. i. u. d. s. e. d. s. s. d. Centre-Est-de-l'île-de-Montréal.

Institut-de-la-statistique-du-Québec (2004). Les jeunes québécois à table : regard sur les repas et collations

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. ."

Institut-de-la-statistique-du-Québec (2015). "Les élèves du secondaire sont-ils satisfaits de leur apparence corporelle? ." **49**.

Jaacks, L. M., D. Kapoor, K. Singh, K. M. Narayan, M. K. Ali, M. M. Kadir, V. Mohan, N. Tandon and D. Prabhakaran (2016). "Vegetarianism and cardiometabolic disease risk factors: Differences between South Asian and US adults." *Nutrition* **32**(9): 975-984.

Janssen, M., C. Busch, M. Rodiger and U. Hamm (2016). "Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture." *Appetite* **105**: 643-651.

jeunesse, C. d. d. d. l. p. e. d. d. d. l. (2006). Portrait religieux du Québec en quelques tableaux

Jeunesse-j'écoute (2015). La parole aux jeunes - Rapport sur les préoccupations touchant les adolescents.

Kagesten, A., S. Gibbs, R. W. Blum, C. Moreau, V. Chandra-Mouli, A. Herbert and A. Amin (2016). "Understanding Factors that Shape Gender Attitudes in Early Adolescence Globally: A Mixed-Methods Systematic Review." *PLoS One* **11**(6): e0157805.

Kenyon, P. M. and M. E. Barker (1998). "Attitudes towards meat-eating in vegetarian and non-vegetarian teenage girls in England--an ethnographic approach." *Appetite* **30**(2): 185-198.

Key, T. J., P. N. Appleby and M. S. Rosell (2006). "Health effects of vegetarian and vegan diets." *Proc Nutr Soc* **65**(1): 35-41.

Klassen, K. M., C. H. Douglass, L. Brennan, H. Truby and M. S. C. Lim (2018). "Social media use for nutrition outcomes in young adults: a mixed-methods systematic review." *Int J Behav Nutr Phys Act* **15**(1): 70.

Klopp, S. A., C. J. Heiss and H. S. Smith (2003). "Self-reported vegetarianism may be a marker for college women at risk for disordered eating." *J Am Diet Assoc* **103**(6): 745-747.

Koh-Banerjee, P. and E. B. Rimm (2003). "Whole grain consumption and weight gain: a review of the epidemiological evidence, potential mechanisms and opportunities for future research." *Proc Nutr Soc* **62**(1): 25-29.

Kubberod, E., O. Ueland, A. Tronstad and E. Risvik (2002). "Attitudes towards meat and meat-eating among adolescents in Norway: a qualitative study." *Appetite* **38**(1): 53-62.

La-Tablee-des-chefs (2017). Cartable du chef 206.

Larson, N. I., M. Story, M. E. Eisenberg and D. Neumark-Sztainer (2006). "Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality." *J Am Diet Assoc* **106**(2): 211-218.

Lea, E. J., D. Crawford and A. Worsley (2006). "Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet." *Eur J Clin Nutr* **60**(7): 828-837.

Leitzmann, C. (2014). "Vegetarian nutrition: past, present, future." Am J Clin Nutr **100 Suppl 1**: 496S-502S.

Leng, G., R. A. H. Adan, M. Belot, J. M. Brunstrom, K. de Graaf, S. L. Dickson, T. Hare, S. Maier, J. Menzies, H. Preissl, L. A. Reisch, P. J. Rogers and P. A. M. Smeets (2017). "The determinants of food choice." Proc Nutr Soc **76**(3): 316-327.

Mishra, S. S. H. G. (2012). "Due to television commercial, change in eating habits and its direct impact on obesity of teenager of Jammu." Revista de Administratie Publica si Politici Sociale **1**(8): 112-123.

Movassagh, E. Z., A. D. G. Baxter-Jones, S. Kontulainen, S. Whiting, M. Szafron and H. Vatanparast (2018). "Vegetarian-style dietary pattern during adolescence has long-term positive impact on bone from adolescence to young adulthood: a longitudinal study." Nutr J **17**(1): 36.

Neff, R. A., D. Edwards, A. Palmer, R. Ramsing, A. Righter and J. Wolfson (2018). "Reducing meat consumption in the USA: a nationally representative survey of attitudes and behaviours." Public Health Nutr **21**(10): 1835-1844.

Nehring, I., T. Kostka, R. von Kries and E. A. Rehfuss (2015). "Impacts of in utero and early infant taste experiences on later taste acceptance: a systematic review." J Nutr **145**(6): 1271-1279.

Neumark-Sztainer, D., M. Story, C. Perry and M. A. Casey (1999). "Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents." J Am Diet Assoc **99**(8): 929-937.

Neumark-Sztainer, D., M. Story, M. D. Resnick and R. W. Blum (1997). "Adolescent vegetarians. A behavioral profile of a school-based population in Minnesota." Arch Pediatr Adolesc Med **151**(8): 833-838.

Noh, H. Y., Y. J. Song, J. E. Lee, H. Joung, M. K. Park, S. J. Li and H. Y. Paik (2011). "Dietary patterns are associated with physical growth among school girls aged 9-11 years." Nutr Res Pract **5**(6): 569-577.

Office-de-la-protection-du-consommateur (2012). Publicité destinée aux enfants de moins de 13 ans - Guide d'application des articles 248 et 249 Loi sur la protection du consommateur.

Orlich, M. J. and G. E. Fraser (2014). "Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: a review of initial published findings." Am J Clin Nutr **100 Suppl 1**: 353S-358S.

Orlich, M. J., P. N. Singh, J. Sabate, K. Jaceldo-Siegl, J. Fan, S. Knutsen, W. L. Beeson and G. E. Fraser (2013). "Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2." JAMA Intern Med **173**(13): 1230-1238.

Paquette, M.-C. (2005). "Perceptions de la saine alimentation, État actuel des connaissances et lacunes au niveau de la recherche " Revue Canadienne de Santé Publique **96**(3).

Perry, C. L., M. T. McGuire, D. Neumark-Sztainer and M. Story (2001). "Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population." J Adolesc Health **29**(6): 406-416.

Pfeiler, T. M. and B. Egloff (2018). "Examining the "Veggie" personality: Results from a representative German sample." Appetite **120**: 246-255.

Ponzio, E., G. Mazzarini, G. Gasperi, M. C. Bottoni and S. Vallorani (2015). "The Vegetarian Habit in Italy: Prevalence and Characteristics of Consumers." Ecol Food Nutr **54**(4): 370-379.

Povey, R., B. Wellens and M. Conner (2001). "Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence." Appetite **37**(1): 15-26.

Powell, L. M., R. Wada, T. Khan and S. L. Emery (2017). "Food and beverage television advertising exposure and youth consumption, body mass index and adiposity outcomes." Can J Econ **50**(2): 345-364.

Québec, I. n. d. s. p. d. (2011). Ados 12-14: les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents. . Québec.

Québec, I. n. d. s. p. d. (2012). Les normes sociales et l'alimentation : ANALYSE DES ÉCRITS SCIENTIFIQUES

Rhaimá Aparecida Mendonça da Costa Birchal, L. R. C. M., Fernanda Carla Wasner Vasconcelos, Nina Rosa da Silveira Cunha (2018). "The value and the sacrifice perceived by vegetarian food consumers " RPCA **12**(1): 1982-2596.

Robinson-O'Brien, R., C. L. Perry, M. M. Wall, M. Story and D. Neumark-Sztainer (2009). "Adolescent and young adult vegetarianism: better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors." J Am Diet Assoc **109**(4): 648-655.

Rosell, M. S., Z. Lloyd-Wright, P. N. Appleby, T. A. Sanders, N. E. Allen and T. J. Key (2005). "Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men." Am J Clin Nutr **82**(2): 327-334.

Royer, C. d. G., A (2015). L'environnement : quelle valeur pour les jeunes Québécois? . R. sociographiques. **56**: 419-435.

Ruby, M. B. (2012). "Vegetarianism. A blossoming field of study." Appetite **58**(1): 141-150.

Ruby, M. B. and S. J. Heine (2011). "Meat, morals, and masculinity." Appetite **56**(2): 447-450.

Ruby, M. B., S. J. Heine, S. Kamble, T. K. Cheng and M. Waddar (2013). "Compassion and contamination. Cultural differences in vegetarianism." Appetite **71**: 340-348.

S. T. Leatherdale, P. R. A., PhD (2011). "Screen-based sedentary behaviours among a nationally representative sample of youth: are Canadian kids couch potatoes?" Chronic Diseases and Injuries in Canada **31**(4): 141-146.

Salvy, S. J., A. Elmo, L. A. Nitecki, M. A. Kluczynski and J. N. Roemmich (2011). "Influence of parents and friends on children's and adolescents' food intake and food selection." Am J Clin Nutr **93**(1): 87-92.

Sanders, T. A. (2009). "DHA status of vegetarians." Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids **81**(2-3): 137-141.

Santé, O. M. d. l. (2003). "Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale." Santé, O. M. d. l. (2005). Preventing chronic diseases: a vital investment.

Santé", O. M. d. l. (2003). REGIME ALIMENTAIRE, NUTRITION ET PREVENTION DES MALADIES CHRONIQUES Genève

Scully, M., M. Wakefield, P. Niven, K. Chapman, D. Crawford, I. S. Pratt, L. A. Baur, V. Flood, B. Morley and S. S. T. Na (2012). "Association between food marketing exposure and adolescents' food choices and eating behaviors." Appetite **58**(1): 1-5.

Story, M., D. Neumark-Sztainer and S. French (2002). "Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors." J Am Diet Assoc **102**(3 Suppl): S40-51.

Tantamango-Bartley, Y., K. Jaceldo-Siegl, J. Fan and G. Fraser (2013). "Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population." Cancer Epidemiol Biomarkers Prev **22**(2): 286-294.

Thomas Dietz, A. S. F., Linda Kalo, Paul C. Stern, and Gregory A. Guagnano (1995). "Values and Vegetarianism: An Exploratory Analysis'." Rural Sociology **60**(3): 533-542.

Van Hulst, A., T. A. Barnett, L. Gauvin, M. Daniel, Y. Kestens, M. Bird, K. Gray-Donald and M. Lambert (2012). "Associations between children's diets and features of their residential and school neighbourhood food environments." *Can J Public Health* **103**(9 Suppl 3): eS48-54.

Vanderlee, L. P., E. P. P. Hobin, C. M. M. White and D. P. Hammond (2018). "Grocery Shopping, Dinner Preparation, and Dietary Habits among Adolescents and Young Adults in Canada." *Can J Diet Pract Res*: 1-7.

Verbeke, W. (2008). "Impact of communication on consumers' food choices." *Proc Nutr Soc* **67**(3): 281-288.

Vereecken, C., L. Haerens, I. De Bourdeaudhuij and L. Maes (2010). "The relationship between children's home food environment and dietary patterns in childhood and adolescence." *Public Health Nutr* **13**(10A): 1729-1735.

Vidgen, H. (2016). *Food Literacy: Key concepts for health and education*. New York Routledge

Wallace, T. C., C. Reider and V. L. Fulgoni, 3rd (2013). "Calcium and vitamin D disparities are related to gender, age, race, household income level, and weight classification but not vegetarian status in the United States: Analysis of the NHANES 2001-2008 data set." *J Am Coll Nutr* **32**(5): 321-330.

Wang, F., J. Zheng, B. Yang, J. Jiang, Y. Fu and D. Li (2015). "Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *J Am Heart Assoc* **4**(10): e002408.

Weaver, C. M. (2002). "Adolescence: the period of dramatic bone growth." *Endocrine* **17**(1): 43-48.

WimVerbeke (2006). "Functional foods: Consumer willingness to compromise on taste for health?" *Food Quality and Preference* **17**(1-2): 126-131.

Worsley, A. and G. Skrzypiec (1997). "TEENAGE VEGETARIANISM: BEAUTY OR THE BEAST?."

Worsley, A. and G. Skrzypiec (1998). "Teenage vegetarianism: prevalence, social and cognitive contexts." *Appetite* **30**(2): 151-170.

Yokoyama, Y., K. Nishimura, N. D. Barnard, M. Takegami, M. Watanabe, A. Sekikawa, T. Okamura and Y. Miyamoto (2014). "Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis." *JAMA Intern Med* **174**(4): 577-587.

Zeuschner, C. L., B. D. Hokin, K. A. Marsh, A. V. Saunders, M. A. Reid and M. R. Ramsay (2013). "Vitamin B(1)(2) and vegetarian diets." *Med J Aust* **199**(4 Suppl): S27-32.

Zimmer, J., B. Lange, J. S. Frick, H. Sauer, K. Zimmermann, A. Schwiertz, K. Rusch, S. Klosterhalfen and P. Enck (2012). "A vegan or vegetarian diet substantially alters the human colonic faecal microbiota." *Eur J Clin Nutr* **66**(1): 53-60.

Internet

Academy of Nutrition and Dietetics. (<https://www.eatright.org/>)

Agriculture et Agroalimentaire Canada. (2018). Consommation de viande et protéine animale. Repéré à <http://www.agr.gc.ca/fra/industrie-marches-et-commerce/reseignements-sur-les-secteurs-canadiens-de-lagroalimentaire/viande-rouge-et-betail/information-sur-le-marche-des-viandes-rouges/consommation-de-viande-et-proteine-animale/?id=1415860000022>

Agriculture, Pêcheries et Alimentation. (2017). Alimentation : soyez à l'affut des tendances 2016. Repéré à

<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Regions/chaudiereappalaches/journalvisionagricole/mars2016/Pages/tendances-alimentaires.aspx>

Anorexie et Boulimie Québec. (2018) L'anorexie nerveuse. Repéré à <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires/lanorexie>

Centre collégial de développement de matériel didactique. Points de vue. Repéré à https://www.ccdmd.qc.ca/media/quest_07OEIL.pdf

Diabète Québec. (2017) Comprendre le diabète. Repéré à <https://www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/tout-sur-le-diabete/mythes-et-statistiques>

Éducation et enseignement supérieur du Québec. (2018). Programme éthique et culture religieuse. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/de/contenus-communs/parents-et-tuteurs/programme-ethique-et-culture-religieuse/>

Éducation et enseignement supérieur du Québec. (2018). Formation collégiale. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/colleges/etudiants-au-collegial/formation-collegiale/>

Église Adventiste du 7e jour. (2018) Vivre une vie saine. Repéré à <https://www.adventist.org/fr/vitalite/la-sante/>

Encyclopédie Britannica (2009) Totemism. Repéré à <https://www.britannica.com/topic/totemism-religion>

Extenso (2012) Végétarisme. Repéré à <http://www.extenso.org/article/a-chacun-son-type-de-vegetarisme/>

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2018) Vivez sainement/saine alimentation. Repéré à <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation>

Gouvernement du Canada. (2012) La vitamine D et le calcium : révision des Apports nutritionnels de référence. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/vitamines-mineraux/vitamine-calcium-revision-apports-nutritionnels-reference.html>

Gouvernement du Canada. (2017) Les maladies du cœur au Canada. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/maladies-coeur-canada.html>

Gouvernement du Canada. (2015) Qu'est-ce qu'une saine alimentation? Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-alimentation-saine/qu-est-qu-saine-alimentation.html>

Journal de Montréal. (2018) Végétarisme et véganisme : la vague déferle sur Montréal. Repéré à https://www.journaldemontreal.com/2018/11/16/vegetarisme-et-veganisme-la-vague-deferle-sur-montreal?fbclid=IwAR2t-zg-q_8r1ER0emmRBkXAZqGgBPVhaoLQBfR7HOkxp0fo3M_FZus4ns

Le Pacte. (<https://www.lepacte.ca/>)

Les Diététistes du Canada. (<https://www.dietitians.ca>)

Les Diététistes du Canada. (2013) Sources alimentaire d'acide gras omega-3. Repéré à <https://www.dietitians.ca/getattachment/bbae49ad-424a-4ef7-9cba-bd7eefea892a/FACTSHEET-Food-Sources-of-Omega-3-Fats-FRENCH.pdf.aspx>

Les Diététistes du Canada. (2017) Sources alimentaires de B₁₂. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Vitamin-B12-FRE.aspx>

Les Diététistes du Canada. (2017) Sources alimentaires de vitamine D. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Vitamin-D-FRE.aspx>

Les Diététistes du Canada. (2017) Sources alimentaires de zinc. Repéré à <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Zinc-FRE.aspx> (Bedford and Barr 2005, Santé 2005) Obésité et surpoids. Repéré à <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Organisation mondiale de la Santé. (2018) Diabète. Repéré à <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Peta. (2018) Pamela Anderson Shows That All Animals Have the Same Parts. Repéré à <https://www.peta.org/features/pamela-anderson-shows-animals-same-parts/>

Société canadienne du cancer. (2018) Vue d'ensemble des statistiques sur le cancer. Repéré à <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/cancer-101/cancer-statistics-at-a-glance/?region=qc>

Statistiques Canada. (2015) Niveaux de vitamine D dans le sang des canadiens. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2013001/article/11727-fra.htm>

University of Cambridge. (2018). Rules of thumb on magnitudes of effect sizes. Repéré à <http://imaging.mrc-cbu.cam.ac.uk/statswiki/FAQ/effectSize>

Wisdom Library. (2018) Manusmriti with the Commentary of Medhatithi. Repéré à <https://www.wisdomlib.org/hinduism/book/manusmriti-with-the-commentary-of-medhatithi/d/doc200425.html>

Livres

Bélanger, M. Leblanc, M.-J. Dubost, M. (2015) *La nutrition* (Quatrième édition). Canada : Chenelière Éducation.

Cazeneuve, J. (1962) *La fabrication de l'opinion (Les Cahiers de la publicité, n° 1, Le procès de la publicité.)*

Conze, E. (2003) *Buddhism : it's essence and development*. New York : Dover Publications Inc. (Neff, Edwards et al. 2018) *L'homme viable : Du développement au développement durable*. Paris : Odile Jacob. (Leitzmann 2014)

Jacotot, B. Campillo, B. (2003) *Nutrition humaine*. Paris : Masson.

Mangels, R. Messina, V. Messina, M. (2011) *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets* (Troisième édition). États-Unis : Jones & Bartlett learning.

McTaggar D., Findlay C., Parkin M., (2013) *Microeconomics* (Septième édition). Australia : Pearson.

Perez, R. (2014) *L'alimentation pour une santé optimale*. Paris : Éditions Lanore.

Raymond-Rivier, B. (1997) *Le développement social de l'enfant et de l'adolescent* (Treizième édition). Sprimont : Mardaga.

Sterckx, E. (1848) *Le Cathéchisme de Malines*.

Vaidis, D. (2011). *La dissonance cognitive*. Paris : Dunod.

Radio

Ferron, E. (2018) L'histoire du végétarisme. *Dessine-moi un dimanche*. Lieu : Radio-Canada

Dictionnaire

Culture. (n.f.). Dans *Dictionnaire de français Larousse*. Repéré à <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/culture/21072>

Éthique. (n. f.). Dans *Dictionnaire de français Larousse*. Repéré à <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9thique/31389>

Omnivore. (adj. et n.m) Dans *Dictionnaire de français Larousse*. Repéré à <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/omnivore/55974>

Valeur. (n.f.). Dans *Dictionnaire de français Larousse*. Repéré à <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/valeur/80972>

Blogue

Lemieux, N. (2018, 16 novembre). Végétarisme et véganisme, la vague déferle sur Montréal. [Billet de blogue]. Repéré à https://www.journaldemontreal.com/2018/11/16/vegetarisme-et-veganisme-la-vague-deferle-sur-montreal?fbclid=IwAR2t-zg-q_8r1ER0emmRBkXAzZqGgBPVhaoLQBfR7HOkxp0fo3M_FZus4ns

Documentaire

Dicaprio, L., Andersen, K., Kuhn, K.. (2014) *Cowspiracy*. États-Unis : A.U.M. Films First Spark Media

Cléroux L., Cimon É. (2012) *La face cachée de la viande*. Montréal : Productions J