

Université de Montréal

Mémoire de maîtrise

**Étude qualitative des déterminants des comportements alimentaires d'employés en
rôtisserie de type restaurant rapide**

par

Sandrine Geoffrion, Dt.P.

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.)

M. Sc. avec mémoire 2-320-1-0

Mars 2023

© Sandrine Geoffrion, 2023

Université de Montréal
Faculté de médecine, Département de nutrition

Ce mémoire intitulé :

Étude qualitative des déterminants des comportements alimentaires d'employés en rôtisserie de type restaurant rapide

présenté par
Sandrine Geoffrion, Dt.P.

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Geneviève Mailhot, Ph.D., présidente-rapporteur
Malek Batal, Ph.D., membre du jury
Marie Marquis, FDt.P., Ph.D., directrice de recherche

RÉSUMÉ

Problématique et objectifs

Quels sont les comportements et les choix alimentaires d'un travailleur du secteur de la restauration rapide, continuellement exposé à des aliments majoritairement frits ou ultra-transformés? Peu de données sont disponibles pour répondre à cette question. L'étude de cas de la rôtisserie participante permettra de générer des données exploratoires afin de décrire les comportements alimentaires des employés et d'identifier les déterminants individuels, sociaux et contextuels susceptibles de les influencer.

Méthodologie

Des entrevues individuelles intégrant des photographies d'aliments consommés au travail, prises par les participants, ont été menées dans une rôtisserie de type restaurant-minute. La grille d'entretien est inspirée du modèle socio-écologique de Zorbas et al. (2018). L'analyse des verbatims faite avec le logiciel NVivo combine une approche inductive et déductive. Des histoires de cas ont été produites pour chacun des participants afin de synthétiser les données. Une approbation éthique fut obtenue.

Résultats

Un total de 17 participants, répartis en termes de genre, âgés de 18 à 53 ans, ayant de 6 mois à plus de 20 ans d'expérience à différents postes ont participé à l'étude. Tous les participants consomment de façon épisodique ou régulière des aliments ou des boissons en provenance des lieux du travail. La solution pour pallier leurs ressources limitées en temps, argent, compétences culinaires et au peu de motivation reliée à l'acte culinaire est de s'alimenter à partir de l'offre alimentaire en milieu de travail. Celle-ci s'avère être très accessible et peu coûteuse. La praticité, le goût, l'accessibilité et le prix des aliments sont prioritaires à la santé dans le processus de choix alimentaires de ces travailleurs. Les conditions de travail et les normes sociales contextuelles à l'emploi imposent aux travailleurs une pression supplémentaire à la consommation d'aliments au travail. Des attitudes ambivalentes y sont reliées.

Conclusion

Un emploi en restauration rapide est susceptible d'exercer une influence défavorable sur l'alimentation des travailleurs. Ces derniers ne sont pas supportés dans l'adoption d'habitudes plus saines. Au fil du temps, le tout peut mener à des patrons alimentaires délétères pour la santé. Ces connaissances mettent en évidence le défi de développer des interventions pour les protéger d'un environnement alimentaire difficilement modifiable. Ces actions devraient agir sur l'ensemble des déterminants tant individuels que contextuels.

Mots-clefs : comportements alimentaires, travailleurs de la restauration rapide, restaurants rapides, conditions de travail, environnement alimentaire, santé, *Photovoice*, méthode qualitative

ABSTRACT

Context and objectives

What are the behaviors and choices of fast-food workers, those who are continuously exposed to fried and ultra-processed food? Few data are currently available. This case study of a chicken fast food restaurant aimed to describe workers' food behaviors at work and to identify individual, social, and contextual determinants of influence.

Method

Individual interviews using pictures of food and beverages eaten at work and taken by fast food workers of a chicken fast food restaurant was used. The interview guide was based on a socio-ecological model adapted by Zorbas et al. (2018). Analysis of verbatims was made with NVivo with an inductive and deductive approach. Case stories were written for data synthesis purpose. Ethics approvals were obtained.

Results

Seventeen male and female fast-food workers from 18 to 53 years and working from 6 months to over 20 years at different positions participated in this study. All participants ate food or drank beverages from work on an occasional or regular basis. They generally are time and money constrained with few culinary skills and motivations. This leads them to eat food that is of easy access and cheap at work. Commodity, taste, accessibility, and price are more important than health in the decision-making process. Labor conditions and contextual social norms at work impose additional pressure on workers to consume food at work, despite ambivalent attitudes.

Conclusion

Working in a fast-food restaurant is likely to exert an unfavorable influence on the diet of workers. They are not supported in adopting healthier habits. This can lead to unhealthy eating patterns over time. Those evidence highlight the challenges of developing interventions to protect people working in a food environment that is difficult to modify. These actions should act on all determinants, both individual and contextual.

Keywords: food behaviors, fast food restaurant, labor conditions, fast food workers, food environment, health, *Photovoice*, qualitative method

Table des matières

RÉSUMÉ	III
ABSTRACT	IV
TABLE DES MATIÈRES	V
LISTE DES GRAPHIQUES	VII
LISTE DES TABLEAUX	VII
LISTE DES FIGURES	VII
LISTE DES ABRÉVIATIONS	IX
REMERCIEMENTS	XI
1. INTRODUCTION	1
2. RECENSION DES ÉCRITS	4
2.1 HORS DOMICILE ! QU'EST-CE QU'ON MANGE ?	4
2.1.1 OFFRE ALIMENTAIRE CONSOMMÉE HORS DE LA MAISON	5
2.1.2 RISQUES POSSIBLES SUR LA SANTÉ ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION FRÉQUENTE DE MALBOUFFE.....	10
2.2 BIENVENUE DANS L'UNIVERS DE LA RESTAURATION	13
2.2.1 LES TRAVAILLEURS DE LA RESTAURATION SELON LES REPRÉSENTATIONS POPULAIRES ET CULTURELLES	14
2.2.2 LES CONDITIONS DE TRAVAIL DES TRAVAILLEURS DE LA RESTAURATION	19
2.2.3 CONSÉQUENCES DES CONDITIONS DE TRAVAIL INHÉRENTES À LA RESTAURATION SUR LA SANTÉ	26
2.3 UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN ET SÛR	30
2.3.1 POPULATIONS DE TRAVAILLEURS PLUS À RISQUE	30
2.3.2 PRÉVENTION EN SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL.....	33
3. PROBLÉMATIQUE ET OBJECTIFS DE RECHERCHE	35
3.1 CADRE CONCEPTUEL RETENU	36
4. MÉTHODOLOGIE	38
4.1 DEVIS ET CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES.....	38
4.2 RECRUTEMENT	38
4.3 COLLECTE DE DONNÉES	39
4.4 ANALYSE DES DONNÉES	41
5. RÉSULTATS	43
5.1 PROFIL DES PARTICIPANTS	43
5.2 VARIABLES INDIVIDUELLES	44
5.2.1 LITTÉRATIE ALIMENTAIRE.....	44
5.2.2 CROYANCES, PERCEPTIONS ET ATTITUDES	52
5.2.3 FACTEURS D'ORDRE PSYCHOLOGIQUE.....	59
5.2.4 FACTEURS D'ORDRE PHYSIOLOGIQUE.....	62
5.3 ENVIRONNEMENT SOCIAL	71
5.3.1 NORMES SOCIALES	71
5.3.2 RÉSEAU SOCIAL.....	73
5.4 ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE	78

5.4.1 CARACTÉRISTIQUES DE L'OFFRE ALIMENTAIRE AU RESTO	78
5.4.2 DISPONIBILITÉ ET ACCESSIBILITÉ DES ALIMENTS	83
5.4.3 PRIX DES ALIMENTS ET PROMOTIONS	87
5.5 STYLE DE VIE	90
5.5.1 DESCRIPTION D'UNE JOURNÉE TYPE D'UN JOUR TRAVAILLÉ ET DES HABITUDES ALIMENTAIRES Y ÉTANT RATTACHÉES	91
5.5.2 CONTRAINTES ET EXIGENCES RELIÉES AUX PARTICULARITÉS DE L'EMPLOI.....	94
6. DISCUSSION.....	101
6.1 COMPARAISON DES RÉSULTATS AVEC LES RECOMMANDATIONS ACTUELLES	101
6.2 BARRIÈRES À LA SAINE ALIMENTATION SPÉCIFIQUES AU MILIEU DE LA RESTAURATION.....	104
6.3 PISTES D'INTERVENTIONS SUGGÉRÉES	113
7. FORCES DE L'ÉTUDE, LIMITES ET PISTES DE RECHERCHE.....	119
7.1 FORCES	119
7.2 LIMITES	120
7.3 PISTES DE RECHERCHE	122
8. CONCLUSION	124
BIBLIOGRAPHIE	125
ANNEXES	XII
ANNEXE A : CADRE CONCEPTUEL VIDGEN ET GALLEGOS (2014)	XII
ANNEXE B : APPROBATION ÉTHIQUE	XIII
ANNEXE C : OUTILS DE COLLECTE DE DONNÉES	XXV
ANNEXE D : HISTOIRES DE CAS.....	XXIX
ANNEXE E : TABLEAUX COMPLÉMENTAIRES	XLVI
ANNEXE F : MODÈLE CONCEPTUEL.....	XLVIII

Liste des graphiques

Graphique 1. Modèle de la littératie alimentaire de Vidgen et Gallegos (2014).

Liste des tableaux

Tableau 1. Taille des portions des frites et boissons gazeuses du McDonald's, de leur commercialisation à aujourd'hui.

Tableau 2. Aliments et boissons mentionnés de façon récurrente par les participants.

Tableau 3. Présentation des horaires types par poste

Tableau 4. Modèle socio-écologique adapté à la restauration rapide intégrant les composantes de la littératie alimentaire produit grâce aux données de cette étude

Liste des figures

Figure 1 Schéma adapté des thèmes représentés selon le cadre socio-écologique de Zorbas et al, 2018 (Traduction libre).....	37
Figure 2 « C'est sûr c'est pas la meilleure affaire à manger. Mais! Quand que ton budget... du mois est très serré, quand c'est gratuit, c'est gratuit » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans).....	45
Figure 3 Lunch constitué d'un restant de plat indien que ses parents avaient fait livrer la veille et complété d'un thé glacé et d'une galette à l'avoine en provenance du Resto. (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans).....	49
Figure 4 Gâteau blanc du Resto accompagné de framboises de la maison. « Bin les framboises... En fait c'tait pour euh... faire une p'tite touche euh... plus santé dans toutes mes autres repas. » (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans)	49
Figure 5 « J'aimerais ça l'faire en repas tsé mais j'ai pas une cuisinière ici dans ma vraie voiture. [...] moi j'les mange comme des chips. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an).....	49
Figure 6 « ceci est une création de moi-même. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans).....	50
Figure 7 « Les considérations sont nullement nutritionnelles. C'est juste (rire) comme pratique. ». (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans).....	55
Figure 8 « J'me fais un p'tit St-Burger, j'suis comme : Allez, on se fait plaisir. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans).....	62
Figure 9 « C'tait... bin évidemment c'est juste une cuisse, fait que c'est pas un repas complet » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans).....	63
Figure 10 « Ça, c'est des restants au close ». (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans).....	65
Figure 11 « quand j'ai vraiment faim pis toute, j'le prends comme collation. J'le prends pis j'le mange comme ça. Juste le fromage ». (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)	66
Figure 12 « là y me reste la banane, que j'vais manger ensuite euh... quand j'aurais un p'tit creux. Puis la barre tendre... avec le chocolat chaud. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)	67
Figure 13 « Moi j'ai soif. Foutez-moi la paix, j'vais boire. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)	68
Figure 14 «J'avais pas nécessairement faim tsé. Au début, j'pensais manger juste le biscuit. Mais là, quand j'ai vu Louis-Philippe euh... qu'y'avait pu faim avec son burger, ben... j'ai voulu manger l'reste. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)	74
Figure 15 « Moi, dans ma tête, j'pensais pas manger, mais, encore là... [La poitrine indienne é]tait en trop, fait que j'l'ai pris. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans).....	74
Figure 16 « Mais tsé... juste manger, partager un moment avec quelqu'un, ça c'tait nice ». (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)	77

Figure 17 « Ça c'est ma p'tite collation traditionnelle que tout le monde me connaît au Resto » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)	79
Figure 18 Un choix considéré santé : la salade Bangkok. (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans)	80
Figure 19 « j'ai pas besoin d'm'asseoir ou c'est facile à manger. Pis euh... tsé si y'a un client qui arrive, j'peux me cacher facilement (rire) en train de l'manger ». (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans).....	83
Figure 20 « C't'un repas qui est tellement simple à faire que même durant un rush! du vendredi soir, que le monde sont en train de devenir cinglé.... J'peux même commander ça, pis j'vais le r'cevoir en quelques secondes. » (Dave, homme, 27 ans, livraison).....	84
Figure 21 « les p'tites mouettes. C'est nous autre ça. C'est les livreurs. On est les p'tites mouettes. On vient manger euh... les trucs qui traînent. (rire) Wahwww! » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans).....	85
Figure 22 « c'est vraiment plus cheap de prendre genre... une animalerie ou... Bin le menu enfant en tant que tel » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)	88
Figure 23 « Ça c'était un... dîner slash souper, parce que c'était ma seule pause. Pis c'est mon... le fameux accompagnement César. (rire) » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans).....	91
Figure 24 « La journée est finie... j'veux pas comme... me dépêcher à manger. Juste... [j'ai] pris un... un p'tit moment pour moi là. (rire) » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans).....	93
Figure 25 La salle des employés. (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)	95
Figure 26 « c'est une collation qui va faire office pour un repas.[...] c'est que souvent euh... j'vais avoir faim mais pour éviter de manger sur le plancher, j'vais aller avancer des choses dans le bureau. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans).....	96
Figure 27 « Ouverte, la boîte ouverte. Sur la caisse. J'veux dire, c'est... J'ai... mangé sur la caisse » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)	97
Figure 28 « ça c'est le coin de... dispatch. [...] on va s'cacher dans l'coin où c'qui a l'fridaire. [...] Pis on va manger » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans).....	98
Figure 29 « j'mange souvent là... [...] j'vais être debout là pis en... en parlant avec d'autres livreurs. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans).....	99
Figure 30 « ça représente un peu euh... les conditions... de comment... j'vais manger quelque chose dans l'auto là. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans).....	100

Liste des abréviations

AHA : *American Heart Association*

ALT : Alanine aminotransférase

AVCI : Années de vie corrigées de l'incapacité

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

CNESST : Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité au travail

CQRHT : Conseil québécois des ressources humaines en tourisme

CSFII : *Continuing Survey of Food Intakes by Individuals*

EAT : *Eating and Activity in Teens and Young Adults*

EQCOTESST : Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité au travail faite

ESCC-SM : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : santé mentale

FAH : *Food at home*

FAFH : *Food away from home*

GMVS : Groupe des modes de vie sains

INSPQ : Institut national de santé publique du Québec

MESA : *Multy-Ethnic Study of Atherosclerosis*

NHANES : *National Health and Nutrition Examination Survey*

NFCS : *Nationwide Food Consumption Survey*

OED : *Oxford English Dictionary*

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PAG : Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – *Investir pour l'avenir*

USDA : *U.S Department of Agriculture*

*À tous les travailleurs et travailleuses de la restauration,
Vous êtes importants.*

*À toi qui s'était jadis perdue,
Tu t'es enfin retrouvée.*

REMERCIEMENTS

Je remercie tout d'abord du fond du cœur ma directrice de maîtrise, Marie Marquis. Si j'ai réussi à déposer ce mémoire, c'est grâce à ta bienveillance et à ton soutien indéfectible. Merci d'avoir cru en moi et de m'avoir fait croire en moi. Tu m'as épaulée avec flexibilité (et patience), tout en me fournissant un cadre réaliste pour me permettre d'avancer malgré toutes les nombreuses surprises que me réservait mon parcours aux cycles supérieurs. Tes commentaires précis m'ont toujours amenée à me dépasser et tu m'as offert une liberté inestimable pour que je puisse lâcher lousse ma créativité. Tu as su accueillir mon projet avec enthousiasme, celui-ci ne s'estompant jamais : à la suite de chacune de nos rencontres, je suis toujours ressortie la tête débordant d'idées. Je me sens choyée d'avoir été ton étudiante.

J'adresse également le plus gros des remerciements de l'univers à tous et toutes les participants et participantes de mon étude. Votre enthousiasme envers mon projet m'a énormément touchée et j'ai été profondément marquée par la confiance que vous m'avez octroyée. Vous avez été la source de motivation qui m'a permis de me replonger à chaque jour dans votre monde fascinant que celui de la restauration.

Merci également à Richard Guindon, Josée Vaillancourt et Sylvain Vézina de m'avoir permis de réaliser mon projet de maîtrise sur les lieux du travail. Je tiens également à remercier la Faculté de Médecine et le Département de Nutrition de l'Université de Montréal pour l'octroi de bourses d'étude.

Le chemin menant au dépôt de ce mémoire n'a pas été de tout repos. J'ai toutefois la chance d'avoir reçu l'aide et le support d'un réseau constitué de gens en or. À mes parents, qui m'ont soutenue dans mon éternel statut d'étudiante. Papa, merci de n'avoir pas hésité une seconde à me proposer ton aide quand je t'ai annoncé que je voulais changer de parcours académique. Maman, merci pour tes immanquables textos matinaux, tes millions de petits cœurs et ta bonne humeur contagieuse. Merci pour tous vos sacrifices silencieux. À mon Charles, pour ta patience légendaire. Merci de m'aimer comme je suis, merci d'être toi. Je t'aime. À Vincent, mon p'tit frère spirituel. Juste merci pour toute. À Annabelle, pour ton amitié qui, malgré la distance, est toujours aussi forte. À ma famille d'accueil, Marilou, Jean-Philippe et Torvi. Vous m'avez reçue avec générosité dans votre quotidien et j'ai passé des moments inestimables en votre présence. T'es la *best partner in crimes* Mari. À Fred, merci de m'avoir permis de me réconcilier avec mon corps et de rendre les lundis physio pas mal plus agréables. À Marielle, merci de rendre la route vers la guérison tellement plus douce. Merci à mon grand frère Christophe ainsi qu'à tous mes amis et amies, qui ont été là pour me soutenir et comprendre que je sois moins disponible : merci de votre patience pendant mon absence. Tous autant que vous êtes, vous avez été mes phares dans la nuit.

Un dernier merci tout particulier à mon corps. J'ai été dure avec toi durant les dernières années. Merci de m'avoir toutefois permis de me pousser à fond, tout en me rappelant mes limites. J'me calme, promis.

1. INTRODUCTION

« Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter ». (OMS, 1986)

La santé est bien plus que l'absence de maladie : elle constitue un état de bien-être global (OMS, 1985). Et plutôt qu'un simple but à atteindre, avoir une bonne santé constitue une ressource importante afin de se développer au niveau individuel, social et économique tout en contribuant significativement à la qualité de vie (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012a; OMS, 1986). Ce n'est d'ailleurs pas pour rien que « la possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soient sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale. » (OMS, 1985)

Une des composantes de l'amélioration et/ou du maintien de la santé est une saine alimentation (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006). En effet, la Charte d'Ottawa de 1986 de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) stipule que de « se nourrir convenablement » est une des conditions indispensables à la santé (OMS, 1986). De plus, le Cadre conceptuel de la santé et de ses déterminants du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec stipule que les habitudes de vie et les comportements dont ceux en lien avec l'alimentation influencent l'état de santé (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012a). De nombreux organismes gouvernementaux et instances internationales de santé publique travaillent ainsi continuellement d'une part, à mettre en place des lignes directrices et émettre des recommandations en lien avec l'alimentation afin de favoriser la santé nutritionnelle des populations (Durette & Paquette, 2021; FAO & WHO, 2019; Haddad, 2016; Ministry of Health of Brazil, 2014; Monteiro, 2019; PAHO, 2015; Plamondon & Paquette, 2017; Santé Canada, 2019; WCRF/AICR., 2007; WHO, 2003, 2013, 2015, 2019) et de l'autre, à développer des plans d'actions en promotion des saines habitudes de vie et prévention des problèmes de santé (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006, 2018).

La Vision de la saine alimentation (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010) est un des outils que le Gouvernement du Québec a mis en place dans le cadre du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 – *Investir pour l'avenir* (PAG) (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006), son objectif étant que divers acteurs du milieu de la santé et ceux ayant une influence sur les environnements alimentaires puissent partager « une vision commune de la saine alimentation afin de travailler dans la même perspective, malgré des expertises différentes » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010).

Ce cadre définit la saine alimentation d'une manière élargie, en combinant des facteurs socioéconomiques et culturels à la dimension biologique :

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. La saine alimentation se traduit par le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception de même que par des portions adaptées aux besoins des personnes. Les divers milieux doivent présenter une offre alimentaire en concordance avec leur mission, où la proportion des aliments quotidiens, d'occasion et d'exception pourra varier. [...] la qualité de l'offre alimentaire n'est pas la seule dimension environnementale contribuant à une alimentation saine. L'environnement alimentaire comprend également la mise en place de conditions sociales, économiques, physiques et culturelles favorables à une alimentation équilibrée, répondant à la fois aux besoins physiologiques et aux besoins sociaux des populations. (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010)

Ainsi, une saine alimentation doit inclure 8 grands principes :

1. « Contribuer aux différentes dimensions de la santé : s'alimenter est un acte vital, un acte de plaisir et un acte social;
2. Être évaluée dans sa globalité, en fonction d'un continuum de valeur nutritive et d'un continuum de fréquence;
3. Être reconnue comme un acte à la fois déterminé par l'individu et modelé par les environnements;
4. Être valorisée dans la société;
5. Être accessible à toute la population;
6. Répondre aux besoins sans les excéder;
7. Contribuer de diverses manières au développement durable des collectivités;
8. Respecter les règles d'innocuité, d'hygiène et de salubrité. » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010)

Les principes de la Vision de la saine alimentation soulignent l'importance des facteurs environnementaux sur les comportements en matière de santé. En effet, selon la perspective écologique, le contexte environnemental est un déterminant significatif des comportements de santé, ceux d'un individu pouvant être plus précisément prédits en fonction des situations physiques et sociales dans lesquels il se trouve qu'à partir de ses caractéristiques individuelles (Glanz et al., 2015). Les modèles écologiques expliquant les influences sur les comportements liés à la santé comprennent donc de multiples niveaux touchant des facteurs tant intrapersonnels, interpersonnels, organisationnels, communautaires que politiques, ouvrant ainsi des possibilités d'intervenir sur ces divers aspects (Glanz et al., 2015). Ces paramètres « restreignent l'éventail des comportements en encourageant et, parfois, en exigeant certaines actions et en en décourageant ou en interdisant d'autres. » (Wicker, 1979, p. 4) En ciblant l'ensemble des déterminants qui influencent la santé d'une population ou d'un groupe d'individus de façon favorable ou non, il est alors possible d'intervenir en amont des problèmes (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012a).

Suivant cette prémisse, le milieu de travail est un environnement déterminant. La Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé de 1986 reconnaît d'ailleurs qu'une personne est inextricablement reliée à son milieu (OMS, 1986). Un individu travaillant dans le domaine de la restauration représente donc un cas qui nécessite

une attention particulière : son milieu de travail constitue aussi un environnement alimentaire en tant que tel. Quoique l'offre alimentaire puisse varier grandement en fonction du type de restaurant dans lequel un individu travaille, certains restaurants forment des environnements moins favorables que d'autres. Par exemple, les menus de restaurants-minute proposent une abondance de mets, d'aliments et de boissons à teneur élevée en gras, en sucres et en sel (Murphy et al., 2020). De plus, que le poste occupé soit celui de la cuisine, de la plonge, de la gestion, du service au table, de la caisse ou de la livraison, les paramètres inhérents à l'emploi exposent l'employé à cette offre alimentaire.

La Charte d'Ottawa souligne que l'équité en matière de santé est visée par les efforts de promotion de la santé (OMS, 1986). Cela implique que tous les individus aient accès à des moyens pour atteindre pleinement leur potentiel de santé, « notamment que ceux-ci puissent s'appuyer sur un environnement favorable, aient accès à l'information, possèdent dans la vie les aptitudes nécessaires pour faire des choix judicieux en matière de santé et sachent tirer profit des occasions qui leur sont offertes d'opter pour une vie saine. » (OMS, 1986) Dans le cas des travailleurs de la restauration, les connaissances en lien avec l'influence d'un emploi dans ce secteur sur leurs choix et leurs comportements alimentaires sont rudimentaires. En effet, à ce jour, peu d'études se sont penchées sur l'importance de ces environnements sur la santé des travailleurs (Mulvaney-Day et al., 2012; Woodhall-Melnik & Matheson, 2016). En l'absence de données, il est donc actuellement difficile d'établir si les environnements alimentaires qu'on retrouve dans les restaurants sont défavorables, dans quelle mesure les choix et les comportements alimentaires des travailleurs sont influencés par leur milieu de travail et, si influence il y a, si les travailleurs en sont conscients et ont des moyens ainsi que des occasions pour faire des choix alimentaires sains sur leurs lieux de travail. Dans une optique de promotion de la santé, il est donc impératif de développer des connaissances concernant l'impact des environnements alimentaires auxquels sont exposés continuellement les travailleurs de la restauration.

La présente recension des écrits sera donc rédigée sous forme d'analyse sommaire du portrait de la situation en fonction de l'environnement alimentaire où évoluent les travailleurs de la restauration ainsi que sur les conditions de travail et les facteurs de risque pour la santé y étant rattachées. Des réflexions concernant les enjeux de santé et sécurité au travail seront également abordées.

2. RECENSION DES ÉCRITS

2.1 HORS DOMICILE ! QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

« Especially [with] the boys who worked in the grill, who would be back there, for hours a day and would snack on French fries, sometimes, or make themselves a big burger for lunch, and they did that all the time, after a while. So, I think that being around it, makes you kind-of desensitized to the fact that eating six hundred French fries during the day aren't good. » (Mulvaney-Day et al., 2012)

L'étude des environnements alimentaires relatifs à la restauration peut s'avérer complexe : l'offre alimentaire des restaurants ne forme pas un tout homogène. En effet, celle-ci peut fortement varier en fonction du type de restaurants (gastronomique vs restaurant-minute), d'un pays à un autre et même à l'intérieur d'une catégorie similaire (restaurants rapides offrant des hamburgers vs pizzeria vs rôtisserie de type comptoir sans service au table vs restaurant avec service aux tables de style sportif vs café vs sandwicherie).

Dans la littérature scientifique actuelle, les aliments en provenance de restaurants (tous types confondus) sont toutefois généralement traités comme étant de la nourriture consommée « hors domicile » (*food away from home* - FAFH) contrairement aux aliments en provenance d'épiceries, de dépanneurs et de pharmacies qui sont catégorisés comme étant des aliments de la maison (*food at home* - FAH) (Saksena et al., 2018). Il est aussi à noter qu'il est d'usage que la nourriture soit classifiée en fonction du lieu où celle-ci a été obtenue et non en fonction du lieu où elle a été consommée. Ainsi, la nourriture catégorisée comme préparée à domicile (FAH) peut inclure des aliments préparés à la maison (ex : lunch), mais qui sont consommés à l'école ou au travail tandis que la nourriture préparée hors domicile (FAFH) peut inclure des mets livrés à la maison mais qui sont en provenance de restaurants. (Saksena et al., 2018)

Cette appellation comporte cependant son lot de lacunes. En effet, il n'existe actuellement pas de définition harmonisée de ce qui constitue de la nourriture « hors domicile » et les systèmes de codification des différentes sources alimentaires peuvent varier d'une enquête à une autre. De plus, cette classification ne permet pas de différenciation en fonction de la qualité nutritionnelle des aliments puisqu'elle se base sur le lieu d'achat et non sur l'aliment en tant que tel. Par exemple, un restaurant servant des repas préparés à base d'aliments frais ou faiblement transformés pourrait être catégorisé comme étant « hors domicile » tandis que de la malbouffe achetée à l'épicerie serait considérée comme étant « de la maison ».

En considérant ces éléments et en fonction des données actuellement disponibles, l'offre alimentaire des aliments consommés « hors domicile » sera donc analysée en fonction de la taille des portions, de la densité énergétique des aliments, des apports énergétiques totaux et de leur valeur nutritionnelle générale. Le thème des aliments ultra-transformés sera brièvement abordé. Suite à cette synthèse des données, des constats seront tirés en lien avec les risques sur la santé.

2.1.1 Offre alimentaire consommée hors de la maison

Taille des portions des aliments consommés hors domicile

Une tendance à la hausse a été constatée en lien avec la taille des portions des aliments en provenance des restaurants-minute depuis plusieurs décennies, comme le mentionnent deux études des années 2000 (Nielsen & Popkin, 2003; Young & Nestle, 2003), deux autres plus récentes (McCrorry et al., 2019; Young & Nestle, 2012) et une étude exploratoire de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) parue en 2019 dans le cadre d'une synthèse des connaissances sur la taille des portions des aliments transformés (Plamondon & Paquette, 2019). Même si « les données exploratoires ne permettent pas de se prononcer sur l'évolution de la taille des portions de l'offre globale d'aliments transformés riches en calories, gras, sucre ou sel du secteur de la restauration [...]elles suggèrent tout de même que les grosses portions de certains aliments sont plus répandues au Canada qu'autrefois » (Plamondon & Paquette, 2019). Un accroissement de la taille des formats de boissons offertes chez Tim Hortons® a notamment été observé : un plus grand format de 678 ml a été ajouté à la gamme de boissons chaudes en 2012 tandis que le moyen format (286 ml) est devenu le plus petit format actuellement disponible (Plamondon & Paquette, 2019). La synthèse des connaissances de l'INSPQ souligne aussi le manque de données historiques au Québec pour suivre l'évolution de la taille des portions (Plamondon & Paquette, 2019). À titre d'exemple, le Tableau 1 est tiré des données de l'étude de Young and Nestle (2003) et complété par des données canadiennes actuelles afin de présenter l'évolution de la taille des portions de frites et de boissons gazeuses du McDonald's à partir de leur commercialisation jusqu'à aujourd'hui. Offrant à l'origine un seul format, l'offre de produits s'est diversifiée en 2002 avec des tailles allant du format enfant jusqu'au *Supersize*, les formats petits et enfants étant plus grand ou égaux que ceux d'origine. Il est à noter que le format *Supersize* n'est pas disponible actuellement au Canada, mais que les autres portions semblent de manière générale assez similaires à celles de 2002.

Tableau 1. Taille des portions des frites et boissons gazeuses du McDonald's, de leur commercialisation à aujourd'hui

Produit	Origine(É-U)*	2002 (É-U)*	2022(Canada)**
Frites	2.4 oz, un seul format (1954)	Petit (2.4 oz), Moyen (5.3 oz), Grand (6.3 oz), <i>Supersize</i> (7.1 oz)	Mini (38 g, 1.3 oz), Petit (75 g, 2.6 oz), Moyen (110 g, 3.9 oz), Grand (178 g, 6.3 oz)
Boisson gazeuse	7.0 fl oz, un seul format (1955)	Enfant (12.0 fl oz), Petite (16.0 fl oz), Moyenne (21.0 fl oz), Grande (32.0 flz oz), <i>Supersize</i> (42 fl oz)	Enfant (315 ml, 10.7 fl oz), Petit (440 ml, 14.9 fl oz), Moyen (570 ml, 19.3 fl oz), Grand (860 ml, 29.0 fl oz)

* Données prises de Young and Nestle (2003)

** Données collectées sur le menu du site internet de McDonald's Canada en novembre 2022 (McDonald's, s.d, s.d.-a). Pour des fins de comparaisons, les conversions d'unités ont été faites via le convertisseur d'unités de Google de grammes en oz (masse/28.35) et de ml en fl oz (volume/29.574)

De façon générale, des portions de plus grande taille sont associées à de plus grands apports énergétiques (Chandon & Wansink, 2012; Higgins et al., 2022; Hollands et al., 2015; Plamondon & Paquette, 2019; Zlatevska et al., 2014). Cependant, les effets spécifiques de la taille des portions sur les apports en calories

lors de la consommation hors domicile sont actuellement peu documentés. Une étude expérimentale de 2004 (n=180) a toutefois mesuré l'effet de l'augmentation de 50% de la taille d'une entrée de pâtes sur l'apport énergétique total d'un repas consommé dans un restaurant : une portion plus grande a ainsi été associée à une consommation de 25% de plus de calories qu'une portion standard (Diliberti et al., 2004). Même si l'état actuel des connaissances ne permet pas d'évaluer l'impact de la taille des portions sur les maladies chroniques, plusieurs instances de santé publique, dont l'Organisation Mondiale de la Santé, recommandent la réduction de la taille des portions dans une optique de prévention des maladies chroniques et de promotion de la saine alimentation (Plamondon & Paquette, 2019).

Densité énergétique des aliments consommés hors domicile

Il a été démontré que les humains ont une faible capacité innée à reconnaître les aliments à haute densité énergétique et à réguler à la baisse la consommation de leurs apports lorsqu'ils en consomment (Prentice & Jebb, 2003). Par exemple, des portions variant en densité énergétique mais étant de même volume peuvent procurer des sensations de satiété équivalentes étant donné une distension gastrique semblable (Higgins et al., 2022). Puisque les aliments en provenance de restaurants-minute sont caractérisés par une haute densité énergétique (Jaworowska et al., 2013; Nguyen & Powell, 2014; Prentice & Jebb, 2003; Stender et al., 2007), celle-ci étant parfois deux fois plus élevée que des régimes alimentaires sains recommandés (Prentice & Jebb, 2003), la consommation régulière de malbouffe pourrait induire une consommation d'énergie excédentaire (Prentice & Jebb, 2003).

D'ailleurs, plusieurs études démontrent que la consommation d'aliments en provenance de restaurants rapides ou d'aliments consommés à l'extérieur de la maison augmentent les apports énergétiques quotidiens totaux (Bowman & Vinyard, 2004; French et al., 2001; Krishnan et al., 2010; Mancino et al., 2009; Powell & Nguyen, 2013). L'étude de Mancino et al. (2009) se basant sur des données états-uniennes du *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) de 2003-2004 et du *Continuing Survey of Food Intakes by Individuals* (CSFII) de 1994-1996 rapporte que chaque repas mangé hors de la maison contribue à une augmentation des apports énergétiques quotidiens de 130 kcal en moyenne (Mancino et al., 2009). Plus précisément, une étude parue en 2009 et réalisée dans la ville de New York a analysé les coupons-caisse de 7318 clients dans 167 restaurants rapides. La moyenne des achats sur l'heure du dîner était de 827 calories, dont plus du tiers des clients ayant commandé 1000 calories. Les achats de combo incluant un sandwich, un accompagnement et une boisson montaient en moyenne à 1100 calories tandis que les achats de produits à l'unité étaient en moyenne de 300 calories. La plupart des achats (58%) comprenait une boisson, dont le trois-quart était sucrée (Dumanovsky et al., 2009).

De plus, une relation dose-réponse a été observée en 2001 chez une population de jeunes adolescents âgés de 11 à 18 ans (n=4746) des États-Unis : les apports énergétiques augmentaient directement avec la

fréquence de consommation en restaurants rapides, ceux-ci étant beaucoup plus élevés quand la consommation hebdomadaire était de trois fois et plus comparativement à ceux qui n'en avaient pas consommé de la semaine (French et al., 2001). Une autre étude de cohorte (n= 44 072, femmes afro-américaines âgées de 30-69 ans) rapporte également que la fréquence de consommation de malbouffe (pizzas, nourriture chinoise, poulet et poisson frits ou burger) est associée de façon significative à des apports énergétiques augmentés (Krishnan et al., 2010). Une étude parue en 2004 et se basant sur les données du CSFII de 1994-1996 aux États-Unis chez des adultes âgés de 20 ans et plus (n=9872) a aussi démontré cette relation positive entre la densité énergétique de la diète et la consommation en restaurants rapides (Bowman & Vinyard, 2004).

Valeur nutritionnelle des aliments consommés hors domicile et en restaurants-minute

Les aliments préparés hors de la maison sont généralement considérés comme étant moins nutritifs puisque leur contenu est souvent élevé en gras, en sucres et en sodium et faible en micronutriments comparativement à des aliments préparés à la maison (Gesteiro et al., 2022; Lachat et al., 2012; Polsky & Garriguet, 2021; Saksena et al., 2018). Ainsi, une revue de la portée de 57 articles sur des populations variées parue en 2022 (Gesteiro et al., 2022) rapporte que la consommation d'aliments hors domicile est caractérisée par des apports énergétiques élevés (dont des apports élevés en gras totaux et saturés, en glucides et sodium), une consommation plus importante de boissons sucrées et des faibles quantités de fibres, produits laitiers, fruits, légumes et micronutriments, ce qui pourrait mener à une diminution de la qualité nutritionnelle de la diète. Ces résultats concordent avec la revue systématique de 29 articles de Lachat et al. (2012). Aux États-Unis, un rapport de l'*U.S Department of Agriculture (USDA)* de 2018 fondé sur des données du *USDA Nationwide Food Consumption Survey (NFCS)* 1977-78, *USDA CSFII* 1989-91 et 1994-98 et du *NHANES* 2003-04, 2005-06, 2007-08, 2009-10, 2011-12 et 2013-14 (Saksena et al., 2018) conclut que même si la composition nutritionnelle des aliments consommés hors de la maison varie en fonction des types de points de vente, ils contiennent généralement plus de gras saturés et de sel et moins de calcium, de fer et de fibres que les aliments consommés à la maison. Les teneurs en sucres n'ont toutefois pas été évaluées dans ce rapport. Au Canada, une étude basée sur les données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2015 (Polsky & Garriguet, 2021) associe la consommation de repas à l'extérieur du domicile à une alimentation de qualité inférieure, en lien avec des apports en lipides et en sodium augmentés et des apports en fibres diminués via des portions moindres de fruits entiers, de légumes vert foncé et orange, de grains entiers, de légumineuses ainsi que de noix et graines.

La fréquentation des restaurants rapides est généralement associée à des apports élevés des nutriments préoccupants tels que les gras saturés, les sucres et le sodium. Aux États-Unis, une étude datant de 2004 et se basant sur les données du CSFII 1994-1996 mentionne que les participants ayant consommé des aliments

en provenance de restaurants-minute ont des apports substantiellement plus élevés en gras totaux, gras saturés, glucides, sucres ajoutés et protéines que ceux qui n'en ont pas consommés (Bowman & Vinyard, 2004). Une étude de 2014 reposant sur les réponses des répondants de l'enquête NHANES 2003-2004, 2005-2006, 2007-2008 et 2009-2010 ayant répondu au jour 1 et jour 2 des rappels de 24 heures (n=12528, âge = 20-64 ans) rapporte que la consommation d'aliments en provenance de restaurant-minute et restaurant avec service était significativement associée à une consommation plus élevée de sucres, gras saturés et sel (Nguyen & Powell, 2014). Ces constats concordent avec une étude similaire utilisant les mêmes données (NHANES 2003-2010, n=18098, 18 ans et plus) (An, 2016). Une autre étude de 2013 sur des adolescents états-uniens âgés de 12-19 ans (n=4699) rapporte que la consommation de nourriture de restaurants rapides augmente les apports de gras totaux, de gras saturés, de sucres et de sel (Powell & Nguyen, 2013).

Au Canada, une récente étude a analysé en 2016 les valeurs nutritives de 10 285 composantes des menus de 90 grandes chaînes de restaurants-minute et places assises du pays en fonction de leur contenu en calories, gras saturés, sel et sucres. Les résultats révèlent que les contenus en gras saturés, sel et sucres étaient généralement élevés par rapport aux apports recommandés. Par exemple, les entrées contenaient en moyenne 52% de la valeur quotidienne totale de sodium (1,256 mg/portion) et 45% de la valeur quotidienne en gras saturés (8,9 g/portions) tandis que les boissons sucrées et les desserts fournissaient en moyenne respectivement 44g et 32g de sucres totaux par portion (Murphy et al., 2020).

Concernant la teneur en sodium, une étude menée en 2013 évaluant les niveaux de sodium dans les restaurants (n=20) et chaînes de restaurants-minute (n=65) du Canada rapporte des quantités « extrêmement élevées » de sel, les mets en provenance de restaurant-minute contenant en moyenne 1011 mg de sel/portions (68% de l'apport suffisant quotidien) (Scourboutakos & L'Abbe, 2013). Aux États-Unis, deux études menées à partir de l'analyse des coupons de caisses de consommateurs de restaurant-minute rapportent des résultats concordant par rapport à la teneur élevée en sodium des aliments (Johnson et al., 2010; Prasad et al., 2020) Les auteurs de l'étude de 2010 (n = 6580 coupons-caisse en provenance de 167 lieux) rapportent une densité moyenne de 2136 mg de sodium par 1000 calories achetées et concluent qu'il est facile de dépasser les recommandations pour des apports sains en sodium. Les auteurs de la plus récente étude de 2015 basée sur l'analyse des coupons de caisse de clients de restaurants de la ville de New York (3 Burger King, 8 McDonald's, 3 Popeyes, 5 Subway) mentionnent que les aliments achetés, incluant les boissons gazeuses, ont une teneur « exceptionnellement élevée » en sodium et en calories (Prasad et al., 2020).

Plusieurs études transversales basées sur des données des États-Unis (NHANES 2003-2016, CSFII 1994-1996 et 1998, *Multy-Ethnic Study of Atherosclerosis* 2000 (MESA), *What We Eat in America*, *National Health and Nutrition Examination Survey 2003-2004*, *Project EAT-III (Eating and Activity in Teens and*

Young Adults) 2008-2009) décrivent la qualité nutritionnelle d'une diète en provenance des restaurants-minute comme étant généralement faible (An, 2016; Barnes et al., 2016; Bowman & Vinyard, 2004; Close et al., 2016; French et al., 2001; Larson et al., 2011; Liu et al., 2020; L. V. Moore et al., 2009; Paeratakul et al., 2003; Powell & Nguyen, 2013; Sebastian et al., 2009; Wilcox et al., 2013). Les méthodes pour évaluer la qualité de la diète sont variables : l'étude de Liu et al. (2020) s'est par exemple basée sur l'*American Heart Association (AHA) diet score* qui inclut un score primaire de 5 composantes (fruits et légumes, poissons et crustacés, grains entiers, sodium) et un score secondaire de 3 composantes (noix, grains, légumes, viandes transformées, gras saturés) tandis que d'autres études ont évalué la densité des micronutriments ou la fréquence de consommation de certains aliments.

Plusieurs études rapportent ainsi des apports diminués en micronutriments. Les résultats de An (2016) constatent une association avec des apports augmentés en vitamine B1, B2, calcium et fer mais des apports diminués en phosphore, sélénium, cuivre, magnésium, fibres, vitamine A, C, D et K. Ceux de Bowman and Vinyard (2004) concluent que le régime alimentaire basé sur la consommation en restaurants-minute des participants de leur étude était plus bas en vitamine A, carotène, vitamine C, calcium et magnésium et ceux de Barnes et al. (2016) mentionnent des apports plus bas en grains entiers, fibres, magnésium et potassium.

Une augmentation de la consommation de boissons gazeuses (Bowman & Vinyard, 2004; French et al., 2001; Larson et al., 2011; Paeratakul et al., 2003) et une consommation diminuée de fruits et légumes (Barnes et al., 2016; French et al., 2001; Liu et al., 2020; L. V. Moore et al., 2009; Paeratakul et al., 2003; Sebastian et al., 2009) sont souvent rapportées en lien avec la consommation de nourriture en restaurants rapides.

De plus, la fréquence de consommation peut également affecter les apports nutritifs, une fréquence plus élevée étant associée à une moins bonne qualité de la diète alimentaire (Bowman & Vinyard, 2004; Close et al., 2016; Larson et al., 2011). Par exemple, l'étude de Larson et al. (2011) basée sur les données du *Project EAT-III* 2008-2009 (n=2287, âgés de 20 à 31 ans) rapporte qu'une plus grande fréquentation (plus petit qu'une fois par semaine comparativement à plus de trois fois par semaine) de restaurants-minute servant des hamburgers avec des frites était associée à une plus grande consommation de boissons sucrées et une diminution des apports en nutriments clefs.

Degré de transformation des aliments consommés hors domicile

Bien que les études actuelles évaluent la qualité nutritionnelle des aliments en provenance de restaurants rapides en fonction de leur teneur en nutriments et non en fonction de leur degré de transformation, il est pertinent de noter que l'offre alimentaire qu'on y retrouve généralement est typiquement composée de produits ultra-transformés (notamment pain blanc, vinaigrette commerciale, boissons sucrées, aliments

frits, desserts du commerce, soupes instantanées, saucisses et autres produits de viande reconstitués, croquettes de poulet et de poisson, tartinades et margarines, boissons chocolatées sucrées, etc.) (Monteiro et al., 2019). La classification NOVA inclut d'ailleurs les aliments « *fast-food* » (hamburgers, hot-dogs, frites, pizzas, sandwiches et autres produits achetés dans les restaurants-minute) dans la catégorie des aliments ultra-transformés (Nardocci et al., 2019).

2.1.2 Risques possibles sur la santé associés à la consommation fréquente de malbouffe

Tel que précédemment discuté, l'offre alimentaire peut varier considérablement d'un restaurant à un autre. Ainsi, la présente analyse des risques devra être nuancée en fonction du menu offert par les restaurants.

Les études présentées dans la section précédente suggèrent que les aliments consommés hors de la maison, donc ceux en provenance de restaurants-minute, en grande quantité et de manière fréquente peuvent contribuer à une alimentation déséquilibrée d'un point de vue nutritionnel. Ces patrons alimentaires pourraient être associés au développement de maladies chroniques non transmissibles reliées à l'alimentation (Gesteiro et al., 2022). Plus précisément, un article incluant une revue systématique et une méta-analyse d'études observationnelles (n= 28 transversales et 3 études de cohortes) a analysé l'association des patrons alimentaires sur la prévalence du syndrome métabolique. Un patron alimentaire qualifié de « malsain/occidental » et se caractérisant par une grande consommation d'aliments tels que la viande, la viande transformée, la volaille, les grains raffinés, les sucreries, les desserts, le « *fast food* », les collations et les boissons sucrées a été associé à un risque augmenté de développer un syndrome métabolique (Rodriguez-Monforte et al., 2017). Des études suggèrent également que des patrons alimentaires « de type *fast-food* » incluant des aliments frits, des frites, des boissons sucrées et des pâtes feuilletées (Kalafati et al., 2019) ou des diètes riches en acides gras saturés et en sucres raffinés (Asrih & Jornayvaz, 2014) peuvent être associés à des plus hauts risques de développer des stéatoses hépatiques non alcoolique, ou du moins, les exacerber. Cette condition médicale est d'ailleurs considérée comme étant la manifestation hépatique du syndrome métabolique (Asrih & Jornayvaz, 2014).

Plus spécifiquement à la consommation d'aliments de restaurants-minute, une revue narrative rapporte qu'une consommation élevée de ceux-ci augmente les risques de développer le diabète, le syndrome métabolique et des maladies cardiovasculaires (Bahadoran et al., 2015). L'étude prospective de 15 ans CARDIA aux États-Unis (n=3031, 18-30 ans) parue en 2005 mentionne également une forte association positive entre la consommation en restaurants rapides, le gain de poids et la résistance à l'insuline (Pereira et al., 2005). Spécifiquement dans le cas de consommation d'aliments frits, une revue de la littérature de 2015 conclut qu'une consommation de quatre fois et plus d'aliments frits par semaine peut être associée à un plus grand risque de développer des maladies chroniques (Gadiraju et al., 2015). Une méta-analyse d'études observationnelles plus récente nuance toutefois ces résultats en précisant qu'une consommation

élevée d'aliments frits est associée à un risque augmenté d'obésité, d'embonpoint et d'hypertension, mais pas de diabète de type 2 et que l'hétérogénéité dans les études nécessite d'interpréter les résultats avec prudence (Qin et al., 2022). D'ailleurs, ces deux dernières études ne différencient pas la consommation des aliments frits en provenance de la maison de ceux en provenance de restaurants.

Peu d'études expérimentales sont disponibles afin de tester l'hypothèse de l'impact de la consommation fréquente en restaurants-minute sur des paramètres de santé. Toutefois, une étude expérimentale est particulièrement intéressante à rapporter compte tenu de son caractère surprenant d'un point de vue éthique (Kechagias et al., 2008). Une équipe de chercheurs a étudié l'effet d'une « hyperalimentation » à base d'aliments en provenance de restaurants rapides sur les enzymes et triglycérides hépatiques. Pour ce faire, ils ont induit une prise de poids intentionnelle de 5-15% pendant 4 semaines chez des sujets en bonne santé (majoritairement des étudiants en médecine) en leur faisant consommer au moins deux repas de restaurants-minute par jour, préférablement dans des chaînes de restaurants connues, tout en limitant l'activité physique à un maximum de 5000 pas par jour. L'étude a été approuvée par un comité d'éthique et le consentement éclairé a été obtenu de l'ensemble des participants. La majorité des participants (17 sur 18) ont atteint le but de gain de poids de 5 à 15%, dont trois en moins de quatre semaines. De plus, 13 des participants ont développé des niveaux pathologiques d'alanine aminotransférase (ALT) durant la période expérimentale, dont huit dès la première semaine. Les auteurs rapportent également que les niveaux de résistance à l'insuline ont augmenté significativement durant la période de l'étude. Il est toutefois à noter que des suivis à long terme ont rapporté que les niveaux d'ALT étaient revenus à ceux avant l'expérimentation après six mois, laissant entrevoir le caractère réversible des conséquences négatives.

En résumé, il est bien établi que des apports élevés en énergie, en sodium, en gras saturés et en sucres sont associés avec plusieurs maladies chroniques (Murphy et al., 2020) et qu'ils en constituent même l'un des principaux facteurs de risque au Canada (IHME, s.d.) Les dernières recommandations en matière de saine alimentation de l'OMS concernant les nutriments se résument d'ailleurs ainsi :

- Équilibrer les apports énergétiques avec les dépenses énergétiques;
- Limiter l'apport en gras total à moins de 30% des apports énergétiques, tout en remplaçant les gras saturés par les gras insaturés et en éliminant les gras trans industriels;
- Limiter les apports en sucres libres à moins de 10% (et même à moins de 5%) des apports énergétiques totaux;
- Maintenir les apports en sodium à moins de 5g/jour;
- Manger au moins 400g de fruits et de légumes par jour, ceci excluant les pommes de terre, patates douces et autres féculents-racine (WHO, 2019).

Telle que l'analyse de l'offre alimentaire des restaurants-minute nous le démontre, la composition de repas et aliments qui y sont offerts s'éloigne des recommandations actuelles en matière de choix alimentaires sains, tel que manger des légumes et fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments

protéinés, le plus souvent d'origine végétale, tout en limitant les produits hautement transformés et en privilégiant l'eau comme boisson (Santé Canada, 2019). De plus, les boissons et aliments transformés et préparés qui « contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés » (Santé Canada, 2019) sont considérés comme étant nuisibles à la saine alimentation et, par conséquent, ne devraient pas être consommés sur une base régulière (Santé Canada, 2019).

Concernant la nature ultra-transformées de plusieurs aliments et ingrédients constituant l'offre alimentaire des restaurants rapides, des rapports récents conseillent de réduire, de limiter ou d'éviter les aliments en provenance de ce groupe (FAO & WHO, 2019; Haddad, 2016; Monteiro, 2019; PAHO, 2015) tandis que la règle d'or formulée par les auteurs du Guide alimentaire brésilien de 2014 préconise de « toujours privilégier les aliments naturels ou peu transformés ainsi que les plats et repas fraîchement préparés aux aliments ultra-transformés. » (Ministry of Health of Brazil, 2014). Ceux-ci pourraient en effet promouvoir une consommation excessive d'énergie involontaire (effet sur la satiété et contrôle de l'appétit, densité énergétique élevée, hyper-palatabilité, design prêt-à-manger et pratique, portions gigantesques et calories liquides) en plus d'avoir un impact négatif sur la culture alimentaire (campagnes marketing agressives qui rendent la culture alimentaire authentique inintéressante ou ennuyante), la vie sociale (formulation des produits et emballages conçus pour être prêt-à-consommer rendant les repas et le partage alimentaire inutiles) et sur l'environnement (production et distribution de masse) (Ministry of Health of Brazil, 2014). De plus, l'analyse de données nationalement représentatives en provenance de plus de 11 pays de 2001 à 2015 a montré une association constante entre une diminution de la qualité de la diète lorsque les aliments ultra-transformés remplacent les aliments non-ultra-transformés (Monteiro, 2019). Une consommation augmentée de ce type d'aliments pourrait ainsi être associée au développement de maladies chroniques non transmissibles reliées à l'alimentation (Rauber et al., 2018).

Il est à noter que bien que des hypothèses puissent être faites en lien avec la qualité de la diète et les associations avec la santé mentale dont les troubles dépressifs, les données actuelles rapportent des résultats divergents sur les liens entre des patrons alimentaires dits « occidentaux/moins sains » et les risques de dépression (Molendijk et al., 2018; Quirk et al., 2013). De plus, au meilleur des connaissances actuelles, aucune étude n'a évalué les risques d'une consommation fréquente de restaurants-minute sur la santé mentale.

Devant la quasi-absence des études randomisées-contrôlées évaluant les effets de la consommation fréquente de restauration rapide sur divers paramètres de santé, il est difficile d'établir un lien de causalité. Cependant, la présente analyse de l'état des connaissances nous permet de conclure qu'une alimentation basée sur celle en provenance de restaurants-minute ne correspond pas à un patron alimentaire sain et qu'une consommation fréquente de ce type d'aliments comporte des risques potentiels et réels pour la santé.

2.2 BIENVENUE DANS L'UNIVERS DE LA RESTAURATION

« *Un univers où tu pues la frite* »
(Biyele, 2015)

En faisant une rapide recherche sur Google images avec des mot-clics tels que « travailleur(e)s de la restauration », « cuisinier(ère)s », « serveurs(e) », « livreurs(res) restaurant », « chef(fe)s d'équipe restaurant », « *fast food job* », « *fast food worker* », « *fast food workforce* », « employé(e)s restaurants *fast food* », on peut rattacher des images aux travailleurs de la restauration. Sur ces clichés, on y voit généralement de jeunes personnes de différentes origines ethniques. La représentation des cuisiniers et cuisinières est celle de personnes évoluant dans des cuisines propres et portant des uniformes d'un blanc éclatant agrémentés d'une toque. Ils ou elles travaillent à cuire des aliments dans des poêles d'où jaillissent des flammes ou à composer minutieusement des assiettes qui semblent alléchantes. Les plongeurs et plongeurs sont généralement représentés en action devant leur lave-vaisselle en *stainless*, concentrés à la tâche dans une salle de plonge ordonnée. Pour leur part, les employées et employés travaillant au service à la caisse sont souriants, les mains tendant un cabaret rempli de nourriture et de boissons ou affairés devant une caisse électronique. Les serveurs et serveuses sont pour leur part généralement habillés en blanc ou en noir, avec cravates, nœuds papillon et tenant fièrement des cabarets où trônent assiettes et coupes de vin. Les photographies de livreurs et livreuses les représentent soit sur des scooters, à vélo ou en automobiles, toujours accompagnés de leurs sacs de livraison. Les cheffes et chefs d'équipe posent avec leur équipe, les bras croisés ou les poings sur les hanches. Le sourire est au rendez-vous dans la majorité des représentations de tous les types d'emplois, même si certaines montrent des visages découragés.

Au-delà de cette image stéréotypée et léchée, que sait-on sur les travailleurs de la restauration ? Puisque les connaissances à leur sujet sont minces, cette section tentera de décrire à l'aide de sources diversifiées leur univers. Des représentations de la culture populaire seront d'abord utilisées pour en brosser un portrait sommaire. Par la suite, des données multidisciplinaires issues de la littérature scientifique seront présentées en lien avec les conditions de travail et les risques relatifs à la santé y étant rattachés.

2.2.1 Les travailleurs de la restauration selon les représentations populaires et culturelles

« C'est un milieu très rock and roll dans votre regard qui est très loin de celui qui est proposé par toutes ces émissions sur la grande cuisine, sur les grands chefs. » Marie-Louise Arsenaault, lors d'une entrevue avec Stéphane Larue, auteur du livre *Le plongeur*

La représentation des travailleurs de la restauration est assez limitée dans la culture populaire. Aux États-Unis, on peut penser à Monica Geller de la série *Friends* qui a travaillé dans un restaurant à thématique des années 1950. Cette expérience est cependant qualifiée d'embarrassante par le site internet *Friends Central*, une encyclopédie collaborative rédigée par les fanatiques de l'émission (*Friends central wiki, s.d.*). D'autre part, l'émission *Les Simpson* possède sa propre chaîne de restauration rapide nommée Krusty Burger. La page de l'encyclopédie participative Wiki Les Simpson mentionne que « tous les produits sont mauvais et faits à partir de gras ou d'éléments dangereux pour la santé. Krusty n'aime pas les propres produits servis dans ses restaurants, ce n'est qu'une question d'argent pour lui. » (Wiki les Simpson, s.d.-b). De plus, Jeremy Freedmann, un des quelques adolescents de Springfield, est souvent vu en train de travailler chez Krusty Burger. Il est décrit comme étant « perpétuellement piégé dans une série d'emplois sans issues » (Wiki les Simpson, s.d.-a) et il est caractérisé par un visage couvert d'acné et une voix qui mue.

Au Québec, Michel Tremblay et André Brassard s'unissent en 1972 pour réaliser un court métrage de fiction « à la gloire des serveuses du Québec » (Lévesque, 2017). Cette œuvre nommée « Françoise Durocher, waitress » accorde la voix à un être fictif représenté par 24 femmes qui « possède à la fois les traits de la petite serveuse, de l'hôtesse et de la barmaid. Ensemble, elles donnent, selon l'auteur, une idée de la fille de table québécoise qui, tous les jours, vous sert avec le sourire malgré les ennuis inhérents à son métier » (ONF, s.d.).

« Faut pas qu't'oublies aussi que le sourire est de rigueur. Comme c't'écrit su' ta badge. Ç'fait que, que t'aies envie de sourire ou non, t'es obligée d'avoir la bouche fendue jusqu'aux oreilles pis d'être fine avec le monde tout le temps que t'es s'ul'plancher. Le client a toujours raison. Même quand t'as envie de l'tuer. Plus y crie après toi, plus y faut que tu sois compréhensive. » (Brassard & Tremblay, 1972)

Au travers des différentes représentations de la serveuse, on y retrouve une Françoise qui cherche à s'élever au-dessus de sa condition de fille de table : « J'ai toujours été pauvre, j'ai toujours tiré le diable par la queue, mais je veux que ça change » (Lévesque, 2017). Le court métrage est également rythmé par une ode aux *waitress* d'abord entonnée en monologue, puis constituant une trame de fond pour se muer en véritable chorale formée par les 24 versions de Françoise qui psalmodient cet hymne du quotidien.

Un smoke meat, bacon, a'ec des pickels d'la moutarde. 1 café, 2 crèmes. 2 clubs, 2 clubs.

Un pas d'mayonnaise, l'autre pas d'bacon d'la moutarde en masse. 2 cokes. 2 cokes.

Un smoke meat, fat, a'ec des pickels. Une sandwich au jambon salade mayonnaise, un ordre de toast, un milkshake au chocolat. Deux hamburgers platters trois sauces pas d'coleslaw une sandwich au fromage spreadé a'ec d'la mayonnaise, un sunday au caramel pas d'cerise un gâteau au chocolat a'ec

d'la crème fouetté 2 cokes un seven up. Un hot-dog moutarde ketchup, un grill-cheese un ordre de toast 2 cafés, un cherrycoke, une tarte au citron un verre de lait 2 cokes un pepsi 2 seven-up.

Un peppersteak pas d'piment un spaghetti a'ec des boulettes 2 verres de lait, un ordre de spearibs, un chicken in the basket a'ec trois miels! (Brassard & Tremblay, 1972)

En plus de cette description textuelle de l'offre alimentaire, une des premières scènes du court-métrage laisse présager que les aliments servis au restaurant fictif sont fréquemment consommés par les serveuses : « Hey c'pas une raison parce qu'on travaille *icitte* pour nous passer tous les poulets manqués, *câlibouarre*. » s'exclame une première Françoise Durocher affublée de son uniforme et atablée devant une assiette de poulet, frites et sauce. « Des fois j'me d'mande comment ça s'fait qu'y'a pas d'plumes qui m'poussent » renchérit une deuxième Françoise, moqueuse. Elle aussi est assise devant une assiette de poulet, frites, pain et sauce. Elle regarde ensuite son assiette et rajoute : « Ça doit ben être mon 1 million quatorzième poulet certain. » La première Françoise prend un pilon de poulet dans sa main, le regarde d'un air découragé, soupire et le mange. L'autre mange son pilon également. Il est à noter que bien que le film ait été dédié « À toutes les waitresses fines », l'accueil de la part des serveuses de restaurant de Montréal a été plutôt froid à l'époque (Lévesque, 2017).

Quelques œuvres plus contemporaines dépeignent également le quotidien des travailleurs de la restauration, mais de manière sommaire. Fabiola, personnage de la série québécoise *M'entends-tu ?* est une « jeune femme Haïtienne, immigrante de troisième génération, qui en a beaucoup sur les épaules » (Télé-Québec, s.d.). Dans la première saison, elle travaille comme gérante chez *Burritos Burritos* (chaîne fictive). On la voit à quelques reprises au travail, en pause ou après son quart de travail quand ses amies y viennent pour la rejoindre. Dans le premier épisode, Ada, son amie, propose d'aller louer des films, mais Fabiola répond à la négative puisqu'elle n'a pas reçu sa paie. Ada lui demande alors : « Comment ça Fabie t'as pas une cenne ? Tu travailles comme une défoncée ». Fabiola répond qu'elle a beaucoup de choses à payer. Lors de l'épisode 2, on la voit avec ses amies sur un banc de parc, encore habillée en uniforme et mangeant un burritos rapporté du travail. Dans l'épisode 3 – *J'existe*, Fabiola passe une audition pour entrer dans une chorale. Elle se fait questionner à savoir ce qu'elle fait dans la vie. « J'travailles chez *Burritos Burritos*. J'suis gérante depuis 4 ans. » répond-elle tout sourire, visiblement fière. L'homme qui l'interview reste en silence, puis lance un « Bien. » sur un ton froid, avant de changer de sujet. Dans le couplet de la chanson qu'elle décide par la suite d'interpréter devant le jury et qu'elle a elle-même composée, elle entonnera à plein poumon : « J'existe ».

Dans le répertoire musical québécois, *Les Cowboys Fringants* racontent dans la chanson *Pizza Galaxie* le quotidien monotone d'un livreur de pizza qui « tourne en rond dans la nuit » aux alentours du restaurant où il travaille, « dans l'immensité de son ennui ».

Mon bazou fend la brume avec lenteur. Su'l'bord du passager, deux *larges all-dressed*. Le ciel de novembre est en pleurs. Dehors on voit pas les adresses. Le gars à la radio l'a dit t'a l'heure. Ça a l'air que l'économie est à terre. Les temps sont durs pour les livreurs. Le monde *tip* pas, le gaz est cher.

That's it, je rentre au restaurant. Finir mon quart, *puncher* ma fiche. Comme vient de me l'dire le gérant : C'est pas à soir qu'on va s'mettre riche. Merci, vraiment, pour le constat. Ça m'donne juste le goût d'me mettre chaud. Ben non, j'l'ai promis aux AA. Je reste sobre comme un moineau. Un jour à la fois. Un jour à la fois. (Les Cowboys Fringants, 2015)

L'air est mélancolique et les diverses métaphores présentent une personne qui, « comme une étoile poquée dans la nuit [s']accroche à [s]on ciel [et] survi[t] ». Le livreur s'agrippe à son volant qu'il qualifie de « faible rempart contre ses démons » et mentionne juste espérer « voir le soleil à travers [son] pare-brise qui gèle ». Les paroles décrivent un travail solitaire : sur le banc de son passager, se succèdent « deux larges *all-dressed* », l'absence de « tendresse » puis le « grand désert ».

C'est cependant dans le roman *Le plongeur* de Stéphane Larue sorti en 2016 où l'on y retrouve la représentation la plus exhaustive du quotidien des travailleurs de la restauration. Dans une entrevue donnée à Radio-Canada, l'auteur raconte qu'il s'agit d'un roman autobiographique, nourri par son expérience personnelle et par de véritables personnes (Larue & Le Chef, 2017). D'ailleurs, le personnage de Bob est fortement inspiré de Bob le Chef, avec qui il a déjà travaillé (Larue, 2016b). Le langage utilisé pour décrire le quotidien du plongeur est cru et les heures de pointes (appelés *rush*) ainsi que l'ambiance de la cuisine y sont dépeints avec une telle précision qu'on peut facilement s'imaginer y être.

« Dans la cage d'escalier résonnaient déjà les bruits du premier service. C'est une rumeur que j'apprendrais à décoder vite. Portes de four et de frigo qui se referment avec un choc sourd. Ustensiles et porcelaine galvanisée qui s'entrechoquent dans les bacs à vaisselle sale. Ventres de poêlons qui raclent la fonte des ronds du four. Cuisiniers qui se gueulent des temps de cuisson, qui coordonnent les plats chauds et les plats froids. Et derrière, plus lointaine, la clameur de la salle à manger déjà bondée. » (Larue, 2016a, p. 69)

L'affect rattaché à l'emploi n'est pas particulièrement positif.

« L'odeur de fond de volaille embaumait la ruelle, mais je ne l'associais déjà plus à rien de réconfortant. Elle n'évoquait plus la cuisine de mes parents à la tombée du jour quand je rentrais de l'école l'hiver ou que je revenais d'une journée de snowboard. C'était l'odeur que j'associais maintenant au *steam pot* à vider, aux sacs à ordures à remplir, à la graisse qui me ruisselait sur le visage et les bras, et aux casseroles à récurer jusqu'à m'arracher les ongles avec la laine d'acier. » (Larue, 2016a, p. 178)

On y découvre ainsi un monde exigeant physiquement et mentalement, où les pauses sont rares. Le travail y est qualifié de crevant et les travailleurs se font « défoncer » par le rush.

« Maude, elle, évacuait en cinq ou six *poffes* toute la pression accumulée durant le service. Elle me racontait des petites anecdotes tirées de ses dix ans en restauration. Ça faisait dix ans qu'elle fumait. Une fois, après un service particulièrement intense, son chef lui avait offert une cigarette. « Une smoke pis on y retourne. », il avait dit. Elle l'avait prise même si elle ne fumait pas, de peur de devoir tout de suite retourner dans la salle si elle la refusait. Pour beaucoup d'employés, fumer, c'est la seule raison de prendre une pause. Vers les vingt heures, ça a été le tour de Bébert [de venir me rejoindre à la plonge pendant sa pause]. – Première fois que je m'assois aujourd'hui, crise. » (Larue, 2016a, pp. 370-371)

La priorité des employés est de survivre aux intenses heures de pointes.

« Les ronds du four étaient couverts de poêlons qui grésillaient et fumaient. Je me suis demandé comment Bébert faisait pour les différencier et se rappeler quels ingrédients iraient dans quoi. Il gueulait à une serveuse de venir lui dire c'était quoi, l'ostie d'extra qu'elle voulait à la cinquante-trois. Jason, les sourcils froncés, expédiait les plats sur le passe avec un calme rassurant. [...] Bébert lançait des directives de sa voix puissante, un peu comme un capitaine de baleinier dans une tempête. Il faisait toujours deux choses en même temps, voire trois. [...] Son ton était incisif. Il ne blaguait plus. Il s'était fait absorber par le service et rien d'autre n'avait plus d'importance. » (Larue, 2016a, pp. 136-137)

La faim est constamment reléguée au second plan, un état de faim extrême étant décrit à plusieurs reprises. Le plongeur ne se prépare d'ailleurs jamais de lunch et en dehors du travail, il n'accorde pas une grande place à l'alimentation : il ne fait pas l'épicerie, il lui arrive de déjeuner avec des biscuits Fudgee-o et mange souvent dans un restaurant Déli ou se restaure avec de la poutine. Il lui arrive toutefois de manger au travail des aliments du menu, mais une fois après avoir passé à travers la soirée éreintante et souvent quand un collègue vient lui porter une assiette.

« Il approchait vingt-trois heures trente quand Bébert est venu me trouver dans la plonge pour me donner des retailles d'osso buco avec une double portion de linguinis. J'avais oublié ma faim à cause de mon empoignade avec Carl et du rush qui avait suivi. Mais là, mon estomac a presque été pris d'une crampe quand j'ai vu l'assiette arriver. Il n'y a rien de pire que de travailler dans les restes de nourriture en crevant la dalle. La viande était tellement cuite qu'elle fondait presque. J'ai avalé mon repas en quelques bouchées brûlantes et je me suis remis à la tâche. » (Larue, 2016a, p. 253)

« Le thon que Vlad avait préparé goûtait le bœuf grillé sur le barbecue. C'était tellement bon que, malgré ma faim, j'ai pris le temps de savourer chaque bouchée. Après toutes ces années, je peux encore affirmer qu'un de mes meilleurs repas à vie, je l'ai mangé assis sur un seau de savon, l'assiette sur les genoux, dans une plonge qui empestait le javellisant et les huiles usées » (Larue, 2016a, p. 369)

La soif est rarement abordée, et lorsqu'elle l'est, celle-ci est associée à la consommation d'alcool.

« J'ai attendu qu'il soit parti pour prendre une gorgée de ma pinte [de bière de *staff*]. Finalement, j'avais bien plus soif que je ne le croyais et je l'ai calée en deux longues gorgées. La bière ne m'avait jamais semblé aussi désaltérante ». (Larue, 2016a, p. 82)

Le roman aborde également l'influence de l'horaire de travail de soir sur le rythme de vie du protagoniste.

« Ces shifts-là ont formé une masse indifférenciée de soirées troubles durant lesquelles le rush du service aidait à cuver la cuite de la veille et qui brillent dans ma mémoire de l'éclat jaune des lampadaires ou de la lumière tamisée des bars enfumés où on échouait, Bébert et moi, tous deux abrutis par les services interminables et l'alcool. » (Larue, 2016a, p. 453)

« Bob m'a apporté la dernière vaisselle de cuisine, pour éviter que tout se concentre à la fin et que je doive redoubler d'efforts, comme ça, exténué au bout de cette longue journée, alors que mes batteries étaient pratiquement vides. – « Bon. T'es-tu tanné de jouer au restaurant, là ? Moi je commence à l'être. Ça fait pour aujourd'hui. Viens-tu prendre une bière avec nous autres après ? » Finalement, sortir après le shift avait l'air d'être un rituel partagé et peut-être indispensable. » (Larue, 2016a, p. 328)

Suite à cette analyse brève des représentations dans l'imaginaire collectif et populaire des travailleurs de la restauration, on peut conclure que ces dernières dépeignent un travail exigeant et faiblement rémunérés,

parfois solitaire et embarrassant, peu glorifié par la société car étant perçu comme « sans issues » et pouvant mener à des habitudes de vie délétères, dont la consommation d'aliments en provenance de l'offre alimentaire disponible selon des modes de consommation non optimaux et la consommation d'alcool et de tabac. Il faut toutefois considérer ces résultats en gardant en tête qu'il s'agit d'œuvres de fiction.

À prime abord, il peut sembler anodin d'accorder une importance particulière au quotidien du travailleur de la restauration dans les médias. Cependant, cette analyse permet de mettre en relief certaines normes sociales présentes dans ce milieu de travail (normes qui peuvent être inconnues d'une personne n'ayant jamais travaillé dans le domaine) tout en soulignant la faible visibilité de cette population dans la sphère publique. Ces deux aspects sont pertinents d'un point de vue de la santé publique : d'une part, il est reconnu que les contextes sociaux dans lesquels évoluent un individu interagissent avec sa santé (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012a) car « les cognitions, l'affect et les comportements des individus sont généralement façonnés par les personnes avec lesquelles ils interagissent » (Glanz et al., 2015, p. 151). D'autre part, l'attention des médias envers une problématique lui confère un statut et augmente son importance dans l'opinion publique et éventuellement dans le développement des politiques (Glanz et al., 2015, p. 334).

Une norme sociale peut être définie comme « des règles ou des modèles de conduite socialement partagés, fondés sur des valeurs communes et impliquant une pression en faveur de l'adoption d'une conduite donnée, sous peine de réprobation de la part de la société ou du groupe de référence » (Baril & Paquette, 2012). En effet, adopter un comportement qui ne respecte pas les normes socialement valorisées peut entraîner des conséquences sociales au niveau individuel, ce qui entraîne généralement l'apprentissage des normes dominantes dans un nouvel environnement social (Glanz et al., 2015, p. 167). Le désir d'adhérer à des valeurs collectivement partagées, et donc d'être pareil, peut amener un individu à préférer se conformer à une pression socioculturelle induite par une norme pour agir « comme il se doit » plutôt que de se fier à ce qu'il évalue comme ce qui est préférable pour lui (Baril & Paquette, 2012).

Les normes sociales dans le milieu de la restauration semblent être d'ailleurs déterminantes à certains égards. L'extrait du roman de Stéphane Larue concernant la consommation d'alcool parlant d'un « rituel partagé » entre ses collègues illustre ainsi une forme de pression sociale encourageant l'adoption d'un comportement pour faire partie d'un groupe. En lien avec l'alimentation, les normes sociales alimentaires peuvent être décrites comme un « ensemble de conventions relatives à la composition structurelle des prises alimentaires – repas et hors repas – et aux conditions et contextes de leur consommation » (Baril & Paquette, 2012). Les différentes prises de repas au travail décrites par le Plongeur soulignent l'aspect particulier des normes sociales du milieu de la restauration quant au contexte de consommation alimentaire.

De plus, tel qu'il a été mentionné plus haut, les représentations des travailleurs de la restauration sont plutôt limitées dans la sphère publique et offrent parfois un portrait caricatural. La visibilité de cette population dans les médias est cependant importante : ceux-ci peuvent servir de canal pour sensibiliser le public à divers enjeux (Glanz et al., 2015, p. 334). « Pour permettre l'expression d'une opinion publique démocratique, cet espace politique doit parvenir à intégrer les voix marginales. Il doit pouvoir se constituer en caisse de résonance des problèmes sociaux globaux et se montrer réceptif aux impulsions émanant des mondes vécus privés. » (Renaud, 2010, p. 15). En effet, les médias construisent des façons de penser à l'aide de symboles et de signes. Les problèmes dans la sphère médiatique forment donc un construit social. Pour qu'un groupe puisse mettre à l'ordre du jour de l'agenda publique les enjeux qui le concernent, il se doit de les définir symboliquement (Glanz et al., 2015, p. 334). Suivant cette logique, les œuvres de la culture populaire constituent ainsi un pont pour rendre l'univers du travailleur de la restauration plus accessible à un public n'y ayant jamais été mis en contact.

L'engouement suscité par le livre du Plongeur met en lumière cette importance. En plus d'être finaliste pour le Prix du Gouverneur général et le Prix littérature des collégiens, le roman a été couronné par le Prix des libraires du Québec, le prix Senghor (La Presse Canadienne, 2020), le prix anglophone du premier roman d'Amazon Canada pour sa version anglaise (Beaulieu, 2020) et sera porté à l'écran en février 2023 (Blais-Poulin, 2022). La bande-annonce présente d'ailleurs la dichotomie entre l'image du restaurant chic tel que vu par le client en salle à manger et la réalité crue de la cuisine.

2.2.2 Les conditions de travail des travailleurs de la restauration

«Many people are not prepared to do the work that it entails ... they don't want to work that hard for the money » (Royle, 2010)

«When you go to work for McDonald's, you leave your brains at home. » (Reiter, 2004)

Sur le site de Narcity Montréal, un site internet d'informations, d'actualités locales et de divertissement pour les milléniaux et la génération Z, Alexandra Biyele décrit les dix réalités que vit un employé qui travaille dans un restaurant-minute, dénonçant notamment « le chaos du rush » qu'elle compare à l'apocalypse, les clients malpolis, le temps des pauses trop court de 15 minutes qui font que « décompresser c'est absolument mission impossible [car] à peine tu es sortie fumer ou t'asseoir que déjà, faut y retourner », le stress (incluant le stress relié au fait de ne pas avoir le droit d'être inactif et de devoir se trouver quelque chose à faire même si le restaurant est propre et qu'il n'y a pas de clients) et des salaires qualifiés « de merde ». Elle conclut toutefois son billet sur une note positive en mentionnant que « même si ce n'est pas vraiment la joie tous les jours, sorti de là, tu es capable de travailler sous pression et dans un environnement dynamique sans problème. En plus, tu sais reconnaître une bonne frite ! » (Biyele, 2015).

Toujours sur Narcity Montréal, l'article « 26 phrases que la serveuse a toujours voulu te dire » souligne les frustrations quotidiennes reliées à ses interactions avec des clients auxquels la personne ayant rédigé l'article a été confrontée au cours de sa « courte, mais au combien mouvementée carrière en restauration » (Pinpin, 2016). Dans un équivalent anglophone, un article porte comme titre « *24 struggles all fast food workers can relate to – Fast food is no joke!* » (Devoe, 2017). L'auteur souligne que « *Free fries, burgers, and shakes might sound like a dream come true, but as anyone who has ever worked at a fast food restaurant knows, it's no walk in a park. Happy Meals and endless all that fried goodness aside, these are just some of the struggles a fast food worker deals with on every shift.* » (Devoe, 2017)

En quoi ces témoignages diffèrent-ils ou représentent-ils la réalité du quotidien des travailleurs de la restauration ? Même si peu d'études se sont penchées sur les conditions de travail auxquelles les employés de la restauration sont exposés au quotidien (Woodhall-Melnik, 2018) ainsi que sur leur santé psychologique au travail (Masse, 2016, 2017), l'état des connaissances actuel issu de sources multidisciplinaires nous permet de dresser un portrait sommaire des emplois du secteur de la restauration et de ceux de la restauration rapide, appelés communément les *McJobs*, en débutant avec un bref historique du travail de la restauration rapide puis un survol des données contemporaines.

La chaîne multinationale McDonald's a été le terrain de plusieurs études traitant de l'organisation de la structure de travail de la restauration rapide. Durant les quatre dernières décennies, les chercheurs se sont donc concentrés à produire des « McÉtudes » (Penfold, 2012, p. 281), en accordant moins d'attention aux autres chaînes. En effet, McDonald's est un modèle d'entreprise qui représente « le stade le plus élevé de la restauration rapide : largement copié dans l'industrie, portant un poids symbolique énorme dans l'imaginaire mondial » (Penfold, 2012, p. 280) et qui, au milieu des années 1980, contrôlait à lui-seul 50% du marché des hamburgers au Canada (Reiter, 2004). Georges Ritzer attribue d'ailleurs le succès de la multinationale à un système d'opérations qui fournit « efficacité, calculabilité, prédictibilité et contrôle grâce à la technologie [...] et un ensemble élaboré de règles formelles » (Mayhew & Quinlan, 2002). Le modèle de l'organisation du travail dans l'industrie de la restauration rapide, particulièrement dans les grandes corporations, se caractérise donc par les principes classiques tayloristes (Cameron et al., 2006; Mayhew & Quinlan, 2002; Penfold, 2012, p. 286; Reiter, 2004). Taylor étudia de manière détaillée les processus de travail pour en éliminer leur caractère discrétionnaire et en améliorer leur efficacité : il cartographia le mouvement des travailleurs et codifia chacune des tâches pour que celles-ci forment une série de règles applicables et contrôlables par l'équipe de gestion (Penfold, 2012, p. 286). « *Food became fast food through the application of technology and technocracy* » (Penfold, 2012, p. 286).

La tâche de travail est ainsi simplifiée et routinisée avec des procédures détaillées et précisément définies qui limitent au maximum la prise de décision individuelle de l'employé, la façon de faire et le temps imparti

pour chaque étape du processus de production (Cameron et al., 2006). Par exemple, un temps de 23 secondes est calculé pour produire un burger Whopper chez Burger King, il est interdit d'y superposer les cornichons (Cameron et al., 2006) et, comme le rapporte la sociologue Ester Reiter, « le ketchup est appliqué en l'étalant uniformément dans un mouvement circulaire en spirale sur les cornichons, en commençant près du bord extérieur » (Penfold, 2012, p. 286). Les méthodes de production standardisées s'appliquent également à l'expérience globale du client, qui passent par les interactions avec lui. Celles-ci sont contrôlées par des scripts, des formulations standardisées et des règlements sur le comportement et l'apparence appropriée (Cameron et al., 2006; Mayhew & Quinlan, 2002). Au niveau du service à la clientèle, l'emphase est mise sur la bonne attitude à avoir. Sourire en fait partie, comme le mentionne un document préparé pour les employés au comptoir d'un Burger King en Ontario : « *Smile with a greeting and make a positive first impression. Show them you are 'glad to see them'. Include eye contact with the cheerful greeting. When the customer feels and sees a good attitude, they sense concern for them and their needs.* » (Reiter, 2004). Pour résumer, Theodore Levitt, analyste d'affaires, décrit en ces termes les établissements de restauration rapide :

« *a machine that produces, with the help of totally unskilled machine tenders, a highly polished product. Through painstaking attention to total design and facilities planning, everything is built integrally into the machine itself, into the technology of the system. The only choice available to the attendant is to operate it exactly as the designers intended.* » (Reiter, 2004)

Vers la fin des années 1960, les chaînes de restauration rapide délèguent une grande partie de leur production à des transformateurs industriels afin de s'assurer d'avoir un contrôle plus serré sur la portion, le goût et la qualité (Penfold, 2012, p. 287). Comme l'explique un employé de Taco Bell dans les années 2000 : « *My job is I, like, basically make the tacos! The meat comes in boxes that have bags inside, and those bags you boil to heat up the meat. That's how you make tacos.* » (Pilcher, 2017, p. 124). L'automatisation des opérations via la technologie est également un élément important qui redéfinit le travail des employés. Par exemple, McDonald's développe le système automatisé Arch Fry qui remplace le remplissage des paniers manuels en pesant les frites surgelées automatiquement et les distribuant dans les paniers à frire, qui une fois pleins, n'ont qu'à être ramassés par un employé (Automated Equipment LLC, 2005). Celui-ci n'aura qu'à le submerger dans l'huile et appuyer sur une minuterie informatisée qui sonnera lorsque l'aliment sera cuit (Talwar, 2004). Le travail du grillardin est également automatisé dans certaines chaînes de restaurant, comme le Burger King ou le McDonald's, où l'employé n'a qu'à mettre une galette de viande dans un grill qui indique quand celle-ci est prête ou sur un convoyeur à courroie qui la cuira selon une vitesse prédéfinie (Talwar, 2004). Cependant, « la simplification de la tâche causée par l'automatisation n'élimine pas nécessairement le travail humain; au contraire, il l'altère » (Talwar, 2004) car l'employé pouvant produire plus de viande dans le même temps donné sera appelé à exécuter d'autres tâches en parallèle (Talwar, 2004).

De ce type d'organisation basée sur les principes tayloristes d'efficacité, de productivité et de standardisation découlent donc les McJobs (Cameron et al., 2006). Ce terme est créé dans les années 1980 puis popularisé dans les années 1990 par Douglas Coupland dans son roman *Generation X : Tales for an Accelerated Culture* (Smithers, 2007). En 2001, il fait son entrée dans l'*Oxford English Dictionary (OED)* (*Identité., s.d.-a*), en 2003 dans le dictionnaire collégial *Merriam-Webster* (*Identité., s.d.-b*) et on peut également le trouver actuellement dans le *Collins Dictionary* (*Identité., s.d.-c*). Selon ces sources, ce néologisme est associé à des caractéristiques négatives : il décrit un emploi peu ou mal rémunéré et offrant peu de bénéfices, étant peu stimulant, très ennuyant et nécessitant peu de compétences, étant rattaché à un statut peu prestigieux, peu digne, inférieur ou subalterne, étant qualifié de sans avenir et procurant peu de possibilité d'avancement même s'il est « fréquemment considéré comme un choix de carrière satisfaisant par des personnes qui n'en ont jamais occupé un » (Lindsay & McQuaid, 2016). À l'époque, la compagnie McDonald's n'apprécie pas l'arrivée de ce nouveau mot, le qualifiant d'insultant pour les travailleurs et prétendant qu'il « représente une vision obsolète du travail dans l'industrie de la restauration rapide » (Smithers, 2007). La multinationale enclenche une pétition pour faire retirer la définition du *Oxford English Dictionary* (*McDonald's begins McJob petition, s.d.*), puis exige du dictionnaire *Merriam-Webster* de la rendre plus flatteuse (Cameron et al., 2006; *Merriam-Webster: 'McJob' is here to stay, 2003*), mais essuie deux refus, l'OED répondant que « les définitions reflètent l'usage populaire, et non la façon dont un groupe particulier souhaite qu'un mot soit utilisé » (Rossen, 2021) et le *Merriam-Webster* déclarant qu'il « s'en tient à l'exactitude et à la pertinence de sa définition » (Cameron et al., 2006; *Merriam-Webster: 'McJob' is here to stay, 2003*)

Plusieurs sources semblent indiquer que « les McJobs sont [effectivement] simplifiées, standardisées et routinisées [et offrent] peu de perspectives de carrière, des bas salaires, peu de syndicalisation ou d'autres formes de protection collective vis-à-vis des stratégies de réduction des coûts des managers. » (Cameron et al., 2006). Dans son livre basé sur ses travaux sociologiques *Fast food, fast track – Immigrants, Big Business, and the American Dream*, Jennifer Parker Talwar mentionne que « les émotions et les expressions des travailleurs lors de l'échange avec le client sont censées apparaître positives, naturelles et organiques. Mais les travailleurs de la restauration rapide, selon les gérants, n'ont pas tendance à exprimer naturellement des émotions positives et appropriées lorsqu'ils sont au travail » (Talwar, 2004). Elle mentionne l'hypothèse que ce manque d'investissement dans l'emploi pourrait être expliqué par un statut social inférieur, un bas salaire et par la nature sans issue et temporaire du travail (Talwar, 2004). De plus, la sociologue rapporte que malgré des apparences d'opportunités d'avancement, celles-ci sont parfois limitées ou difficiles d'accès. Afin de réduire le roulement des effectifs et augmenter le moral des employés, les chaînes de restauration offriraient toutefois des échelons hiérarchiques supplémentaires à des « gestionnaires de

première ligne » qui superviserait les travailleurs en bas de l'échelle de la structure corporative (Talwar, 2004).

Dans son analyse longitudinale du travail, de la rémunération et de la syndicalisation dans l'industrie internationale de la restauration rapide, Royle (2010) rapporte que bien que des améliorations des conditions aient été atteintes dans certains pays, de nombreux employés doivent endurer « des bas salaires, des horaires inadéquats, un travail précaire, des heures non rémunérées et des conditions de travail parfois dangereuses et intimidantes ». Plus récemment, dans son analyse du développement de la *Fast-Food Rights Campaign* au Royaume-Uni, Royle and Rueckert (2020) explique comment des mouvements de contestations et de grèves ciblant McDonald's prennent place depuis 2012 pour mobiliser les travailleurs de la restauration rapide à faire augmenter le salaire minimum.

Concernant plus précisément les salaires au Québec, le Comité sectoriel de main-d'œuvre en tourisme du Conseil québécois des ressources humaines en tourisme (CQRHT) a créé des portraits statistiques en fonction des postes occupés en restauration. Les données utilisées sont issues de l'Enquête nationale auprès des ménages de 2016 et du Module provincial-territorial des ressources humaines du Compte satellite en tourisme présentant les données jusqu'à 2019. Les salaires annuels varient entre 14 000\$ pour les serveurs au comptoir (qui travaillent majoritairement à temps partiel) (CQRHT, 2021c) à 36000\$ pour les chefs de cuisine (CQRHT, 2021a). Il y est également précisé que les salaires des cuisiniers en restauration rapide sont généralement plus bas que ceux des cuisiniers spécialisés (CQRHT, 2021b). Il est toutefois à noter qu'en 2022, en lien avec la rareté de main-d'œuvre au Québec, le contexte d'emploi a totalement changé et a mené certaines entreprises à envisager une hausse de leurs salaires (Morissette, 2022; Sahuquillo, 2022).

Au-delà des emplois liés à la restauration rapide, il est toutefois possible de constater que le secteur de la restauration en général offre des conditions de travail qui ne sont pas optimales. Au niveau des particularités reliées au contrat de travail, selon le rapport du Bureau International du travail, les horaires du secteur de l'hôtellerie et de la restauration sont caractérisés par « un travail en dehors des heures normales et par des horaires de travail irréguliers sous la forme de postes fractionnés, de services de nuit ou de week-end, ou de travail pendant les périodes de congé » (BIT & OIT, 2010). De plus, ils suivent généralement deux types de modèles : les horaires en continus (service du matin exclusivement, du matin et du midi, et du soir jusqu'à la fermeture) et les horaires discontinus (journée débutant le matin ou le midi entrecoupée d'une pause de quelques heures puis retour au travail pour le quart de soir jusqu'à la fermeture) qui sont très communs pour ce type d'emplois (Masse, 2016). Les heures de travail sont généralement longues (BIT & OIT, 2010) avec généralement des pauses-repas de 30 minutes « accordées avant ou après l'heure de pointe ou à la fin de la journée de travail. » (Masse, 2016) De plus, le caractère temporaire, saisonnier ou à temps partiel des postes est relié à « un manque de sécurité, des salaires relativement bas, la précarité de l'emploi,

des perspectives de carrière limitées, un niveau élevé de sous-traitance et d'externalisation, et une forte rotation des effectifs » (BIT & OIT, 2010). Des articles de journaux contemporains dénoncent également les conditions de travail du secteur de la restauration, que ce soit dans le secteur gastronomique ou celui de la restauration rapide.

« Des cuisiniers qui font 60, 70, 80 heures et qui sont payés « à la semaine », c'est-à-dire 40 heures. Des quarts de travail de 8, 10, 12 heures sans pauses. Un très fort taux de roulement des employés, des renvois arbitraires. Des injustices liées au non-respect de l'ancienneté. Des patrons qui pigent dans les pourboires des employés. De la violence psychologique et parfois même physique. Comment se surprendre que dans ces conditions apparaissent des problèmes de drogue et d'alcool ? Même les serveurs, que l'on présente souvent comme les « mieux nantis » en restauration, font face à une grande précarité d'emploi et à l'absence presque totale d'avantages sociaux. À l'instar de leurs collègues en cuisine, plusieurs cumulent deux, parfois trois emplois simultanément... » (Laplante-Anfossi, 2018)

Plus récemment, les livreurs à la demande, soit ceux n'étant pas affiliés à des restaurants en particulier, ont commencé à faire entendre leurs voix. Un Torontois de 41 ans raconte qu'il « n'a donc pas de jours de congé, ni de protection en cas d'accident, ni de salaire fixe. [La veille, il a] gagné 47 \$ pour la journée ». (Mehdi, 2021) Selon Paul Glavin, professeur en sociologie, la proportion de ce type de travailleurs continuerait à augmenter, proportion qui est passé de 5,5% en 2005 à 8,2% en 2016. (Mehdi, 2021)

Dans son mémoire de maîtrise se penchant sur la santé mentale des travailleurs de la restauration, Vila Masse qualifie l'environnement de travail du secteur de la restauration comme étant exigeant tant physiquement (port de charges lourdes, longues heures passées à être debout, rapidité dans l'exécution des tâches) que mentalement (multiplicité des tâches, gestion du temps et de l'imprévisible relié au pic d'affluence ou à l'absence d'un collègue, relation avec le client, maîtrise de soi et ses émotions) (Masse, 2016). Les défis quotidiens relevés par le travailleur de la restauration l'apparente à un couteau-suisse car celui-ci doit faire plusieurs tâches en même temps (Masse, 2016). D'apparence simple, la charge de travail est en réalité complexe puisqu'elle nécessite une coordination fine entre son propre travail et celui de ses collègues, ce qui exige « un important travail cognitif et une bonne capacité d'adaptation. » (Masse, 2016) Malgré cela, il est attendu du travailleur qu'il démontre en tout temps une « attitude positive » et une « impression de contrôle » (Masse, 2016). Cette demande psychologique était d'ailleurs déjà abordée par Talwar en 2004, les employés devant laisser leurs problèmes à la maison afin de maintenir une bonne attitude au travail, malgré la relation parfois difficile avec les clients.

Employees are expected to be responsive to customers' questions and concerns, apologetic about grievances, appreciative of compliments about the company, silent or tactful in the face of personal insults, and skillful at elevating the general mood of their customers. They are supposed to involve themselves emotionally, to report to work in a good mood, and to maintain that mood throughout the working shift. They must also look good, be well groomed, and wear clean, pressed uniforms (Talwar, 2004)

Une assistante-gérante décrit ainsi comment la relation avec le client peut affecter la gestion des émotions.

the customer is always right, even though they are wrong, they are always right. The crew person doesn't seem to understand that. There are times when the customers are really... they get us really mad. If it happens to me, I call another manager because I don't want to curse the customer out. I prefer another manager to take care of that customer. Then I take a walk to the back and count from one to ten. (Talwar, 2004)

Plus récemment, une étude qualitative (n=32) basée sur des données recueillies sur un échantillon canadien (Ontario) a exploré via des entrevues semi-dirigées de 30 à 90 minutes les perceptions et les attitudes d'étudiants post-secondaires âgés de 18 à 25 ans sur leur emploi dans le secteur de la restauration rapide (Woodhall-Melnik, 2018). Il est à noter que l'objectif principal de la recherche était de recueillir des données sur les choix et habitudes alimentaires au travail. Toutefois, une série de questions concernaient la perception des participants sur leur travail et leurs futurs objectifs professionnels. Les résultats de cette étude rapportent que les étudiants ne considèrent pas leur travail comme étant important ou empreint de sens. Ainsi, ils n'ont pas l'impression de contribuer à la société, en plus de subir des conditions de travail stressantes : *“No it's not important, you are kind of just giving food to people who should just be making healthier food at home. [...] They put a lot of stress on you to perform, but it's really not an important job...I am not contributing anything to society really.”* (Sawyer, Pizza Hut employee) (Woodhall-Melnik, 2018)

De plus, les emplois sont décrits par les jeunes étudiants par des termes péjoratifs comme « *gross* », « *disgusting* », « *smelt bad* » ou « *dirty* » (Woodhall-Melnik, 2018). Ils sont aussi qualifiés de dépourvus de créativité, soulignant le manque de qualification requise et le manque de contrôle sur la manière de préparer les aliments. Malgré tout, les participants considèrent leur emploi dans la restauration rapide comme étant une mesure temporaire et appropriée pour financer leur vie étudiante, qui leur permet de consacrer leur énergie mentale sur leurs études. D'un autre côté, ils ne le perçoivent pas comme étant approprié comme carrière en tant qu'adulte et perçoivent d'un œil négatif d'y rester à long terme.

“It is desirable work for when you are younger and just looking for help paying rent or groceries but it's not something that I would do for the rest of my life. You don't put in any effort and get a decent pay cheque. But if I was 30 and working there it would be extremely undesirable. My idea of being older and having a career is not pouring coffee for somebody. I don't want to be just pouring coffee or handing out muffins. I want to have a career, house and a family and you could never afford that. I want to feel like I am making a difference” (Woodhall-Melnik, 2018)

“No, people shouldn't do it forever... I personally wouldn't want to do it for my whole life. If you didn't go to school, you just kind of do it. I would take 12 hours of manual labour over 8 hours of McD's. Definitely a stigma people look down on you. [...] It's temporary for me.” (Woodhall-Melnik, 2018)

2.2.3 Conséquences des conditions de travail inhérentes à la restauration sur la santé

L'analyse du monde de la restauration selon diverses sources telles que des œuvres culturelles, des articles de blog et de journaux ainsi que des données statistiques et scientifiques, a permis de mettre en lumière les conditions de travail souvent exigeantes sur le plan mental et physique. Cependant, l'impact direct de telles conditions de travail non-optimales sur les comportements alimentaires des travailleurs de la restauration est peu documenté. Malgré ces lacunes relatives à l'état des connaissances spécifiquement en lien avec les travailleurs de la restauration, plusieurs éléments méritent une attention particulière puisqu'ils peuvent influencer les comportements alimentaires ou avoir des impacts sur la santé, tels que les horaires atypiques et le stress au travail. Des données et études pertinentes en lien avec ces facteurs de risque et leurs influences sur la santé physique et mentale seront d'abord discutées. Puis deux études qualitatives se penchant directement sur les comportements alimentaires des travailleurs de la restauration rapide seront présentées. Pour terminer, la consommation d'alcool chez les travailleurs de la restauration sera brièvement commentée.

L'être humain est considéré comme étant diurne selon un point de vue chronobiologique (Lowden et al., 2010). Plusieurs études se sont d'ailleurs penchées sur l'impact des horaires atypiques sur la santé des travailleurs, notamment chez les infirmières (Zhang et al., 2020), les camionneurs (Marqueze et al., 2012) ou les travailleurs d'usine (Reinberg A et al., 1979). Une revue systématique a d'ailleurs souligné que le travail par quart (« *shift work* », en anglais) peut altérer la qualité nutritionnelle des travailleurs, ceux-ci sautant plus fréquemment de repas et consommant plus de nourriture à des moments non conventionnels (Souza et al., 2019). Bien que ce type d'horaire de travail soit généralement considéré comme un facteur de risque d'obésité, de surpoids, de diabète de type 2, de pression sanguine élevée et du syndrome métabolique (Hemmer et al., 2021), aucune étude ne s'est penchée sur l'étude des horaires atypiques des travailleurs de la restauration rapide, ni même de la restauration en général. Compte tenu du fait que l'étude de l'impact du travail par quart sur les habitudes alimentaires des travailleurs est complexe (Lowden et al., 2010), il n'est pas possible de tirer des conclusions précises sur l'impact sur la santé des travailleurs de la restauration.

Le stress au travail (*Job strain*) est également important à prendre en considération. En effet, il est reconnu qu'il peut avoir un impact sur la santé et le bien-être en fonction de l'équilibre entre les exigences du travail (les aspects physiques, psychologiques, sociaux ou organisationnels demandant des compétences ou un effort physique et/ou psychologique, cognitif et émotionnel soutenu) et les ressources qui y sont offertes (rémunération juste, sécurité d'emploi, opportunités pour une promotion, etc.) (Karasek, 1979; Vosko et al., 2022). En se basant sur ce qui a été préalablement discuté en lien avec les conditions de travail du

secteur de la restauration, il est possible d'émettre l'hypothèse que les niveaux de stress des travailleurs de la restauration et de la restauration rapide sont élevés, ou du moins, présents.

D'ailleurs, une étude québécoise de 2017 (n=652) basée sur les données de l'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : santé mentale* (ESCC-SM) de 2012 s'est intéressée spécifiquement à la population des travailleurs de la restauration et à leur santé mentale au travail (Masse, 2017). Deux indicateurs ont été utilisés pour évaluer la relation entre les conditions de travail du secteur de la restauration et la santé mentale des travailleurs, soit 1. la détresse psychologique et 2. la santé mentale positive. La détresse psychologique a été mesurée à l'aide de l'échelle K6 du docteur Kessler (6 énoncés sur une échelle de Likert en cinq points, ex : à quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux ? désespéré ?) tandis que la santé mentale positive a été mesurée à l'aide du CSM-QA du docteur Keyes (14 énoncés sur une échelle de Likert en six points, ex : à quelle fréquence vous êtes-vous senti heureux ? intéressé par la vie ?) (Masse, 2016). Les résultats rapportent que l'insécurité d'emploi, les fortes exigences psychologiques (comme la multiplicité des tâches, la gestion du temps et de l'imprévisible et la présence constante du client) ainsi que la faible latitude décisionnelle sont significativement et négativement liées à l'indice de santé mentale positive. De plus, « avoir un contrat de travail à temps partiel, de fortes exigences psychologiques et de fortes exigences physiques est significativement et positivement associé à l'indice de détresse psychologique » (Masse, 2017). Le soutien social des collègues semble toutefois offrir un rôle protecteur à ces deux indices. En lien avec les comportements alimentaires, on peut supposer que le stress chronique et/ou aigu relié aux exigences psychologiques particulières du milieu de la restauration pourrait aussi interagir avec l'alimentation des salariés (Maniam & Morris, 2012). Le stress en lui-même peut stimuler une sécrétion augmentée de cortisol qui elle, pourrait mener à une consommation accrue d'aliments « moins sains » (Geda et al., 2022) et ultra-palatables (Sinha et al., 2019). Par exemple, les aliments préférés en période de stress sont souvent riches en sucres et en gras (Adam & Epel, 2007; Barrington et al., 2014), puisque l'ingestion de tels aliments permet d'atténuer la réponse au stress. Toutefois, le type et la sévérité des agents stresseurs peuvent influencer l'association du stress avec les comportements alimentaires et il peut être complexe d'expliquer cette relation.

De façon spécifique au secteur de la restauration et aux habitudes alimentaires des travailleurs, seulement deux études qualitatives s'intéressant à la consommation alimentaire de travailleurs de la restauration rapide et d'établissements servant du café ont été recensées. Bien que les deux échantillons soient exclusivement formés d'étudiants âgés entre 18 à 25 ans, quelques différences peuvent être mentionnées.

La première étude de Mulvaney-Day et al. (2012) vient des États-Unis (n=14). Les participants sont répartis de façon paritaire en termes de genre, mais tous blancs non-latino. Ceux-ci travaillent dans des restaurants rapides servant des burgers, de la crème glacée, du café ou des aliments variés (poulet, pizza, etc.) depuis

une moyenne de 2.7 ans et en moyenne 22 heures par semaine. Une méthode inductive a été utilisée afin d'identifier les facteurs influençant les choix alimentaires individuels dans des environnements restreints, notamment dans un restaurant rapide, et les données ont été analysées selon le cadre émergent nommé « *Health Agency* ». La seconde étude de Woodhall-Melnik and Matheson (2016) (n=40) est canadienne. Les participants sont d'origines ethniques diverses (personnes noires, du Moyen-Orient, asiatiques, autochtones et blancs) et la majorité de l'échantillon (75%) est composée de femmes. Les nombres d'heures travaillées varient entre 5 et 65 heures par semaine dans des restaurants rapides (McDonald's, Tim Horton's, Burger King, Harvey's, Subway, Pizza Hut, Pita Pit) et dans des établissements servant du café (Coffee Time, Starbucks, Second Cup, Williams et un petit café local). Huit des quarante participants ne travaillaient plus au restaurant lors de l'entrevue. Le cadre théorique de Bourdieu a été utilisé pour analyser les motivations des travailleurs à consommer différents aliments.

Bien que les devis qualitatifs utilisés ne permettent pas d'établir la causalité entre un emploi en restauration et des comportements alimentaires particuliers, les deux études soulignent la banalisation de la consommation d'aliments en provenance des lieux du travail. Les participants de l'étude de Mulvaney-Day et al. (2012) décrivent « *how everyone in the restaurant ate whatever was around* » tandis que, malgré une fréquence variable, tous les participants de l'étude de Woodhall-Melnik and Matheson (2016) ont rapporté manger de la malbouffe au travail. Ainsi, de nombreuses influences reliées au contexte d'emploi, aux caractéristiques des aliments offerts sur les lieux du travail ou aux caractéristiques individuelles peuvent affecter les comportements alimentaires des travailleurs. De ces influences, certaines facilitent la consommation de malbouffe au travail tandis que d'autres constituent des barrières à la consommation d'aliments considérés comme étant plus sains ou santé. De manière intéressante, les collègues de travail peuvent influencer les choix alimentaires en renforçant des patrons alimentaires sains autant que malsains, notamment en encourageant les autres à essayer certains aliments sur le menu (Mulvaney-Day et al., 2012).

L'étude de Woodhall-Melnik and Matheson (2016) souligne la facilité et la commodité de manger de la nourriture en provenance des lieux du travail, considérant le rythme de vie occupé des jeunes étudiants. Mulvaney-Day et al. (2012), pour leur part, rapportent l'utilisation fréquente du terme « *grab* » par les participants de leur cohorte pour décrire leurs comportements alimentaires. « *“Grabability” (as [they] labeled it) provided strong justification for specific food choices, combining the virtues of both short time and immediate availability. The fact that the fast food was “right there” and did not take a long time to prepare, was reason enough to eat it...* » (Mulvaney-Day et al., 2012). L'appétit envers certains aliments peut également être exacerbée par leur proximité, comme l'indiquent les propos d'un des participants en parlant de son expérience de travail : « *I mean, they're people, they're hungry, and they work around food. I mean, usually, they think about food all the time when they're hungry. Plus, it gets a much deeper desire,*

especially if you're working around it and you're starving.” (Mulvaney-Day et al., 2012) Les contraintes reliées aux conditions de travail telles que l’achalandage élevé, la charge de travail ou les pauses-repas trop courtes ou trop peu nombreuses ont été décrites par les participants de l’étude de Mulvaney-Day et al. comme étant un frein à une alimentation plus saine. Par exemple, les participants rapportent ne pas avoir le temps de s’asseoir pour manger un repas. De plus, les options perçues comme étant plus saines sont considérées comme prenant plus de temps à manger : *“So, when I had time, I would grab a salad. . . Other times, I would grab something like chicken nuggets. They're perfect. . . I'd grab the little box with the sauce and go to the office and eat it real quick.”* (Mulvaney-Day et al., 2012). Les auteurs précisent que même s’il existe des options plus saines pour les travailleurs, le contexte de travail peut affecter la perception de l’offre alimentaire réellement disponible : *“there’s not really many options, and usually the options that are healthy, take longer to grab.”* (Mulvaney-Day et al., 2012)

S’ajoutant à ces contraintes, les rabais-employés ou la gratuité de certains aliments peut encourager la consommation de la nourriture au travail, ceci à un degré variant d’une étude à l’autre. D’un côté, Woodhall-Melnik and Matheson (2016) mentionnent que *« All of the workers in this study received discounted or free food from their workplaces. These incentives provided an enticement for these workers to purchase inexpensive foods at work.»* De l’autre, Mulvaney-Day et al. (2012) rapportent que même si la malbouffe comme les burgers, les croquettes et les frites est habituellement disponible gratuitement comparativement aux options plus saines qui ne le sont pas, le thème du coût des aliments n’apparaît pas comme étant autant saillant que les autres facteurs environnementaux d’influence.

L’état des connaissances ne permet actuellement pas de tirer des conclusions claires par rapport aux impacts directs d’un travail dans la restauration sur les comportements et les choix alimentaires des travailleurs. Toutefois, les résultats de ces deux études laissent entrevoir que la nourriture disponible sur les lieux du travail peut être facilement consommée et que les conditions inhérentes au travail peuvent en encourager la consommation tout en constituant des barrières à des choix plus sains. Il est aussi à noter que même si la problématique de la consommation élevée d’alcool chez les travailleurs de la restauration dépasse le cadre de cette revue de littérature, celle-ci peut être reliée aux conditions de travail. Ainsi, il a été rapporté que les travailleurs de la restauration, hommes comme femmes, sont de forts consommateurs d’alcool et que les normes sociales inhérentes au milieu combinées à l’environnement de travail pourraient contribuer à cette consommation augmentée (R. S. Moore et al., 2009). Lors d’une entrevue à Radio-Canada, l’auteur du roman *Le Plongeur* rapporte d’ailleurs en parlant de la bière d’après quart de travail *« qu’il y a le moment de décompensation qui est nécessaire, qui nous fait se réconcilier avec toute la peine, toute l’intensité de la soirée. S’il n’y avait pas ce moment-là, personne ne pourrait faire ça plus que deux semaines »* (Larue & Le Chef, 2017)

2.3 UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SAIN ET SÛR

« Fournir à tous nos employés un environnement de travail sain et sûr est une priorité pour McDonald's. Nous voulons que la sécurité soit partie intégrante de toutes nos activités. [...] À titre de membre important de notre équipe, vous apprendrez à repérer et à signaler tout risque. De plus, on vous encouragera à proposer des idées pour améliorer la santé et la sécurité au travail. »(McDonald's, s.d.-b)

Selon la loi sur la santé et la sécurité du travail du Québec, « le travailleur a droit à des conditions de travail qui respectent sa santé, sa sécurité et son intégrité physique et psychique. » ("Loi sur la santé et la sécurité du travail," 2022) De plus, dans la section sur les actions pour promouvoir la santé en lien avec la création d'environnements favorables, la Charte d'Ottawa stipule que « l'évolution des modes de vie, de travail et de loisir doit être une source de santé pour la population, et la façon dont la société organise le travail doit permettre de créer une société plus saine. La promotion de la santé engendre des conditions de vie et de travail à la fois sûres, stimulantes, gratifiantes et agréables » (OMS, 1986). La synthèse des connaissances en lien avec les conditions de travail du secteur de la restauration et les caractéristiques de son offre alimentaire, en particulier celle des restaurants-minute, laisse présager que cet environnement de travail pourrait constituer un environnement défavorable à la santé. Ce contexte de travail particulier pourrait ainsi potentiellement y rendre le travailleur de la restauration plus vulnérable. Dans cette section, les groupes de travailleurs ciblés comme étant plus à risque seront présentés puis le contexte québécois de la prévention des risques en lien avec les environnements alimentaires défavorables au travail sera brièvement abordé.

2.3.1 Populations de travailleurs plus à risque

L'industrie de la restauration est un secteur d'emploi important : Restaurant Canada rapporte en 2018 que 22% des Canadiens ont eu comme premier emploi un emploi dans la restauration (Restaurant Canada, 2018). Au Québec, l'enquête nationale auprès des ménages de Statistique Canada recensait 259 250 travailleurs de la restauration en 2016 (CQRHT, 2020), ceux-ci occupant les postes de serveurs au comptoir et aides de cuisine (23,5%), serveurs d'aliments et de boissons (21%), cuisiniers (18,6%), directeurs de la restauration (9,7%), caissiers (7,9%), barmans (3,2%), chefs (2,9%), superviseurs des services alimentaires (2,2%) et maîtres d'hôtels et hôtes (1,9%). Il est à noter qu'il n'est pas précisé si les livreurs font partie des serveurs d'aliments et de boissons. Cette même enquête nous révèle que le visage des travailleurs est multiple (CQRHT, 2020). La majorité des employés du secteur est âgé de 15 à 24 ans (44%) tandis que 31% sont âgés de 25 à 44 ans et 24% de 45 à 65 ans et plus. Chez la catégorie des 15 à 24 ans, c'est près de la moitié qui travaillent à temps plein, tandis que chez les 25 ans et plus, il s'agit de plus de 75%. La répartition des travailleurs est presque paritaire, pour 56% de travailleurs de genre féminin contre 44% de genre masculin. Une plus grande concentration de travailleurs de la restauration se situe toutefois en région

métropolitaine, soit 59% travaillant dans les régions de Montréal, de la Montérégie, de la Capitale-Nationale et de Laval. Environ 1 employé sur 5 est immigrant, dont 86% travaillant en région urbaine.

D'un point de vue sociodémographique, trois catégories de travailleurs semblent ainsi plus à risque d'expérimenter des impacts négatifs face à un environnement alimentaire défavorable, soit les adolescents, les adultes émergents ainsi que les immigrants et nouveaux arrivants. En effet, il est reconnu qu'au Canada, les immigrants et les jeunes personnes sont les travailleurs les plus exploités dans les emplois occasionnels pour lesquels il est le plus difficile de garantir leurs droits de représentation (Reiter, 2004).

Au Québec, il n'y a pas d'âge minimal légal pour commencer à travailler (CNESST, 2021) et de plus en plus de jeunes accèdent au marché du travail, même à l'âge de 12 ans (Arseneault, 2022; Cassivi, 2022; Dubé, 2022). Ceci peut être inquiétant pour les jeunes travaillant dans le secteur de la restauration puisque d'une part, « la consommation d'aliments de restaurant semble populaire [chez les jeunes Québécois], surtout à l'adolescence » (Bédard et al., 2010) et, d'autre part, « la consommation à risque ou excessive d'alcool demeure la principale cause de décès et des années de vie corrigées de l'incapacité (AVCI) chez les 15 à 19 ans et les 20 à 24 ans dans le monde » (Gore et al., 2011). Il est à noter que l'AVCI est une mesure du fardeau de la maladie, incluant d'une part les années de vie qui sont perdues en raison d'un décès considéré comme prématuré en fonction d'un âge idéal prédéterminé pour chaque groupe d'âge et de l'autre, les années vécues avec de l'incapacité qui sont considérées comme perdues à cause d'un état de santé fonctionnel non optimal en raison d'une maladie particulière (Martel & Steensma, 2012).

Une récente revue systématique et synthèse de 28 études qualitatives datant de 2019 s'est d'ailleurs intéressée aux facteurs influant sur la consommation d'alcool et les comportements alimentaires d'adolescents âgés de 10 à 17 ans (Scott et al., 2019). Les résultats rapportent entre autres que les adolescents expérimentent de la joie en mangeant des aliments malsains ainsi qu'en buvant de l'alcool et que plusieurs jeunes n'apprécient pas le goût des aliments sains. De plus, l'alcool et les choix alimentaires peuvent constituer pour les adolescents des façons de prouver leur identité, ceux consommant de la malbouffe ou des aliments en provenance de restaurants-minute pouvant être considérés comme « *cool* », « *trendy* », moderne, attractif ou indépendant (Scott et al., 2019).

De plus, la catégorie d'âge se situant entre 18 et 30 ans, parfois nommée *emerging adulthood*, correspond à la transition de l'adolescence vers l'âge adulte et peut correspondre à un moment important pour la promotion de saines habitudes de vie et la prévention des maladies (Nelson et al., 2008). En effet, cette période où les jeunes développent leur indépendance et leur identité personnelle peut comporter des risques augmentés d'obésité et de déclin de la qualité générale de la diète (Nelson et al., 2008). D'autre part, « l'âge adulte émergent » peut être un moment de choix « pour l'exploration de nouvelles idéologies et

comportements qui permettent aux individus d'exprimer leur individualité » (Nelson et al., 2008). Ainsi, cette étape de vie pourrait être critique dans l'adoption ou non de comportements sains, d'autant plus si ces jeunes adultes évoluent dans un environnement alimentaire malsain.

Pour sa part, la population des immigrants peut être davantage à risque d'acculturation. Il est ainsi connu que « les immigrants ont tendance à éprouver une détérioration rapide de leur état de santé général après l'établissement au Canada en raison de changements de style de vie, y compris les habitudes d'activité physique et les habitudes alimentaires » (Sanou et al., 2014). De plus, l'industrie de la restauration offre des opportunités d'emploi pour les migrants, pour les personnes n'ayant pas ou peu de formation, pour les personnes ayant des responsabilités familiales et ayant besoin de flexibilité et pour les étudiants qui ne veulent pas s'engager professionnellement à long terme (BIT & OIT, 2010). L'Étude sectorielle en restauration de 2015 a d'ailleurs identifié que le poste de cuisinier est considéré par les restaurateurs comme étant celui le plus problématique en termes de recrutement et de rétention et que « les immigrants constituent le principal bassin de recrutement pour répondre à leurs besoins de main-d'œuvre » (Groupe Multi Réso, 2015), surtout pour les postes nécessitant moins de qualifications.

Il est d'ailleurs connu que les migrants économiques forment un bassin de main-d'œuvre important pour le secteur de la restauration (Royle, 2010). Une étude de cas du secteur de la restauration rapide en Colombie-Britannique parue en 2017 évoque d'ailleurs des constats frappants en lien avec l'embauche de travailleurs migrants dans cette industrie.

The key conditionalities imposed by the low-skilled (now low-wage) TFWP [Temporary Foreign Worker Program], linking the migrant workers' visa to an on-going employment relationship with a specific employer and making entitlement to permanent residence dependent upon obtaining employer support, make these workers an attractive supply of labor in an industry that lacks high commitment workers and that complains about high employee turnover. (Fudge & Tham, 2017)

En 2019, les auteurs rapportent également l'utilisation de travailleurs migrants dans le secteur alimentaire en Australie comme pôle de travailleurs vulnérables pouvant exécuter des emplois précaires (Tham & Fudge, 2019). Dans l'industrie de l'agriculture, une récente étude canadienne de 2022 mentionne que « les travailleurs transnationaux [...] ont tendance à tolérer des conditions de travail qui peuvent potentiellement compromettre leur santé et leur bien-être afin de maintenir l'accès à des emplois canadiens mieux rémunérés » (Vosko et al., 2022). Compte tenu de ces données préoccupantes, il semble important de considérer cette population comme étant particulièrement à risque.

Le Guide alimentaire canadien de 2019 souligne l'existence des iniquités en matière de santé en ce sens que « certaines populations ont un risque accru de mauvaise alimentation » (Santé Canada, 2019). Ainsi, bien que l'on qualifie souvent les facteurs de risque des maladies chroniques de « modifiables », l'environnement alimentaire, des conditions de vie personnelle ou une combinaison des deux peut empêcher

un individu ou un groupe d'individus d'adopter de saines habitudes alimentaires (Santé Canada, 2019). Certains « groupes de la société disposent [donc] de peu de moyens pour s'opposer aux aspects de leurs environnements qui valorisent une alimentation malsaine » (Paquette & Bergeron, 2016). La politique gouvernementale de prévention en santé définit d'ailleurs une population vulnérable comme un ensemble de « personnes pour qui, en raison de leurs caractéristiques communes et selon les contextes, le risque d'avoir des problèmes de santé physique, mentale ou psychosociale est plus élevé » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018). Elle mentionne d'ailleurs que « plus les individus sont désavantagés socialement, plus mauvaise est leur santé. Ces inégalités sont injustes et inacceptables » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018).

2.3.2 Prévention en santé et sécurité au travail

Au Québec, les efforts en matière de prévention en santé et sécurité au travail semblent actuellement être peu orientés sur la gestion des risques liés aux environnements alimentaires auxquels les travailleurs sont exposés. En effet, l'enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité au travail (EQCOTESST) faite en 2011 a brossé un portrait exhaustif « d'un ensemble de conditions de travail et de contraintes professionnelles auxquelles la main d'œuvre québécoise est exposée [dont] un portrait des accidents, des problèmes musculo-squelettiques, de santé mentale, de violence et de harcèlement au travail » (Vézina et al., 2011). Elle n'aborde cependant pas les risques en lien avec les environnements alimentaires défavorables en milieu de travail. Pour sa part, le Plan d'action national visant la prévention des risques en milieu de travail et la promotion de la santé globale 2019-2023 s'adressant aux travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2019) met en avant une culture de promotion de la santé en milieu de travail et de prévention durable des risques professionnels. De plus, dans son Axe 1 d'intervention, soit celui sur la prévention en matière de santé psychologique au travail et promotion des saines habitudes de vie, il inclut comme objectif de « favoriser la santé psychologique et les saines habitudes de vie auprès du personnel ». Néanmoins, aucune directive n'est émise par rapport à la saine alimentation, qui est toutefois un déterminant de la santé (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012a).

Ce manque d'inclusion de la saine alimentation dans les objectifs de promotion de saines habitudes de vie au travail souligne une lacune importante en matière de prévention. Le Plan d'action ministériel 2017-2021 propose toutefois des objectifs larges qui pourraient soutenir des initiatives en lien avec l'amélioration de l'alimentation des travailleurs. Au niveau individuel, l'objectif 1-3 vise à « améliorer la capacité des personnes à prendre soin de leur santé » et prend forme sous la mesure 1.5 : « Implanter une stratégie visant à améliorer les connaissances et les capacités des personnes en matière de prévention en santé » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018). Ceci met l'emphase sur le concept de « littératie en santé » qui

se définit comme étant « la capacité d'une personne à trouver, à comprendre, à évaluer et à utiliser l'information lui permettant de prendre des décisions éclairées au regard de sa santé et de son bien-être » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018). De surcroît, la mesure 3.3 de l'objectif 3-2 (accroître la mise en place de conditions de travail qui favorisent la santé) reconnaît l'influence du milieu de travail sur la santé et la qualité de vie des travailleurs (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018). Les actions proposées par le plan « permettront de mieux faire connaître les nombreux bénéfices et avantages liés au maintien ou à l'amélioration de l'état de santé des personnes au travail ainsi que de susciter le recours aux bonnes pratiques pour faire de ces milieux des environnements favorables à la santé. » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018)

Afin de pouvoir intégrer des recommandations dans les futurs plans d'actions ministériels, il apparaît donc nécessaire d'étudier les variables d'influence des comportements des travailleurs du milieu de la restauration afin de pouvoir évaluer la portée de la problématique et développer des interventions ciblées, le cas échéant. Le PAG de 2006-2012 (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006) rappelle d'ailleurs par des exemples du passé qu'il est important d'intervenir :

Par la mise en place d'un vaste éventail de mesures, le Québec a connu de grands succès, particulièrement au chapitre du port de la ceinture de sécurité, de l'éducation en matière d'alcool au volant ou de la lutte contre le tabagisme. Les actions menées dans ces secteurs ont entraîné des changements importants, tant dans les normes sociales que dans les comportements des individus. Elles peuvent donc nous inspirer dans les interventions visant l'amélioration des habitudes de vie [...] Il nous faut désormais faire plus, faire mieux, et le faire ensemble. (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006)

3. PROBLÉMATIQUE ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

« It's all basically, no matter where you go on campus, it's all the same food. I'm already very sick of it. . . And it's basically all the same stuff they sell at work so I just can't escape the deep fried cheeseburgers, chicken. . . » (Mulvaney-Day et al., 2012)

Il ressort de cette recension des écrits que l'état des connaissances en lien avec les comportements alimentaires des travailleurs de la restauration est limité et qu'il est difficile de tirer des conclusions relativement aux risques sur la santé d'un tel emploi. Compte tenu des constats préoccupants précédemment énoncés, il est toutefois nécessaire de générer des hypothèses pour cibler la problématique actuelle.

La consommation fréquente et en grande quantité d'aliments riches en sucres, en gras et en sel peut déséquilibrer l'alimentation, ceci pouvant éventuellement mener au développement de problèmes pour la santé à long terme. De plus, l'offre alimentaire de certains restaurants, notamment les restaurants-minute, peut s'éloigner des recommandations actuelles en matière de choix alimentaires sains puisqu'elle peut être composée majoritairement d'aliments faiblement nutritifs, mais hautement palatables (ex : burger, frites, poulet frit, etc.). Les travailleurs de la restauration peuvent ainsi être exposés à un environnement alimentaire défavorable au quotidien, en plus d'évoluer dans des conditions de travail exigeantes qui pourraient potentiellement encourager, ou du moins faciliter, la consommation d'aliments susmentionnés. Malgré le fait que, d'une part, il soit connu que les environnements alimentaires exercent une influence sur les choix et comportements alimentaires d'un individu et que, d'autre part, les travailleurs de la restauration sont captifs de leur environnement de travail, cette population relativement peu étudiée n'est d'ailleurs pas ciblée par les actions de prévention du Ministère de la Santé et des Services sociaux et faiblement représentée dans la sphère populaire.

Seulement deux études qualitatives relativement récentes se sont penchées sur les influences d'un emploi dans la restauration rapide sur les comportements alimentaires des travailleurs. Malgré des résultats inquiétants concernant la facilité de consommation d'aliments en provenance des lieux du travail, plusieurs limites sont à souligner. En effet, les deux cohortes se sont concentrées sur des échantillons de jeunes étudiants de 18 à 25 ans, dont une étude n'ayant que des participants blancs non-latino. Ainsi, de nombreuses sous-catégories de travailleurs n'ont pas été étudiées. De plus, les participants des deux études provenaient de types d'établissements assez variés (établissements de café, comptoirs de crème glacée, restaurants rapides plus traditionnels, etc.), ce qui peut induire une grande différence dans l'offre alimentaire à laquelle étaient exposés les travailleurs. En terminant, certaines questions des guides d'entrevue ne visaient pas les comportements alimentaires uniquement sur les lieux du travail. Par exemple, le questionnaire d'entrevue finale de l'étude de Mulvaney-Day et al. (2012) incluait des questions en lien avec les patrons alimentaires à la maison et à l'école tandis que celui de Woodhall-Melnik and Matheson

(2016) comportait des questions en lien avec des comportements et perceptions à l'extérieur du travail (« *Growing up, what were some of your favourite foods? What food do you eat at home? In your circle of family and friends, who would you consider to be a healthy eater and why? What do you do in your spare time?*»). Ceci ne permet donc pas d'obtenir un portrait complet de la situation.

Bien que ces deux études rapportent des données importantes pour mettre en lumière les comportements alimentaires des travailleurs, elles soulignent surtout le caractère exploratoire de l'état des connaissances actuel sur le sujet. En effet, Mulvaney-Day et al. (2012) recommandent d'examiner dans de futures études si les thèmes identifiés dans son étude sont similaires à travers différents groupes démographiques tandis que Woodhall-Melnik and Matheson (2016) mentionnent que « la recherche qui conceptualise plus étroitement la restauration rapide peut être importante pour comprendre les impacts des différents types de restauration rapide sur la consommation des travailleurs. »

À notre connaissance, aucune étude n'a été faite spécifiquement au Québec. De plus, le modèle socio-écologique, qui peut permettre d'élargir les options d'interventions en mettant en lumière de multiples niveaux d'influence (Glanz et al., 2015, p. 57), n'a pas été utilisé pour étudier la problématique. Étant donné d'une part les enjeux reliés aux risques à la santé encourus par les travailleurs et d'autre part, le faible volume de connaissances à ce sujet, il apparaît donc impératif de collecter des données pour comprendre les comportements et choix alimentaires des travailleurs de la restauration rapide au Québec.

L'objectif principal de cette étude est donc d'explorer les relations entre un contexte d'emploi dans un restaurant-minute et les comportements alimentaires des travailleurs. Les objectifs spécifiques sont : 1. Décrire différents comportements alimentaires chez des employés de ce type de restaurant; 2. Identifier les déterminants individuels, sociaux et contextuels susceptibles de les influencer.

3.1 Cadre conceptuel retenu

« Too often, however, news coverage of physical activity and nutrition focuses on strategies for individuals to eat better and move more. This focus on the individual can obscure the importance of broader environment or policy changes. » (IOM, 2012)

En science biologique, le terme écologie réfère aux liens qui unissent les organismes à leurs environnements. Ainsi, les modèles écologiques qui étudient les comportements de santé des individus « se concentrent sur la nature des transactions des personnes avec leurs environnements physiques et socioculturels » (Glanz et al., 2015, p. 43) plutôt que de simplement les expliquer à l'aide de caractéristiques individuelles et de l'influence du cercle social rapproché (Glanz et al., 2015, pp. 43-44). Les perspectives écologiques sur les comportements de santé se basent sur cinq principes soit « 1. Qu'il y a de multiples niveaux d'influence sur les comportements de santé; 2. Que les contextes environnementaux sont des

déterminants significatifs des comportements de santé; 3. Que les influences sur les comportements interagissent à travers les niveaux; 4. Que les modèles écologiques devraient être spécifiques aux comportements; 5. Que les interventions sur les comportements à multi-niveaux devraient être plus efficaces dans les changements de comportements. » (Glanz et al., 2015, pp. 48-49).

De plus, afin de développer des études et des interventions qui prennent en compte les variables d'influence d'un comportement de façon approfondie, les modèles écologiques fournissent un cadre qui permet d'y intégrer d'autres théories et modèles (Glanz et al., 2015, p. 45). Et même s'il est reconnu que le modèle socio-écologique ne permet pas de décrire la nature des interactions entre les différents facteurs (Glanz et al., 2015, p. 44), par ailleurs, « il peut être utilisé pour identifier, définir et interpréter de manière globale ces facteurs, améliorant ainsi la compréhension actuelle des points de levier du changement » (Zorbas et al., 2018). Les études de Mulvaney-Day et al. (2012) et de Woodhall-Melnik and Matheson (2016) (Woodhall) s'intéressant aux comportements alimentaires des travailleurs de la restauration ont permis d'identifier plusieurs déterminants tant individuels, sociaux que contextuels. Le cadre socio-écologique apparaît donc comme étant pertinent pour saisir toute la complexité des comportements alimentaires spécifiquement en lien avec le travail en restaurant.

Une étude de 2018 constituée d'une revue systématique et d'une synthèse de la littérature méta-ethnographique de 39 articles s'est intéressée à comprendre quels facteurs étaient perçus comme étant influents par rapport à une saine alimentation et si ces facteurs perçus différaient entre la population générale et des sous-groupes de faible statut socio-économique (Zorbas et al., 2018). Tel que détaillé dans la Figure 1, les auteurs ont présenté leurs résultats en fonction du modèle socio-écologique. Ce modèle a été utilisé afin de développer la grille d'entrevue selon ces quatre niveaux d'influence.

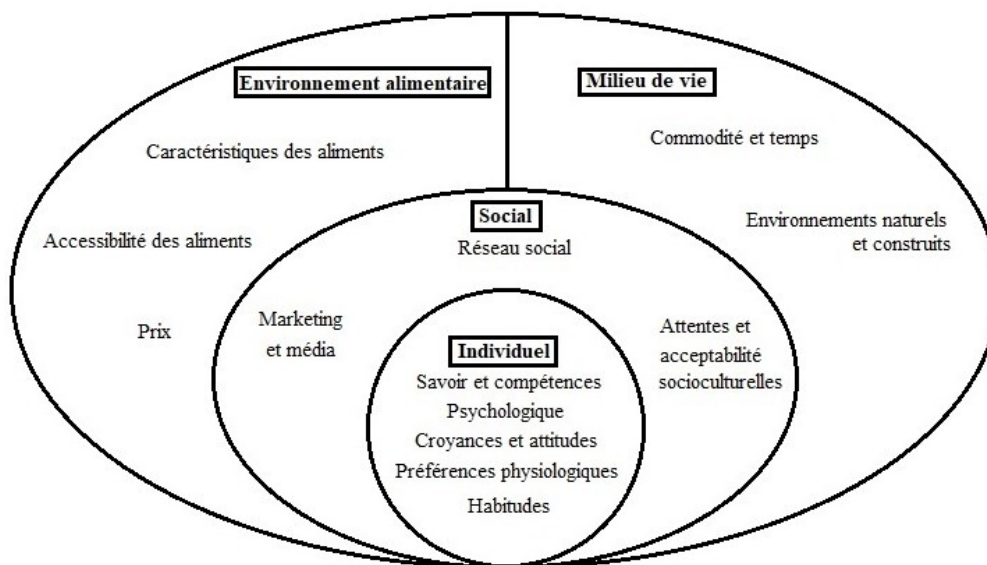


Figure 1 Schéma adapté des thèmes représentés selon le cadre socio-écologique de Zorbas et al, 2018 (Traduction libre)

4. MÉTHODOLOGIE

«[Photovoice] enables health researchers and practitioners to gain the “possibility of perceiving the world from the viewpoint of the people who lead lives that are different from those traditionally in control of the means for imaging the world” »(Wang & Burris, 1997)

4.1 Devis et considérations éthiques

Un devis qualitatif intégrant une entrevue individuelle et la méthode *Photovoice* (décrite ici-bas) a été utilisé pour la collecte de données chez des participants travaillant dans une rôtisserie de type restaurant-minute à Montréal. La chercheure principale menant le recrutement et les entrevues était connue des participants puisque celle-ci travaillait alors à la rôtisserie à l'étude au poste de livraison. La chercheure principale n'a reçu aucune contribution directe, contribution indirecte ou rémunération en lien avec le projet d'étude. En aucun cas, les représentants de la rôtisserie n'ont été présents lors des entrevues, n'ont eu d'influence sur les résultats ou n'ont eu accès aux résultats avant la publication du présent mémoire. L'étude a été approuvée par le siège social de la rôtisserie et par les deux franchisés (annexe B).

Une approbation éthique a été obtenue par le Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES) de l'Université de Montréal préalablement à la collecte des données (annexe B). Les participants ont signé un formulaire de consentement (annexe B) et ont été avisés qu'ils pouvaient se retirer de l'étude à tout moment sans justification et sans conséquences.

4.2 Recrutement

Une seule rôtisserie est concernée par le projet de recherche, soit celle où travaillait la chercheure principale au moment de la collecte de données. Les critères d'inclusion étaient de travailler à la rôtisserie participante depuis au moins 6 mois consécutifs, peu importe le statut d'emploi (temps plein ou partiel) ou le poste occupé (caisse, cuisine, rôtisserie, livraison, répartition, emballage, gestion). Il est à noter que le restaurant à l'étude est de type « comptoir » et n'offre pas de service aux tables, ce qui explique l'absence du poste de serveur dans le cas présent. De plus, en raison de considérations éthiques, les participants devaient être âgés d'au moins 18 ans. Un seul critère d'exclusion a été ciblé : Toute personne refusant que son entretien individuel ne soit enregistré de manière audio. En effet, étant donné la nature qualitative de l'étude, les citations exactes des participants font partie même des résultats. Ainsi, la prise de notes manuscrites pour pallier le non-enregistrement audio ne permettrait pas de saisir toute la richesse de l'entretien individuel d'une manière aussi précise que la retranscription verbatim et pourrait amener à des altérations ou à une interprétation de la part de la chercheure. Aucun autre critère d'exclusion n'a été choisi, puisque « la sélection des participants doit permettre la diversification des données, c'est-à-dire capter divers points de vue ou représentations du phénomène à l'étude » (Côté & Turgeon, 2008).

Un échantillon de convenance d'une taille visée de 10 à 15 participants a été visé afin d'avoir un éventail de profils le plus large possible. Bien que la taille de l'échantillon puisse sembler à prime abord restreinte, les bonnes pratiques en recherche qualitative suggèrent qu'au-delà de 15 participants, il y a saturation des données et les témoignages peuvent se recouper. Ainsi, « ce n'est pas la taille de l'échantillon qui importe, mais sa qualité » (Côte & Turgeon, 2008). De plus, tous les employés mentionnant un intérêt à participer à l'étude et répondant aux critères d'inclusion ont pu participer à l'étude même si la taille visée de l'échantillon était atteinte. La participation à l'étude était entièrement volontaire et aucun incitatif monétaire n'a été utilisé pour enrôler les participants.

Le recrutement a été effectué par la chercheuse principale et a eu lieu directement à la pâtisserie concernée via des affiches explicatives placardées proches des horaires des employés et dans le cartable de gestion et de caisse. Les potentiels participants ayant démontré un intérêt à la chercheuse ont été rencontrés individuellement sur les lieux du travail afin de leur expliquer brièvement le projet et le consentement éthique nécessaire. Cette rencontre préalable leur a permis d'avoir le temps de réflexion nécessaire pour fournir un consentement éclairé. À ce moment, ils ont aussi été informés qu'ils pouvaient choisir de participer à l'entrevue et fournir les photographies demandées ou qu'ils pouvaient participer uniquement à l'entrevue sans soumettre de photographies. Ceux acceptant de participer au projet ont reçu des informations relatives aux consignes sanitaires à respecter en lien avec la Covid-19, les instructions pour la prise de photographies le cas échéant et le formulaire de consentement. Un document explicatif a été remis et la date d'entrevue a été déterminée. Les employés pouvaient manifester leur intérêt à participer tout au long du déroulement de la collecte de données.

4.3 Collecte de données

La collecte de données a eu lieu sur une période de 3 mois, soit de janvier 2021 à mars 2021. Celle-ci a été effectuée soit via zoom (en lien avec le contexte relié à la Covid-19), soit directement à la pâtisserie dans une pièce fermée afin d'offrir un cadre calme et représentatif de la réalité étudiée tout en respectant le caractère anonyme des échanges.

L'entretien individuel a débuté avec la lecture d'une lettre de présentation et d'explicitation de la démarche de recherche (Imbert, 2010). S'en est suivi la signature d'un formulaire de consentement éclairé « dans lequel [le chercheur] s'engage à garantir et à respecter l'anonymat et la confidentialité des données recueillies » (Imbert, 2010). Puis, un court questionnaire à variables catégorisées et choix de réponse a été rempli afin de collecter des données sociodémographiques sommaires (annexe C). Les aspects questionnés sont l'âge, le genre auquel la personne s'identifie, le ou les poste(s) occupé(s) actuellement; le ou les poste(s) déjà occupé par le passé (le cas échéant), le statut d'emploi (temps plein ou temps partiel), le statut d'étudiant, s'il s'agit du seul emploi occupé, l'ancienneté et le ménage. Ces trois activités ont duré environ

10-15 minutes. La rencontre s'est poursuivie avec l'entretien dirigé durant de 30 minutes à une heure environ. Celui-ci était constitué de questions ouvertes et de thèmes pré-définis selon un guide d'entretien basé sur le modèle socio-écologique adapté par Zorbas et al. (2018) (voir figure 1, p.37). L'entretien a été enregistré à l'aide d'un enregistreur audio-numérique et a été retranscrit verbatim par la chercheure. Les entretiens ont été codifiés lors de la retranscription afin de protéger l'anonymat des participants et seule la chercheure ayant conduit les entrevues est au courant de leur identité. Des noms fictifs ont été attribués aux participants.

Photovoice

Tel que mentionne Martin et al. (2010), le « *Photovoice* est une méthode qualitative novatrice, [...] mais qui n'a pas été utilisée à son plein potentiel dans les soins de santé, particulièrement dans le domaine de la nutrition ». Cette technique invite les participants de tous âges et appartenant à divers groupes de la population, indépendamment de leur état de santé, de leur situation financière, de leur statut d'employabilité ou encore de leur niveau d'alphabétisation, à prendre en photo des éléments de leur environnement qui reflètent leur réalité, pour ensuite en discuter et permettre à l'interlocuteur d'en saisir leur contexte (Martin et al., 2010). Les images étant produites par les membres de la communauté à l'étude, elles les aident à exposer leurs enjeux aux personnes extérieures à leur communauté (Martin et al., 2010) et à donner un éclairage différent sur leur réalité. En plus de faire la lumière sur des réalités subtiles et parfois difficiles à comprendre par le simple usage des mots, le *Photovoice* est associé à l'autonomisation (*empowerment* en anglais). En effet, selon la théorie de l'autonomisation, « une méthode de recherche renforce l'autonomie lorsqu'elle offre une opportunité de réflexion et d'action qui favorise le développement progressif des compétences participatives et de la compréhension politique » (Martin et al., 2010). Il faut toutefois garder en tête que le *Photovoice* est limité en ce sens qu'il n'est pas une représentation complète de toute la communauté en tout temps (Martin et al., 2010) et il se doit d'être utilisé dans un cadre éthique rigoureux (Caroline C. Wang. & Yanique A. Redwood-Jones., 2001) Dans la présente étude, la méthode *Photovoice* est intégrée au guide d'entretien afin de rendre compte des particularités de l'environnement des travailleurs, de leur donner l'opportunité de se faire entendre et de poser un regard critique sur leurs comportements.

En contexte contemporain, l'utilisation du *Photovoice* est facilitée par l'omniprésence des téléphones cellulaires ayant des appareils photo intégrés relativement performants. De plus, la formation pratique n'est pas nécessaire pour prendre un cliché et celui-ci « ne peut être étiqueté comme bon ou mauvais, de même que leur interprétation ne peut être correcte ou incorrecte » (Martin et al., 2010). Il s'agit donc d'un outil non négligeable et facile d'utilisation. Bien que dans certains cas le *Photovoice* puisse demander un investissement de ressources telles que le temps et l'argent, l'utilisation des téléphones cellulaires des

participants et la limitation quant au nombre de photos devant être prises restreignent les limites mentionnées qui sont reliées à la méthodologie.

Trois (3) photographies représentatives de la consommation d'aliments usuels lors de trois (3) journées différentes de travail dans son contexte réel de consommation, que ce soit un aliment ou une boisson en provenance du restaurant ou de l'extérieur (ex : lunch), ont été prises par les participants avant l'entrevue individuelle afin de pouvoir être intégrées par la chercheuse dans la grille d'entrevue. Le choix des aliments et/ou repas était à la discrétion du participant. Chacune des photographies devait inclure l'aliment dans son contenant (ex : assiette, emballage, boîte à lunch, etc.), peu importe sa provenance (rôtisserie, lunch apporté de la maison, acheté dans un autre commerce, etc.) et l'environnement dans lequel il est consommé (ex : à table, au volant, sur le coin d'un comptoir, etc.). Les photographies devaient exclure toute personne ou partie du corps permettant de reconnaître le participant ou de reconnaître une autre personne figurante. Les photos ont été transmises par courriel à la chercheuse principale. Les participants ont été invités à s'assurer que la qualité des photographies permette de bien distinguer les aliments et leur contexte.

Guide d'entretien

Le questionnaire d'entretien est basé sur le cadre socio-écologique adapté par Zorbas et al (2018) (voir figure 1, p.37) et inclut différentes catégories de variables. Ces variables ont inspiré le développement des questions de l'entretien dirigé : des questions spécifiques ont été formulées autour de variables au niveau individuel, social, sur l'environnement alimentaire et sur le milieu de vie. Une question sur les photographies ou une question adaptée à ceux n'ayant pas de photographies y était intégré à un moment précis de l'entretien. Les questions ont été formulées à la deuxième personne du singulier, puisque la chercheuse est connue des participants, l'usage du pronom « tu » permettant une plus grande familiarité dans les échanges. Afin de valider le guide d'entretien, un pré-test du questionnaire a été conduit chez 2 personnes non-participantes à l'étude mais travaillant à la rôtisserie et des correctifs en lien avec la formulation des questions ont été faits. Ces résultats n'ont pas été retranscrits verbatim et n'ont pas été utilisés dans l'analyse. De plus, des notes ont été prises au courant de chacune des entrevues afin de préciser certaines questions ou de les rendre plus claires. Le guide d'entretien final est présenté dans l'annexe C.

4.4 Analyse des données

Sur les 19 participants recrutés, 17 ont complété l'étude, 2 participants ne désirant plus participer à l'entrevue pour des motifs personnels (manque de temps et difficultés personnelles). Même si la saturation des données a semblé être atteinte lors de la dernière entrevue, de nouvelles informations ont été toutefois obtenues. Étant donné le nombre excédentaire de participants à la taille de l'échantillon visé, le recrutement a été cessé. Les enregistrements des entrevues ont généré près de 15 heures de matériel audio tandis que les verbatims ont totalisé plus de 600 pages. Le matériel fut relu de façon intégrale par la directrice de maîtrise.

Les transcriptions verbatim ont été codées et organisées avec le logiciel NVivo. Selon l'analyse déductive qui implique « qu'un chercheur recherche des occurrences particulières avec les données pour confirmer une théorie prédéterminée » (Fade & Swift, 2010), le contenu des entrevues a été associé avec les composantes du modèle théorique. Par la suite, l'analyse inductive a permis de « développer des catégories à partir des données brutes pour les intégrer dans un cadre de référence » (Blais & Martineau, 2006). Des variables ont ainsi été identifiées pour compléter le modèle théorique. Cette codification a été revue par la directrice de recherche pour validation. Les photos à retenir ont fait l'objet de discussion et de validation avec la directrice de recherche. Des histoires de cas ont été produites pour chacun des participants afin d'illustrer la variabilité de l'échantillon (annexe D).

Étant donné la nature qualitative de l'étude, les données quantitatives sociodémographiques ont été utilisées à des fins descriptives afin de pouvoir présenter la diversité de l'échantillon de convenance et d'associer des caractéristiques minimales (âge, genre, poste occupé) aux citations choisies.

L'ensemble des participants a validé à la chercheuse que le contenu de leur entrevue respective ainsi que les photos le cas échéant étaient représentatifs de leurs comportements alimentaires au travail par une question à ce sujet à la suite de la présentation de leurs photos et par une question de clôture.

« Hum... J'ai réfléchi... mais pour vrai, j'ai tellement posé toutes les questions qui peuvent se passer au Resto là. Euh... J'ai pensé que t'as vraiment fait le tour de... de l'alimentation du Resto. Vraiment, là. Euh... Ça résume bien là. Pour vrai, ouais. J'ai... j'ai rien d'autre à... à rajouter. T'as pas mal fait le tour des... des p'tits trucs qui pourraient se passer au Resto. (rire) (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

5. RÉSULTATS

*« the feeling of being 'Adrift in a sea of data' »
(Fade & Swift, 2010)*

Les résultats sont présentés selon les quatre niveaux d'influence du modèle socio-écologique adapté par Zorbas, soit les variables individuelles, l'environnement social, l'environnement alimentaire et le style de vie. En fonction des thèmes prépondérants dans les résultats, le cadre théorique a été complété afin d'illustrer de nouvelles variables contextuelles au milieu de la restauration rapide et des particularités inhérentes aux postes occupés par les travailleurs.

Au total, 51 photographies ont été prises par les participants, dont 4 ne respectant pas les critères exigés (aliments consommés à la maison et non au travail) et conséquemment exclues de la discussion lors des entrevues et de l'analyse des résultats. Seulement deux participants n'ont pas pris de photographies pour leur entrevue. Le nombre de photographies prises par chacun des participants est généralement de 3, mais une participante en a prises 9 tandis qu'un autre en a prise 1.

Des extraits d'entrevues et certaines photographies prises par les participants sont utilisés pour illustrer les réalités reliées aux variables présentées. Afin de préserver l'authenticité des témoignages, il a été jugé pertinent de présenter les verbatim en conservant le niveau de langage. Certains extraits ont toutefois été raccourcis ou tronqués pour des fins de concision. Dans le cas où un extrait comporte un échange entre un participant et l'intervieweuse, les propos du participant sont en caractère neutre tandis que ceux de l'intervieweuse sont en caractère gras. Les photographies et extraits sont identifiés par un nom fictif donné au participant et des caractéristiques y étant rattachées, notamment son genre, son ou ses poste(s) occupé(s), son âge et son ancienneté.

5.1 Profil des participants

L'étude regroupe 17 participants âgés de 18 à 53 ans, dont près de la moitié sont âgés de moins de 25 ans. Un total de 8 femmes, 8 hommes et une personne de genre fluide a participé à l'étude. L'échantillon est composé de 13 travailleurs à temps partiel ainsi que de 4 travailleurs à temps plein, dont 8 des participants étudiant en plus de leur emploi à la pâtisserie. La majorité des participants (n=12) travaille au Resto depuis plus de six mois mais moins de cinq ans et le reste y travaille depuis plus de cinq ans (n=1, > 20 ans). La moitié des participants vivent avec des membres de leur famille, 6 vivent seuls et 2 personnes avec leurs conjointes. Les postes occupés se répartissent en 6 participants en gestion, 5 participants aux caisses (travaillant également au poste d'emballage), 4 participants en livraison et 2 participants en cuisine. Tous les gestionnaires ont déjà occupé les postes de cuisine, répartition, emballage et parfois caisse et pâtisserie.

5.2 Variables individuelles

Les variables individuelles considérées sont le niveau de littératie alimentaire des participants, leurs croyances, perceptions et attitudes, les facteurs d'ordre psychologique et ceux d'ordre physiologique.

5.2.1 Littératie alimentaire

La description des connaissances et des compétences culinaires des participants sera présentée en fonction de la définition de la littératie alimentaire proposée par Vidgen et Gallegos (2014). La littératie alimentaire différencie quatre compétences liées à la planification et à la gestion des apports alimentaires ainsi qu'à la sélection, à la préparation et à la consommation des aliments. Le graphique 1 de l'annexe A présente le cadre conceptuel de Vidgen et Gallegos et les composantes de chacun des quatre compétences en détail.

Les compétences liées à la planification, la préparation et la consommation des aliments sont ici d'intérêt.

Planification – accorder un budget et du temps, planifier les apports et prendre des décisions

Bien que les capacités des participants à s'accorder un budget alimentaire n'aient pas été spécifiquement évaluées dans le cadre de cette étude, leurs réponses abordent leur perception relative du prix des aliments. En effet, la majorité des participants trouve que de s'alimenter coûte cher, parfois trop cher, et que de manger sainement coûte plus cher que de manger du *fast-food*. D'ailleurs, une seule participante mentionne qu'il soit justifié de payer plus cher pour avoir des aliments de meilleure qualité. Plusieurs disent ainsi accorder beaucoup d'importance au coût des aliments.

« y'a plein [d'aliments] que moi j'considère ch[ers] pis que j'regarde pis j'vais m'empêcher d'acheter parce que j'trouve ça trop cher. Mais que dans les faits... tsé quand... j'relativise... y'a des affaires [autres que la nourriture] que... j'prêt à payer bin plus cher pour... [...] Pis qui, finalement... y'a moins de bénéfices là pour moi là tsé. J'me dis, j'devrais mettre plus d'argent sur l'épicerie, sur la bouffe [...] Tsé j'vas... refuser d'acheter quelque chose parce que c'est pas en spécial mettons, mais j'ai envie d'manger ça tsé pis j'me... prive. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Certains expliquent leurs choix alimentaires par des capacités financières limitées.

« Surtout en c'moment, que... euh... l'argent c'est pas toujours facile. » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

« J'peux pas m'permettre beaucoup de dépenser. Fait que... j'te dirais... 95... Même... 99.9% du temps, j'me prends... les repas pour enfants [au travail]. Parce que... c'est moins cher à la base. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans).

D'autres priorités rentrent également en compétition avec le budget alimentaire. Bastien décrit par exemple l'impact du rythme de vie effréné qu'il avait lors de son arrivée au Québec. Étant étudiant et ne pouvant pas travailler beaucoup, il raconte avoir sacrifié à cette époque son alimentation par rapport à ses activités sociales ainsi qu'à sa consommation d'alcool et de tabac. Puisqu'il trouvait que l'épicerie lui coûtait cher comparativement en France, il se rappelle qu'il se nourrissait principalement de pâtes et que son frigo était presque tout le temps vide, avec seulement du lait, de la crème et du fromage. Il rapporte qu'à cette époque, il ne mangeait souvent qu'une seule fois par jour, au Resto.

« j'avais 18 ans, donc je savais pas encore forcément bien gérer ma vie, bien gérer mon budget [...] comme quelqu'un de... mature... euh... devrait le faire » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Au travail, les capacités à accorder un budget à l'alimentation s'articulent donc autour de la volonté de payer le moins cher possible, même chez ceux habitant chez leurs parents et ne payant pas l'épicerie. Plusieurs participants profitent donc d'aliments disponibles gratuitement sur les lieux du travail.

« J'vais t'avouer que depuis quelques... mettons deux semaines... j'ai remarqué qu'il reste souvent des burgers de poulet, dans le réchaud [en fin de soirée]. Et... Ils les jettent [après la fermeture]. [...] Fait que moi j'me dis : Bin tant qu'à faire, j'vais prendre des pains, qui vont jeter. J'me pogne les boulettes. Et voilà! Ça me fait des burgers de poulet gratuits. [...] C'est sûr c'est pas la meilleure affaire à manger. Mais! Quand que ton budget... du mois est très serré, quand c'est gratuit, c'est gratuit » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans) (Figure 2)



Figure 2 « C'est sûr c'est pas la meilleure affaire à manger. Mais! Quand que ton budget... du mois est très serré, quand c'est gratuit, c'est gratuit » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Concernant les capacités à accorder du temps pour la préparation des repas, quelques participants le font de façon régulière ou épisodique à la maison. Ceci étant dit, la majorité des participants ne semblent pas particulièrement réserver une place importante à l'alimentation dans leur horaire personnel.

« Ah bin oui ça m'arrive... Ouais, ça m'arrive de cuisiner. J'me fais vraiment pas souvent des... lunches... quand j'vais travailler. Ça c'est... en tout cas, j'devrais faire ça plus souvent là. Mais euhm... Bin... J'me fais... j'me fais à déjeuner. Des fois là... Mais euh... C'est... c'est vraiment ça

euh... (rire) J'me prépare pas vraiment beaucoup euh... à manger. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Certains mentionnent aussi ne pas prendre le temps ou mettre leur temps ailleurs.

« Y'a aussi l'option de prendre le temps, même si t'as... t'as un rythme de vie chargé tsé. Mais moi je l'prends pas l'temps. Tsé j'me consacre euh... J'mets mon temps ailleurs. Peut-être que j'devrais pas l'faire. Mais... C'est ça que j'fais, fait que c'est sûr que ça influence. **Ok. Pis comment tu... Comment ça peut influencer ?** J'prends pas l'temps d'apprendre à cuisiner. J'me commande beaucoup d'choses euh... Ou j'vais... chercher des choses au restaurant tsé. Pis... Tsé la bouffe déjà préparée, c'est rarement bon là. Sauf si c'est par... par des traiteurs, mais j'ai pas l'argent pour prendre du traiteur. » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

D'ailleurs, le temps pour cuisiner semble manquer même chez ceux qui ont de bonnes capacités culinaires.

Ainsi, différentes priorités entrent généralement en compétition avec le temps à consacrer à la nourriture.

« J'essaie de pas *compromiser* mon sommeil le matin pour me lever plus tôt pis après ça aller à l'épicerie pis pouvoir me faire un lunch. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

« [Se préparer soi-même] une bonne assiette de macaroni... c'est quasiment 5 *piasses*. C'est sûr que c'est plus nutritif que... mettons... une poutine, quelque chose dans ce genre-là. Mais, ça me prend beaucoup plus de temps... chez moi... aussi aller chercher les ingrédients, que juste le commander, au Resto. Mais par contre, si mettons que j'suis chez moi pis j'suis en congé, c'est bin l'*fun* d'avoir quelque chose à manger chez nous. C'est le côté pratique... de ça. Fait que... .. *Ugh...* » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Quelques participants sont capables de planifier leurs apports alimentaires afin d'avoir accès à des aliments indépendamment des circonstances ou de l'environnement. Ainsi, même s'ils ne cuisinent pas nécessairement souvent, certains vont préparer de grosses quantités quand ils le font et en manger plusieurs fois pendant la semaine. D'autres vont avoir dans leur réfrigérateur des aliments « sur le pouce » qui leur sont accessibles quand ils sont pressés ou qu'ils se lèvent en retard. Et Dave rapporte avoir pris l'habitude de faire son épicerie après son quart de travail quand il finit de travailler tôt : il trouve cela plus logique d'y aller à ce moment car il sait qu'une fois rendu chez lui, il n'aura plus envie de ressortir. Il est à noter que seule Ingrid mentionne le fait qu'elle aime préparer ce qu'elle va manger et cuisiner dans les jours à venir. Ainsi, peu de participants semblent avoir établi un plan réaliste ou concret pour se nourrir au travail car plusieurs se fient à l'accessibilité des aliments au Resto.

« à la place de me faire un lunch, j'me fais jamais d'lunch. C'est vraiment rare, vraiment très très rare que j'vais m'en faire un. Parce que justement, j'ai juste envie de... de manger... euh... là-bas. Tsé j'me dis, j'ai pas besoin d'm'en faire [de lunches], au pire j'ai... j'vais pogner quelques filets... tsé qui t'donnent des fois, à la fin. Ou j'vais manger quelques frites comme ça, parce que des fois ils en donnent. Fait que, j'mange beaucoup plus de Resto que c'que j'f'rais si je ne travaillais pas là. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

« Bin on dirait que c'est comme... J'ai... plus la... motivation mettons d'faire un lunch. C'est comme, j'ai pu euh... On dirait qu'j'ai pu l'temps. J'me sens vraiment euh... pressée... Pis là j'me dis : Ah bin d'toute façon... Y'a... d'la bouffe en masse là-bas [au Resto] fait que comme... C'est pas grave tsé, j'vais quand même manger là. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

De plus, certains participants ne planifient généralement pas de moment pour manger, qu'ils soient étudiants ou non. Cela peut les amener à dépasser leur niveau de faim ou à ne pas réaliser qu'ils ont faim. D'ailleurs, Alyson constate que la prise de médicament *Vyvanse*, qui l'aide à se concentrer lorsqu'elle fait ses travaux d'école, joue beaucoup sur son alimentation.

« **Est-ce qu'après ton déjeuner-dîner... tu vas r'manger ou tu vas aller directement au travail ?** Non j'veais... Souvent j'veais faire mes travaux d'école. Pis... quand j'fais mes travaux d'école, écoute le monde extérieur n'existe plus. Ni... Ni mes besoins... d'humain donc euh... Euh non j'remange pas. Fait que j'arrive à la *job* pis souvent j'ai faim, j'suis affamée. Fait que là, c'est là qu'j'veais plus... manger... » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

À la maison, les facultés relatives à la prise de décisions alimentaires sont généralement faibles ou limitées. En effet, plusieurs participants habitent encore dans leur famille ou en colocation et leurs décisions alimentaires au quotidien sont encadrées par l'offre alimentaire fournie par leur(s) parent(s) ou conjointe. Toutefois, chez les participants vivant seuls, les capacités à prendre des décisions alimentaires sont variables. Hugo et Maxim, qui semblent accorder une importance plus grande à l'aspect santé des aliments, cuisinent ou consomment des aliments de la maison de façon à limiter leur consommation d'aliments en provenance de la pâtisserie comparativement à Emmanuel qui accorde une moins grande place à la qualité nutritionnelle qu'au prix des aliments.

« Ah mais les capacités, j'pense qu'y sont très bonnes. C'est plus la... la motivation... [...] J'suis bien équipé aussi. J'ai plein de ... d'instruments d cuisine [...] genre un robot culinaire, des affaires de même tsé. Mais j'm'en sers pas tsé. **Tu t'en sers pas. Ok, ok. Mais tu les as à la maison.** Ouais, ouais. **Pis tu sais comment les utiliser ?** Ouais, ouais. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

À l'égard de la planification des apports alimentaires au travail, pour la majorité des participants, la solution pour pallier leurs ressources limitées (temps, budget, compétences culinaires) est de s'alimenter au Resto.

Préparation

En général, et ce indépendamment des capacités culinaires rapportées, quand les participants parlent des aliments qu'ils cuisinent, ils se réfèrent à la préparation de déjeuners (œufs, patates, rôties), de pâtes (ex : sauce à spaghetti) ou à des repas simples notamment composés de riz et de légumes. Plusieurs participants rapportent avoir de faibles compétences culinaires suivant des recettes simples et cuisinant peu, même si certains mentionnent avoir de bonnes capacités culinaires. Un seul participant évoque être imaginatif avec les ingrédients quand il cuisine, malgré certaines lacunes techniques.

« j'pas Gordon Ramsay. (rire) Mais j'ai quand même beaucoup d'imagination. Donc... j'veais regarder un aliment pis j'veais faire... J'peux bin prendre un avocat pis... m'partir mon souper à partir de l'avocat. Par contre... Au niveau des cuissons, j'ai encore d'la misère. Tsé le... le poisson par rapport euh... à la viande là... J'ai... j'ai encore des difficultés là-dessus. Le *charcoal*, j'en parle pas, j'en fais jamais fait que quand j'en fais... (rire) Ça vaut pas d'la... (rire) » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

Il est aussi à noter que la majorité des participants adopte une attitude neutre ou désintéressée envers la préparation des repas et seulement quelques participants disent adorer ou aimer cuisiner. Quelques participants soulignent toutefois qu'ils devraient essayer d'améliorer leurs compétences culinaires.

Le temps et la motivation semblent être des facteurs limitants, même chez ceux qui aiment cuisiner. La paresse se retrouve d'ailleurs à quelques reprises dans le discours de certains participants pour expliquer leur manque de motivation envers l'acte alimentaire.

« ben j'vais être portée à plus manger du... *fast-food*, donc le Resto, plutôt que d'me faire à manger chez moi. Parce que je sais que quand j'vais arriver chez moi, j'vais être trop fatiguée ou... trop paresseuse pour me cuisiner quelque chose. J'vais vouloir manger au travail » (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans)

« Si j'ai... pas envie de sortir [du Resto pendant ma pause pour aller me chercher quelque chose à manger], si j'ai pas envie de... d'avoir trop de problèmes. Euh... **Trop de problèmes ?** Euh... trop de problèmes. J'ai pas... J'vais pas avoir de problèmes là. Mais genre trop de... de... J'suis paresseuse, en gros. **Ok. (rire) Trop de choses à penser euh... à planifier ?** Ouais ouais. C'est dur là tsé (rire) [...] J'vais commander [de la nourriture au Resto]. Pis euh... Ça va être ça. » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Pour plusieurs participants, ce manque de motivation à préparer des aliments peut donc se traduire en une consommation augmentée d'aliments en provenance du Resto. De plus, les capacités de planification et de préparation limitées des participants se reflètent pour plusieurs dans leur attitude vis-à-vis la préparation des lunchs.

« On pense pas à s'amener des lunchs. Ou c'est plus... moins l'*fun*. Bin pas moins l'*fun*. Mais. Tsé, tu t'emmènes un lunch, ça prend d'la place dans ton sac. Faut que tu l'ramènes, faut que tu nettoies le plat. » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

De plus, même si certains mentionnent des avantages reliés à la préparation des lunchs, peu le font.

« Parfois j'vais être chez nous pis c'est plus facile, bin ça serait... logique de me faire un lunch si j'suis un peu tannée de manger au Resto, mais, en même temps, c'est tout le temps plus facile quand j'suis déjà là de pouvoir aller dans cuisine [du Resto] me faire quelque chose puis juste manger, au lieu de penser d'avance à qu'est-ce que je veux manger ou euh... essayer... parce que sinon chez moi, j'ai pas tout le temps les choses pour me faire un lunch fait que faut aller à... l'épicerie, fait que... ça prend plus de temps. Après, c'est de... c'est de se rappeler d'amener le lunch, fait que c'est plus compliqué, fait que souvent c'est bin plus facile d'acheter quelque chose sur la rue XYZ ou de... manger directement au Resto. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

« J'pense que si tu veux bien manger, pis t'apporter des lunchs, faire des trucs comme ça, j'pense qu'ça... C'est possible là. C'est une question d'habitude pis d'choix là. C'est des affaires que j'pourrais faire... me faire des lunchs plus souvent pis me les apporter. Mais je l'fais pas... si souvent. Souvent j'les garde pour chez nous ou j'les mange en r'venant ou des trucs comme ça. C'est peut-être moins compliqué là. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Seulement trois participants ont d'ailleurs mentionné apporter des repas ou des collations en provenance de chez eux, qu'ils peuvent compléter ou non avec des aliments du restaurant (Figures 3, 4 et 5, page 49).



Figure 3 Lunch constitué d'un restant de plat indien que ses parents avaient fait livrer la veille et complété d'un thé glacé et d'une galette à l'avoine en provenance du Resto. (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)



Figure 4 Gâteau blanc du Resto accompagné de framboises de la maison. « Bin les framboises... En fait c'tait pour euh... faire une p'tite touche euh... plus santé dans toutes mes autres repas. » (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans)



Figure 5 « J'aimerais ça l'faire en repas tsé mais j'ai pas une cuisinière ici dans ma vraie voiture. [...] moi j'les mange comme des chips. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

Charlotte rapporte cependant parfois oublier ses lunches ou ne pas être motivée à s'en faire par moment. D'un autre côté, bien qu'elle ne se fasse actuellement pas de lunch, Sara a mentionné à la fin de son entrevue qu'elle devrait se réserver une journée par semaine pour se préparer des repas faciles à emporter.

Le cas particulier des repas préparés au Resto

Deux gestionnaires en cuisine décrivent les faibles compétences culinaires requises au travail.

« c'est beaucoup moins élaboré que quand j' fais à manger chez moi, genre, c'est pas pareil. C'est... tout... est déjà prêt, y'a juste à assembler, pis *that's it that's all*. Genre, c'est pas de la grande gastronomie, c'est... bin c'est... c'est un *fast-food* » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« On fait pas beaucoup de cuisson en tant que tel ici là. J'veux dire, toute est déjà défini fait que t'as pas à dire : j'le laisse tu 5 [minutes] ou j'le laisse 8 ? Non, non. C'est 5, c'est 5. C'est 7, c'est 7. Euh... C'est tant d'sel, c'est tant d'sel. T'as pas à dire : j'vais en rajouter, j'en enlève tu ? Euh... Fait que, tu peux pas prendre ton expérience d'ici pis... l'amener chez toi à quelque part là. Euh... Tout est trop encadré en restauration. En tout cas, en restauration rapide. J'ai travaillé dans un restaurant mexicain, où c'que là c'tait, imagitatif. Génial. [...] veut veut pas, j'reprenais toujours les mêmes choses. Mais c'est nous autres qu'on décidait... « Bon, j'les cuis de ma manière. » Y'avait pas de cadre défini. Pis euh... Ça c'tait intéressant. » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

Bien que les compétences culinaires soient généralement plutôt restreintes, certains participants travaillant majoritairement en cuisine sont capables de se cuisiner des repas personnalisés en mélangeant des ingrédients ou en inventant de nouvelles recettes à partir de l'offre alimentaire restreinte. Sara mentionne même s'amuser à le faire avec ses collègues et aime partager des recettes avec eux. Les créations sont toutefois assez limitées compte tenu des ingrédients auxquels ils ont accès (Figure 6).



Figure 6 « ceci est une création de moi-même. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Consommation – comprendre le lien entre l'alimentation et le bien-être et prendre conscience de ses propres comportements alimentaires

L'ensemble des participants est conscient que l'alimentation peut avoir un impact sur le bien-être personnel, notamment la santé, mais les connaissances en lien avec cette influence sont élémentaires. Par exemple, seulement quelques participants ont relié une mauvaise alimentation à des problèmes de santé à long terme, sans toutefois préciser lesquels, et d'autres ont simplement mentionné que de bien manger peut mener à une meilleure santé ou que de mal manger peut entraîner des effets non-spécifiés sur la santé. Le besoin d'équilibrer les apports alimentaires pour avoir une bonne santé ne semble donc pas être un facteur assez fort pour motiver les choix ou les comportements alimentaires chez beaucoup de participants.

Ainsi, plusieurs participants ont précisé ne pas avoir des comportements conséquents à leurs connaissances reliées à la saine alimentation, que ce soit de ne pas manger suffisamment de fruits et de légumes, de ne pas manger varié, de sauter des repas ou de ne pas consommer des repas équilibrés. Emmanuel explique par exemple que lorsqu'il consomme un seul burger sans accompagnement au travail, cela constitue un repas pour lui, même s'il sait que ce n'est pas équilibré, sain et complet.

Certains ont aussi mentionné ne pas avoir pris le temps de réfléchir à leur alimentation au travail avant l'entrevue.

« t'as des affaires aussi que tu... tsé tu les vies ou tu les penses et tout ça. Mais tsé des fois on prend pas l'temps d'analyser ces choses-là... Tsé pis de... s'remettre en question. Alors que c'est des affaires full importantes. Tsé c'est quand même notre alimentation j'veux dire... C'est... c'est un aspect euh... essentiel de la santé. (rire) [...] Tsé des fois c'est là dans ton esprit, mais... tant qu'tu l'nommes pas, on dirait qui est pas vraiment là. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

De plus, même si certains mentionnent expérimenter des conséquences ou des ressentis négatifs à court terme reliés à leur alimentation, par rapport à leur niveau d'énergie, leur fatigue ou leurs capacités physiques par exemple, ceci ne se traduit pas nécessairement en changements de comportements.

« Ben... c'est sûr que si tu manges mal, ça va se ressentir sur ta santé. C'est... c'est sûr et certain. Moi je... Je le sens un p'ti peu euh... Depuis que j'mange... ça fait bientôt deux ans et demi j'mange pratiquement du Resto tous les jours euh... C'est pas pareil qu'avant quoi... Bon... je fume aussi mais je sens que mes capacités euh... Par exemple pour courir ou *whatever* genre, c'est plus pareil qu'avant. Pis j'ai vachement... Bizarrement, j'mange que du Resto, mais j'ai maigri. C'est bizarre. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Quelques participants ont toutefois effectué des changements de comportements ou d'habitudes après avoir expérimenté des conséquences négatives qu'ils mettent en lien avec leur alimentation. Ainsi, Charlotte a associé ses migraines à une forte consommation de sucre et de caféine. Pour cette raison, elle évite donc de consommer trop de boissons gazeuses. Et Jocelyn entretient une certaine ambivalence par rapport aux conséquences de ses choix alimentaires au travail sur son bien-être. En effet, il explique dans un premier temps qu'il ne prend pas encore conscience complètement de l'impact de l'alimentation sur sa santé, même

s'il sait que cela doit jouer, car il se sent quand même bien. Il dit d'emblée ne rien avoir modifié relativement à ce qu'il mange ou ne devrait pas manger au Resto. Cependant, il ajoute par la suite qu'en vieillissant, les « bobos vont sortir », que ça commence tranquillement à sortir.

« 5 fermetures par semaine là... Friture, friture, friture, friture, friture. 20 ans, 30 ans, c'est correct. 50 ans, c'est... pu nécessairement correct là. (rire) Fait qu'j'ai comme... arrêté d'manger ça. J'm'apporte des lunches de chez moi. Euh... ou sinon, j'vais aller chercher les aliments ici comme... j'vais m'faire un sandwich. Euh... J'vas m'faire une... salade à l'occasion. La friture, c'est rendue une fois par semaine, pis même des fois zéro. [...] Pis là, ben ç'a comme... faite du bien, depuis 5 ans. J'ai... j'ai... j'ai vraiment arrêté ça là euh... J'en mange une... fois par semaine, des fois zéro. Pis... j'me sens mieux au travail. **Ah ouais ?** Ouais. Ça m'tuait. À fin là, c'est... c'est rendu, j'trouvais ça pesant. De continuer à travailler mon *shift* après avoir mangé. » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

Il est aussi intéressant de noter que certains participants ont pris conscience de l'impact de leurs comportements alimentaires sur leur santé au courant de l'entrevue et que quelques-uns ont spécifié le besoin de diminuer leur consommation de malbouffe.

« Ça peut t'faire réfléchir un peu sur toi-même pis sur euh... justement... genre... la façon à quel point le Resto... Tsé même moi j'm'étais pas rendue compte peut-être que... j'mangeais quand même vraiment du Resto à toutes les semaines là. Tsé c'est quelque chose quand même là. Tsé c'est pour la santé à la longue, j'veux dire, c'est pas bon là. Ouais. Pis déjà, le fait que j'me rende compte que... j'mange un peu... mettons j'mange des frites un p'tit peu. Genre juste des fois ça m'arrive vraiment que j'mange juste un bol de frites comme collation au Resto. Mais après j'rentre chez moi pis j'mange rien d'autre... parce que j'ai pu faim. Fait que tsé, en tout là, quand tu y penses, j'fais un déjeuner-dîner pis pour souper j'mange un p'tit bol de frites pis j'mange rien d'autre de ma journée là... C'est... c'est... c'est... c'est pas bon pour ma santé là. [...] J'vais essayer de... m'amener des lunches... (rire). » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

5.2.2 Croyances, perceptions et attitudes

Les croyances, perceptions et attitudes influentes sont les croyances et attitudes à l'égard de la santé, les préférences alimentaires, les perceptions à l'égard du poids et les attitudes à l'égard de l'activité physique.

Croyances et attitudes à l'égard de la santé

Les connaissances des aliments à inclure et à limiter dans une saine alimentation selon des portions ou des fréquences appropriées sont sommaires chez l'ensemble des participants et affectent leurs croyances et attitudes à l'égard de la santé.

Les notions concernant les nutriments sont ainsi limitées : les protéines ont été associées à la santé tandis que le gras a été ciblé à plusieurs reprises comme un nutriment à limiter ou à faire attention. Il est aussi à noter que la modération de la consommation de sucre et de sel n'a été abordée que par un seul participant et de façon succincte.

Au sujet de la fréquence de consommation des repas, le quart des participants ont spécifié que de bien manger correspond à consommer au minimum trois repas par jour. Certains participants rapportent aussi que de ne rien manger de la journée ou de sauter des repas ne constitue pas de saines habitudes.

De façon générale, certains participants ont parlé que pour avoir une saine alimentation, il était important de varier les aliments consommés, de manger des repas diversifiés et complets, de manger un peu de tout dans les groupes alimentaires, de manger des fruits et des légumes et de ne pas tout le temps manger la même chose.

« Bin c'qu'on entend là euh... Mais là j'sais que ç'a changé euh... supposément. [...] les groupes alimentaires, j'sais qu'y'ont changé mais tsé avoir un peu de tout dans l'fond tsé... Pis surtout des aliments sains euh... pas transformés euh... Tsé, selon moi là, vraiment c'est de... cuisiner moi-même tsé, chez nous. À partir d'aliments euh... frais là mettons. Tsé c'est ça qui s'rait le... le *best* là [...] tsé des légumes, fruits... Viande » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

« c'est sûr que si j'arrive au Resto pis tous les jours, j'mange des frites pis de la friture... D'après moi, ça c'est manger mal. » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

La majorité des participants catégorise les aliments comme étant bons ou mauvais. Les aliments considérés comme bons sont qualifiés de sains, de « forts » en nutriments, « pas transformés » ou de santé. À l'inverse, les chips, le chocolat, les friandises, les pizzas congelées ou la malbouffe ont été catégorisés comme étant des moins bons choix, certains les qualifiant de cochonneries ou d'aliments récompenses.

[J'ai u]ne relation [avec l'alimentation] qui peut être euh... noire et blanche parfois parce que... C'est possible que... j'mange du Resto par exemple. Pis j'trouve que c'est pas très... toujours euh... santé. Alors que, y'a des journées où est-ce que j'me sens plus euh... salade ou euh... comme... des riz, des trucs qui... qui me nourrissent vraiment, qui ont des valeurs nutritives. Qui... qui vont m'aider. (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

Malgré cette catégorisation, certains croient qu'une saine alimentation peut comporter des choix moins sains et qu'il n'est pas nécessaire de se restreindre ou de suivre un régime, même si certains mentionnent faire quand même attention. Sara, pour sa part, explique sa stratégie liée aux quantités et non à la restriction.

« j'ai envie d'manger un filet, j'vais en manger un. Mais j'vais pas manger 6 filets. Ou euh... Une poutine là *full* géante. Ça sera genre une mini mini portion. (rire) Genre... un bébé poutine genre. (rire) » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

Certains participants associent toutefois la restriction à la saine alimentation. Par exemple, Emmanuel se questionne à savoir s'il n'est pas trop en laisser-aller, car il mange ce qu'il veut quand il le veut : il dit s'être ainsi habitué à manger de la nourriture-récompense à chaque jour (chips, chocolat). Il croit donc qu'il devrait être plus restrictif afin de manger plus sainement.

Spécifiquement au travail, la majorité des participants mentionnent que de manger régulièrement des aliments en provenance du Resto peut avoir un impact négatif sur la santé.

« J'pense que [mes collègues pensent] la même chose que moi. Y'essayent de pas trop euh... pas trop abuser. Parce qu'on est tous conscients que... ça peut être néfaste pour la santé... à force d'en manger régulièrement. On est tous conscients de ça ici. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

« Ben la majorité, ils le savent que c'est pas bien, manger du Resto tous les jours, mais y'en a qu'ils le font pareil. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« C'qui va aussi influencer... euh... mon choix d'aliment par rapport à un autre, ça va être souvent ma santé aussi parce que... euh justement... Au Resto, [...] j'ai souvent ma routine là-bas, et tout ça. Euh... Je sais que le geste que j'vas faire... il va être... multiplié en fait par chaque fois que j'viens faire mes... mes quarts de travail. [...] Au début, [...] j'prenais du *Fruitopia*. Comme, parce que j'adore le *Fruitopia*. (rire) [...] quand j'ai vu que j'tais comme : Hey mais Nathan. Tu vas faire ça comme à chaque *shift*. Pis là tsé, parce qu'à chaque fois j'me disais : Ah! Bin tsé c'est l'*fun*. Juste pendant un *shift*, c'est correct. Mais j'tais comme : Ben... Au nombre de fois qu'tu travailles par semaine. Pis au nombre de semaines que tu fais dans une année. Euh... C'est beaucoup de consommation de jus alors que j'ai pas une si grande consommation de jus que ça, nécessairement. [...] Fait que là j'me vois comme avec juste toutes les *Fruitopia*, pis j'suis genre : Ben voyons dont. Ça se peut pas là genre. C'est... j'vas... j'vas dépasser... C'est pas bon pour moi. Alors que si... si j'suis plus chez nous [...] c'est que mon frigo, ben y va changer tsé. Fait que, y va pas tout le temps juste avoir des pâtes. Tsé une autre journée, ça va être euh... plus des omelettes. Ou ça va être plus des salades. [...] Pis alors que... au Resto, ça va tout le temps être les mêmes aliments tsé. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

Le thème de la santé influence donc de façon variable les participants. Chez certains, il peut constituer une motivation à privilégier la consommation de certains aliments par rapport à d'autres.

« Ça va être euh... quelque chose... euh... souvent santé. Tsé c'est... J'me laisse pas aller trop trop dans les... pique-assiettes pis les poutines comme j'disais. Ça va être souvent plus du poulet avec du riz... Des trucs comme ça ou des p'tits wraps. [...] Ça va rester santé entre parenthèses là. Tsé c't'une expression qu'on utilise beaucoup là mais... Ça veut dire... ça veut dire euh... ça va être quand même faible en gras ou en... Ça va être plus ça mon choix là. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Les clubs sandwiches, le riz, le poulet viande blanche, les sandwiches au poulet et les salades ont également été associés à des choix santé pouvant être consommés au Resto.

« C'est juste un sandwich ben simple euh... avec du poulet blanc. T'as une tranche de fromage jaune. De la laitue, d'la tomate. D'la mayonnaise et... des fois [les cuisiniers] mettent d'la tartinade de poivrons rouges dedans. Donc c'est comme un peu un club... sandwich, mais juste avec un étage là. [...] Pas d'bacon. Pis... Souvent... souvent, j'vais manger ça pour essayer de « manger santé », comme on dit. [...] Il l'a pas sur le menu. Y'a comme le sandwich, soit blanc, avec la... juste la tranche de salade. Mais j'veux pas manger juste un sandwich avec une tranche de salade là. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

D'un autre côté, plusieurs participants mentionnent tenter d'éviter la friture et le gras, ou du moins, d'en limiter leur consommation, non sans évoquer quelques difficultés.

« Pis ça f'rait comme... j'dirais... trois fois par semaine que j'essaie que j'mange pas euh... santé. J'essaie de diminuer à deux là. Idéalement un. Mais... C'est à travailler là-dessus. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

D'autres rapportent plutôt s'abstenir d'ingérer des aliments de façon temporaire s'ils considèrent avoir mal mangé pendant une période.

« C'est sûr qu'des fois, j'ai des... j'ai des écarts de conduite, mais en général... J'essaie de... de pas dépasser ça, de pas trop... Tsé... Comme j'te dis, j'quelqu'un qui s'prive pas trop non plus mais...

Tsé des fois j'capable de... couper un peu plus. Cette semaine tsé j'ai trop mangé d'cochonneries, bon bin cette semaine j'vais en manger moins. Ou genre... J'passe une couple de jours euh... à faire plus attention. [...] Tsé j'compte pas mes calories mais tsé... j't'as l'affût d'la balance énergétique. J't'as l'affût d'une couple de trucs. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Et quelques participants disent éviter ou limiter la consommation de boissons gazeuses au travail. Par exemple quand Sara en consomme, elle les dilue avec de l'eau car elle considère que ce n'est pas bon d'en boire régulièrement.

D'autres participants sont peu affectés par la santé dans leurs choix au quotidien. En effet, moins de la moitié des participants ont abordé directement la question de la santé en lien avec leur alimentation. De plus, plusieurs ont évoqué d'autres facteurs spécifiques au Resto qui entrent en compétition avec la santé, et ce, même chez ceux et celles qui disent aimer manger santé ou semblent être préoccupés par l'aspect santé des aliments.

« J'crois que... tout le monde sait que c'est pas l'affaire la plus... santé [de manger du Resto]. Mais... Euh... On en mange parce que, on travaille là, parce que c'est à bas prix, parce que c'est... euh... Bin c'est ça, c'est facile. » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

La praticité, le goût, l'accessibilité et le prix des aliments du Resto sont donc parfois prioritaires dans le processus de prise de décisions alimentaires au travail comparativement à la santé.

« Tsé, je... j'pense c'est beaucoup plus santé [le club burger] grillé. Mais le frit, y s'mange mieux, parce que y'est moins glissant. (rire) [...] c'est une considération. Parce que moi j'suis dans l'char, pis là, des fois, ça m'*droppe* dessus pis là c'est difficile à manger pis là, j'en ai plein les doigts. Fait que, des fois, j'choisis l'frit parce que y'a plus de *grip* genre sur les ingrédients. [...] Tu vois, comme, c'est ça. Les considérations sont nullement nutritionnelles. C'est juste (rire) comme pratique. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans) (Figure 7)



Figure 7 « Les considérations sont nullement nutritionnelles. C'est juste (rire) comme pratique. ». (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

D'ailleurs, seulement quelques participants associent bon goût et santé.

« [mes aliments préférés au travail] c'est une combinaison euh... goût pis euh apports caloriques aussi. [...] Des choses que... j'trouve qui goûtent bon pis qui sont... bons pour la santé... en... en même temps là... » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

« Quand qu'on va voir les valeurs nutritives [des barres tendres consommées en collation au travail] euh... y'a comme des fibres, des protéines... Tout c'qu'on a d'besoin, quelques vitamines. Puis euh... [...] C'est délicieux. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

« Tsé c'est addictif euh... manger euh... manger gras. Fait que, parfois euh... parfois t'as... j'ai une tendance à vouloir manger plus c'qui est bon que c'qui est euh... santé. » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

« Ça me tente pu de manger d'la bouffe plus saine, parce que c'est moins bon » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Ainsi, plusieurs participants rapportent privilégier des aliments qui leur plaisent au goût car ils ne veulent pas sacrifier cet aspect à la santé. Et bien que Dave semble toutefois trouver déplorable certains de ses choix alimentaires, qu'il qualifie à deux reprises de « tristes pour sa santé », il en relativise leur impact.

« Poutine, bah! C'est pas si pire si t'en manges pas trop... Mais faudrait juste que je... j'arrête d'en manger à chaque jour. Ça, ça serait intéressant. J'avoue que hier j'en ai pas mangé fait que c'est comme... pas à chaque jour. Mais... Bon. Mettons que deux par semaine, en moyenne. Ça c'est pas rare. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Préférences alimentaires

Les goûts personnels constituent un aspect important des décisions alimentaires au travail.

« Ben j'ai choisi la cuisse de poulet parce que euh... ben j'aime le... (rire) j'aime manger le poulet là. Pis euh... c'est ça, j'avais envie de manger ça ce soir là. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

Ils sont très présents dans le discours de la majorité des participants et certains utilisent un vocabulaire mélioratif pour décrire ce qu'ils aiment.

« J'bois beaucoup de... de jus de pommes. J'adore le jus de pommes. Je suis fana de jus de pommes. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

D'ailleurs, plusieurs participants ont évoqué leurs préférences alimentaires comme seule raison pour expliquer le fait qu'ils évitent des aliments au travail.

« le seul truc que j'ai pas goûté au Resto, c'est vraiment les lanières végé. J'trouve que... y m'donnent vraiment pas envie. Pas parce que c'est végé. Mais c'est vraiment... J'trouve l'odeur... des lanières végé... J'pas capable pis j'trouve vraiment pas... qu'ça l'air appétissant. Puis euh... Sinon... Bin... C'est vraiment... C'est pas mal juste ça [les aliments que j'évite au travail]. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Plusieurs participants mentionnent également ne pas être difficiles ou aimer beaucoup d'aliments sur le menu du Resto. Et certains rapportent ne pas se lasser de toujours manger la même chose.

« j'mange tout le temps les mêmes affaires euh... Tsé ça fait longtemps que j'travaille ici euh... 14 ans, que j'travaille ici. [...] Pis tsé, j'me tanne pas d'manger les mêmes affaires. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Certains participants expliquent avoir d'abord exploré plusieurs options sur le menu pour ensuite s'en tenir à ce qu'ils préfèrent. Pour la plupart des participants, les mêmes aliments correspondant souvent à un registre de deux à quatre choix peuvent ainsi être consommés de façon régulière.

Plus de la moitié des participants mentionnent également personnaliser ce qu'ils mangent sur les lieux du travail en fonction de leurs goûts. Et peu importe le poste occupé, ils peuvent faire préparer les aliments à leur façon. Il est toutefois plus facile pour les cuisiniers de créer des repas qui ne sont pas sur le menu à partir d'ingrédients disponibles.

« j'me fais pas vraiment quelque chose qui... tel quel, sur le menu genre. J'me fais quelque chose euh... un p'tit peu modifié. Parce que... une poitrine euh... juste comme ça, ça m'intéresse pas là. (rire) [...] genre changer des affaires pour que ce soit un repas genre adapté 100% à moi là. » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

Pour les autres employés, il est possible de placer des commandes spéciales via l'ordinateur de commande ou bien demander aux cuisiniers d'effectuer les modifications. Ainsi, certains ajoutent des épices ou des sauces à des plats existants, d'autres mélangent des ingrédients et plusieurs ajoutent, changent ou enlèvent des condiments en fonction de ce qu'ils aiment. Par exemple, les tomates peuvent être remplacées par du fromage dans un burger, des piment bananes peuvent être ajoutés dans des wraps ou encore, du riz, des sauces et du poulet peuvent être combinés pour former un « riz-poulet ».

Perceptions à l'égard du poids

Plus de la moitié des participants ont mis en lien les choix alimentaires avec la perte ou le gain de poids. De façon spécifique au travail, plusieurs participants ont rapporté une augmentation de leur propre poids ou de celui de leurs collègues qu'ils relient notamment à leur consommation d'aliments du Resto.

« parce que si tu manges du... Resto à tous les jours, ben ça... c'est possible que tu prennes du poids là. Moi j'me rappelle que quand j'mangeais beaucoup beaucoup beaucoup au Resto ben j'en avais pris du poids là. Je... connais aussi... mettons... certaines personnes qui travaillent là pis qu'y'en ont pris aussi. Tsé qui m'ont... qui... qui me l'ont dit ouvertement, qui m'en parlaient. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Dave raconte en effet avoir pris entre 40 à 45 livres depuis son arrivée au Resto, même si son poids avait toujours été stable entre ses 18 à 21 ans.

« J'peux te l'garantir, en 6 ans, mon apparence a été modifiée grandement grâce au Resto. [...] j'ai calculé mon IMC pour le *fun*. Et on m'dit que je suis un Obèse modéré. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Il précise cependant qu'à cause du bon goût de certains aliments, il ne va pas s'empêcher d'en manger même s'il dit savoir que ceux-ci font engraisser. Ainsi, ce n'est pas parce que les participants mettent en lien leur poids avec leur alimentation qu'ils vont conséquemment modifier leurs comportements alimentaires ou du moins, ils ne précisent pas nécessairement le faire.

À l'inverse, quelques participants mentionnent avoir adopté des changements dans leurs habitudes alimentaires au travail suite à une prise de poids.

« avant, c'que j'me prenais c'tait tout le temps... euh... C'tait tout le temps mettons un wrap ou une poitrine avec des frites pis des ailes pis toute le kit. Un gros repas, bin... bin gras. Mais à m'en donné, j'me suis juste calmé fait que j'me prends mettons un sandwich avec du riz ou parfois, une fois, de temps en temps, avec des frites. Pis euh... Ouais. Bin c'est juste justement, après avoir pris beaucoup d'poids pis... m'avoir rendu compte que... bin j'tais rendu pas mal euh... plus gros qu'avant bin... C'est rendu là que j'ai baissé c'que j'mangeais là, dans les calories pis tout. » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

Et sans nécessairement rechercher activement à perdre du poids, des participants manifestent une certaine préoccupation par rapport au poids, clairement mentionnée ou seulement perceptible dans les propos.

« Je sais qu'avec mon apparence, ça va avoir un... un impact, aussi. Euh... Parce que je sais que... j'suis quand même une personne qui... s'regarde, pis tout ça. Pis... J'me trouve pas nécessairement tout le temps super mince, euh... dans la vie, pis tout ça. Mais... Tsé je sais, je sais que j'fais d'la... je sais qu'j't'une belle personne, et tout ça. Pis que j'fais d'la pratique d'activité physique régulièrement et tout ça. Mais quand même. Euh... Je sais que des fois, ça va avoir un... un impact. Ou des fois... si j'limite pas nécessairement mon alimentation, bin des fois j'peux... m'sentir mal en mangeant certains aliments. Alors que je sais que... ça va avoir un impact. Pis aussi... sur ma santé aussi. Bin des fois je... J'fais juste le... le ressentir. Aussi des fois juste quand j'me lève le matin pis j'tais comme : La journée d'hier, j'ai mangé quoi...? Pis j'tais comme : ah... Comme ça et tout ça. Fait que ça... Ça me porte aussi à... Comme justement, les journées... d'après... À... à manger mieux euh... souvent. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

« c'est sûr que si j'commence à manger euh... beaucoup d'portions d'frites pendant une semaine, j'vois... que j'prends du poids un peu. J'le vois pis... là, quand ça... j'vois ... que j'ai pris du poids, bin j'commence à faire du sport ou euh... Là, j'diminue mes... mes quantités. Ouais, j'bouffe pas trop. Tsé j'essaie de trouver l'équilibre, mais des fois je... la semaine commence, pis j'oublie [...] Ouais. Y'a une différence dans mon poids. C'est ça qui me... j'pense m'affecte le plus... Mais... Parce que j'aime pas prendre du poids. » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

D'un autre côté, quelques participants n'abordent pas le thème du poids dans leur entrevue ou ne semblent pas y rattacher d'importance particulière.

« j'pense que... j'pense que j'ai... J'suis née avec un bon métabolisme fait que c'est... J'ai jamais compté ça vraiment dans... dans c'que je mange là. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

Attitudes à l'égard de l'activité physique

L'alimentation a été associée aux activités et capacités physiques. Par exemple, Maude rapporte que la pratique d'activité physique l'a déjà incitée par le passé à se préparer des lunchs pour le travail.

« ma vie est vraiment plus euh... sédentaire j'dirais. J'suis moins active euh... Tsé l'été j'fais du vélo, fait que ça m'aide vraiment à... J'ai l'impression que vu... vu que j'm'entraîne... « entraîne » là, genre j'ai l'impression que j'veux mieux manger. [Mais] vu que j'suis sédentaire, ça m'aide pas à... à m'aider là-dedans. » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Seulement trois participants se considèrent toutefois comme étant sportifs. Hugo, Maxim et Alyson mentionnent donc qu'il est important pour eux de bien manger afin de rester en forme et que cela les encourage à limiter leur consommation d'aliments en provenance du Resto, malgré certaines difficultés.

« j'quand même quelqu'un qui essaie de faire attention à c'que j'mange. Tsé j'suis sportive et tout. Fait que j'aime pas trop euh... Comment dire ? J'aime pas trop mal manger tout le temps. J'me sens... Tsé je sais qu'ç'a un effet aussi sur mon énergie après que j'dégage et tout. Pis moi j'quelqu'un qui est énergique. J'quelqu'un qu'y'aime bouger. Pis quand que j'monte les escaliers pas roulant au métro là pis que j'vois que ça m'rentre dedans... Je... J'essaie de faire attention généralement à c'que j'mange. Le seul endroit où est-ce que j'pas capable pis je craque, c'est vraiment euh... c'est vraiment au Resto. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

D'ailleurs, quelques participants ont constaté une diminution de leurs capacités physiques qu'ils mettent en lien avec la consommation régulière de Resto.

« J'peux te confirmer que depuis... quelques temps, j'ai commencé à avoir de la misère à monter des marches. Genre... je perds le souffle plus facilement. Et... courir... n'est plus une option. **Ok. C'que tu faisais avant dans l'fond ?** Bin des fois, si à mettons j'voudrais faire plaisir à un client, j'montais des marches à... coup de deux ou trois... marches à fois. Là j'y vas une à fois, pis ça prend l'temps qu'ça prend. **Ok. Pis ça tu penses que c'est relié avec tes choix alimentaires, dans l'fond ?** Euh... J'pas mal certain qu'oui. A cause que... comme j'te disais, ma balance euh... a l'indique qui a quelque chose... qui est différent à... quand est-ce que... je... quand j'ai commencé [à travailler au Resto] y'a 6 ans. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

5.2.3 Facteurs d'ordre psychologique

Les facteurs d'ordre psychologique ayant été discutés par les participants sont en lien avec leur perception de contrôle sur leurs choix alimentaires ainsi qu'au plaisir et aux états émotionnels reliés à l'alimentation.

Perception de contrôle sur son alimentation

Plusieurs participants croient que les choix alimentaires d'un individu relèvent d'une responsabilité individuelle.

« Disons que... notre vie, ça dépend de nous autres. Ça dépend pas de personne. Si on décide de... manger mal, on va manger mal. Si on décide de suivre un... un régime, on est capable de le faire. » (Anderson, homme, 37 ans, gestion, 15-20 ans)

Anderson déclare d'ailleurs que c'est pour cette raison qu'il évite de consommer certains aliments gras au travail, comme le club burger ou le poulet rôti : il considère qu'ils peuvent être néfastes pour sa santé et a donc décidé de ne pas en manger même s'il aime leur goût. Maxim raconte également que lui et un autre livreur ont délibérément pris le choix de « manger leurs calories » plutôt que de les boire. Il ne boit donc pas de liqueur ou de jus afin de pouvoir manger d'autres choses, comme du chocolat.

Le thème du contrôle de soi relatif aux choix personnels est d'ailleurs particulièrement présent dans le discours de Hugo et Maxim. Ceux-ci soulignent toutefois quelques difficultés à se réfréner face à certains aliments au Resto, surtout en la présence de facteurs externes tels qu'un faible prix ou un accès facilité.

« Étant donné qu'on a le 50% de rabais, j'trouve que c'est très juste. Et euh... Bon. En fait... comme j'ai mentionné tantôt... C'est aussi y'a un côté négatif là-dessus pour nous les employés mais c'est question d'contrôle de soi. Pas trop en commander. Alors c'est pas cher pour nous, mais ça veut pas dire... euh... nécessairement qu'on devrait en acheter à... tous les jours là. Peut-être une p'tite gâterie ici euh... une fois par semaine là... Idéalement. Ne pas... ne pas en manger du tout là, mais... (rire) C'est juste que, en tant que livreur, on... (rire) l'odeur du... du poulet est toujours présent, alors ça

donne envie d'en manger. Et... bon... On essaie de... On est conscients qui faut pas en manger tous les jours, alors... [...] si... si tu veux pas en manger, manges-en pas. [...] Ça veut pas dire non plus d'augmenter l'prix pour qu'on n'en achète pas là mais... (rire) C'est correct. Laissez ça d'même ! » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

« si j'achète des trucs chez nous pis j'les ai accessible dans l'armoire mais euh... souvent j'vais *whoop*, passer dans cuisine pis tu manges euh... euh... je sais pas euh... des chips ou des noix ou du chocolat tsé. Pis si j'en achète pas trop, bin... tsé j'vais en manger moins c'est sûr. Fait que... ça r'vient à ça au travail. C'est plus accessible. Fait qu'des fois, on va s'laisser tenter plus là. Bin... moi j'vais m'laisser... j'vais m'laisser tenter plus certaines fois. Mais... Pas tant non plus. Mais... un p'tit peu plus. [...] on a accès facile. Pis ça fait facile des fois même, c'est gratuit. Ou ça traîne... Fait qu'c'est très facile de s'laisser aller. Donc là ça... Ça vient plus un... une certaine... discipline, un certain... contrôle sur... sur c'qu'on met dans notre corps, sur notre alimentation. J'pense là... Là ça vient un choix personnel pis ça vient un peu la discipline. [...] Pis j'pense faut être motivé aussi. Comme des fois c'est justement bin... Motivé à pas trop prendre de poids, motivé à... à rester en forme pour le sport, motivé à être euh... à être en forme pour euh tsé... pour bien étudier... Pour euh... C'est ça. J'pense c'est... c'est relié avec ça aussi là c'est... Discipline et motivation, des fois c'est... C'est les deux. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Nathan nuance toutefois l'importance relative de sa responsabilité individuelle dans ses choix alimentaires en fonction de l'offre alimentaire quand il est à la maison chez ses parents comparativement à quand il se trouve sur les lieux du travail.

« quand j'suis chez nous, c'est que... on fait avec c'qu'on a dans le frigo. Tsé. Fait que... j'ai comme un... Un choix. Mais y'est quand même un peu plus restreint... Mais tsé je choisis quand même. Mais on dirait que là [au Resto], tsé comme y'a toute l'éventail... J'ai vraiment... C'est comme si mon choix était vraiment libre de ma décision. [...] C'est comme le frigo mais plus... plus grand. Plus vaste un peu. [...] Mon... mon choix va signifier pis j'ai pas... pas d'excuse sur mon choix en tant que tel. J'sais pas comment dire [...] Si mettons [à la maison] y'avait juste euh... des pâtes dans l'frigo. Pis si j'me faisais une assiette de pâte avec d'la sauce. Pis là j'disais : ah... bin tsé j'mange trop d'pâtes. Bin j'pourrais m'dire... ah! Tsé j'ai... principalement juste des pâtes dans mon frigo. Tsé fait que... ma décision... Oui c'est moi qui l'a pris. Mais tsé... Elle a pas... tant d'importance. Parce que... c'tait selon l'milieu, mettons. [...] Tandis que, mettons au Resto ... Bin souvent tsé j'ai tout le temps l'option de... de soit choisir les frites, ou soit choisir mettons la salade césar tsé. [...] tsé j'peux pas dire : Ah! Bin y'avait pas de salade césar. [...] Pis justement (rire) j'prends la salade césar. [...] Mon choix... Comment dire ? [...] C'est comme si j'ai moins de... d'excuses, pour mon choix. Pis c'est comme mon choix ça va être vraiment... un choix que j'vas faire, moi. Pis qui va pas être influencé par... c'qui est à ma disposition. (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

L'autonomie par rapport aux choix individuels en dehors du nid familial a d'ailleurs été abordée par deux participants.

« j'mangeais euh plus sainement là quand c'tait mes parents qui m'nourrissaient genre. Pis j'me dis que... justement le fait de pas avoir de contrôle, de laisser ça comme à mon euh... à mon gré euh... Bin ça fait que... j'mange pu sainement... D'essayer d'retourner à manger plus sainement, ça serait plus difficile. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

« j'ai commencé à travailler à 15 ans... euh... Pis dans le temps, j'mangeais chez nous pas mal tous les jours, fait que souvent c'tait... ben justement c'tait mes parents qui faisaient à manger, fait que j'mangeais dans le fond c'que mes parents voulaient manger. Pis maintenant, ben c'est... c'est plus moi qui choisis si j'veux manger chez nous ou si j'veux manger autrement. [...] Fait que j'ai plus de choix dans c'que j'veux manger [...] C'est sûr que ben c'est pas nécessairement une alimentation

saine. Dans le sens que souvent ben j'veais manger deux repas par jour pis grignoter. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

Plaisir et états émotionnels reliés à l'alimentation

Bien que quelques participants n'abordent pas le thème du plaisir de manger, plus de la moitié des participants disent aimer manger, et ce, à des niveaux variables. Certains parlent de l'acte alimentaire dans les termes de « plaisir plaisant » ou de « passions primaires » tandis que d'autres disent adorer ou aimer manger. Cependant, le plaisir de manger n'a été mis en relation avec la santé que par une seule personne.

Plusieurs semblent entretenir une relation ambivalente envers la nourriture. Par exemple, Benjamin qui apprécie normalement manger trouve que sa relation est différente lorsqu'il se trouve sur les lieux du travail.

« J'me sens plus euh... cochon sur la job. **Tu te sens plus cochon ? Ouais. Ok. Ça veut dire quoi ?** Ça veut dire que... Ça veut dire que... manger... à job, je sais que ça va pas être la même... la même bouffe que chez nous pis ça va être un p'tit peu plus euh... *trash*. Gras. » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

Quelques participants considèrent d'ailleurs se gâter en mangeant des aliments plus gras ou sucrés.

« J'mange beaucoup d'sucre aussi pis j'modère pas tellement non plus euh... d'habitude. J'me... j'me gâte pis j'm'en fous. Parce que mes parents ils arrêtent pas d'me dire « Quand t'es jeune, tu l'perds c'que tu prends, mais quand t'es vieux ça s'arrête. » Fait que j'en profite maintenant. (rire). » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Au travail, le plaisir peut également entrer en compétition avec la santé.

« Je sais qu'c'est en plus... c'est pas très bon pour la santé [manger la poutine Resto]. Mais... Des fois... Ok, *let's go* là. (rire) Allons-y. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

« Pis là mettons, on va avoir un retour [de commande]. Des fois, y'a un club qui traîne, ou quelque chose qu'on aime, on va l'prendre. Ou j'veais prendre une poitrine. J'vas la désosser, pis j'vas l'amener dans la voiture justement [...] Pis j'veais juste manger comme... le poulet blanc, comme ça euh... sans... sans peau, sans sauce. Pis j'veais manger deux-trois frites mais là... Sont pas super bonnes parce que sont froides. Fait que... j'laisse faire. [...] C'est comme... manger quelque chose de pas bon [pour la santé], mais en même temps tu l'apprécies pas tant parce que sont froides... Fait que tant qu'à ça... C'est comme gaspiller euh... une gourmandise si on peut dire. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Des états émotionnels positifs ont toutefois été mis en lien avec des choix alimentaires ou des moments spécifiques au Resto par certains participants.

« Fait qu'à avant d'partir, tu pognes un p'tit filet tsé pis... [...] c'est bon, c'est chaud là, ça fait du bien. T'as travaillé toute ton *shift*, t'as faim un peu... Fait que ça... ça bourre un coin. Mais c'est pas un repas, c'est pas euh... Tsé j'conscient qu'c'est pas (rire), c'est pas l'meilleur choix là. Mais tsé des fois c'est ça. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

« quand ça a bien roulé. J'me fais un p'tit St-Burger, j'suis comme : Allez, on se fait plaisir. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans) (Figure 8, page 62)

Ainsi, Emmanuel explique que ses aliments préférés au travail, notamment le club sandwich, le club burger, la poutine et les animaleries, sont pour lui un peu comme du *comfort food*. Et Bastien mentionne que

lorsqu'il mange son sandwich poulet-mayo, il est content car il sait qu'il est en pause et que personne ne va venir l'embêter.

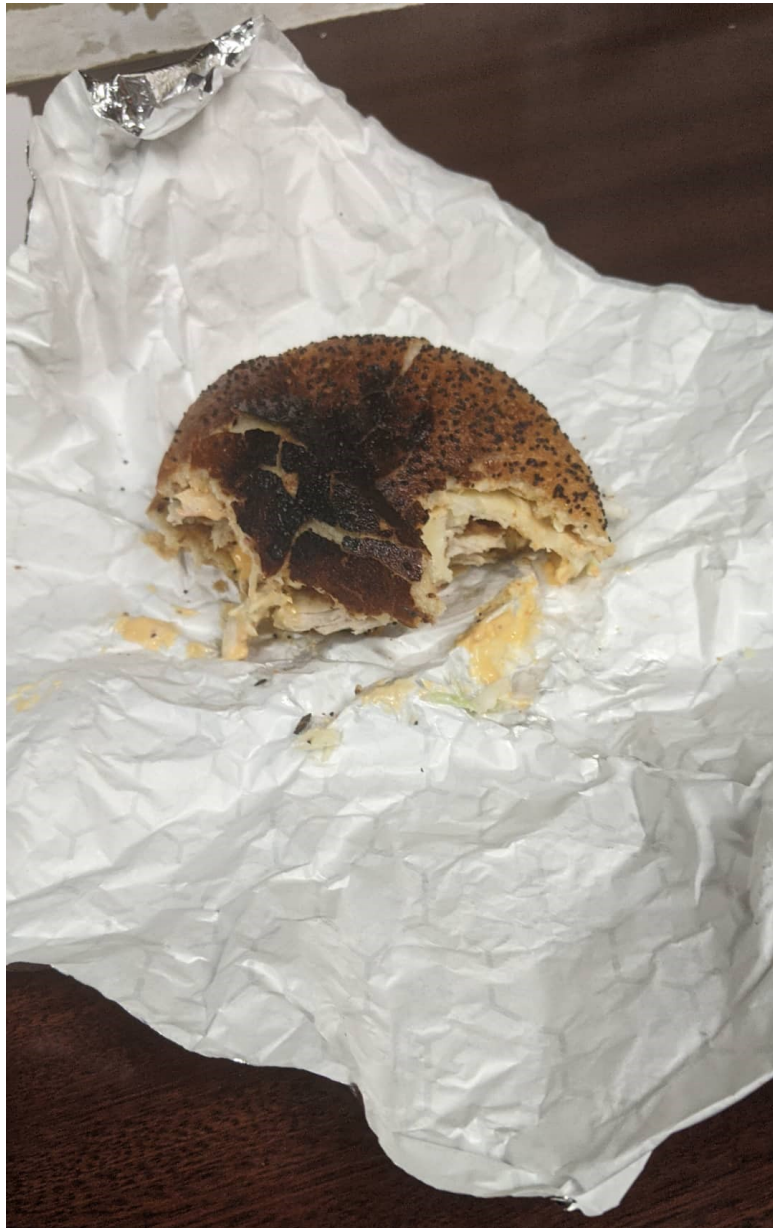


Figure 8 « J'me fais un p'tit St-Burger, j'suis comme : Allez, on se fait plaisir. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

5.2.4 Facteurs d'ordre physiologique

Les facteurs d'ordre physiologique mentionnés par les participants sont regroupés selon l'appétit, la faim, la satiété et la soif, les inconforts ressentis après avoir mangé ainsi que les niveaux d'énergie et la fatigue.

Appétit, faim, satiété et soif

Plusieurs participantes de genre féminin mentionnent avoir habituellement un faible appétit ou ne pas manger beaucoup.

« on dirait que j'mange tellement souvent du Resto que j'peux juste manger une portion d'frites pis après ça j'ai... j'ai pu faim. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Ingrid raconte avoir remarqué que depuis un an, son appétit a généralement diminué et qu'elle ressent moins souvent la faim. Elle croit donc s'être habituée à manger moins souvent et de moins grosses portions les journées où elle travaille et que son appétit s'est ainsi adapté.

« j'mange moins les jours où j'travaille. [...] Ça me prend vraiment longtemps avoir faim après m'être réveillée. Pis quand j'travaille en après-midi, souvent j'arrive au travail pis j'ai pas encore mangé. Pis j'ai comme une pause dans la soirée, fait que j'ai mangé à comme... 6 heures. Pis après j'arrive chez nous pis j'mange pas non plus, j'ai pu faim. Fait que souvent, quand j'travaille, j'mange comme un repas par jour. (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Isabelle rapporte aussi souvent oublier de manger quand elle fait de grosses journées au travail. Quand elle finit par ressentir la faim, elle prend une collation qui lui fait office du repas qu'elle a sauté, comme un accompagnement poutine ou une cuisse de poulet (Figure 9). Mais même si elle rapporte souvent ne pas manger assez, Isabelle dit quand même avoir une bonne relation avec l'alimentation.



Figure 9 « C'tait... bin évidemment c'est juste une cuisse, fait que c'est pas un repas complet » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

Ce faible appétit relaté par les participantes peut donc influencer les portions des aliments consommés. En effet, celles-ci rapportent ne généralement pas manger de gros repas au Resto. Elles peuvent notamment consommer des pains quand elles ressentent de petites fringales et leur repas peut être constitué d'un simple accompagnement poutine, riz ou César. Sara précise aussi qu'elle ajuste sa portion pour la rapetisser lorsqu'elle prépare son repas afin qu'il convienne à sa faim.

D'autres participants commentent aussi la grosseur des portions des repas consommés en fonction de leur appétit, indépendamment de la taille de ce dernier. Par exemple, deux participants précisent qu'ils sont satisfaits de la portion des repas enfants car celle-ci convient à leur appétit. Nathan n'a pas l'impression de se priver en optant pour ce choix tandis que Maude mentionne que la quantité lui suffit car elle va grignoter des aliments frits de toute façon dans la soirée. À l'inverse, Charlotte constate qu'une collation constituée de deux filets de *fish and chips* contient trop de friture et de gras pour sa faim. Et Dave aime le côté pratique des burgers.

« Y'a aussi une affaire qui est intéressant avec ça. C'est mettons que... j'en prends deux. Pis... le deuxième... Ah! Finalement j'avais pas si faim qu'ça. Tu l'remballes, tu l'mets dans ta poche. Deux heures après, tu l'r'ouvres pis tu l'manges. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Dave mentionne d'ailleurs avoir un très bon appétit, ce qui fait réagir ses collègues.

« Pis aussi selon les normes euh... de plusieurs personnes au Resto... chaque fois que je commande deux *clubs burgers*, on dirait que... je fais une... Peut-être pas une déclaration, mais... Euh... Comme... Wow!! Deux burgers!! On dirait que l'monde capote. C'est... C'est comme si... y venait de voir Jésus en personne. **(rire)** (rire) Moi... moi j'suis comme : Bin c'est juste DEUX burgers. C'est pas euh... C'est pas énorme là. Mais... Selon du monde, un, ça serait suffisant. Moi, un, ça me dure une heure et demie. Après ça j'ai faim. (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Concernant la faim, plusieurs participants ont mentionné la ressentir en travaillant.

« Des fois j'ai faim. Des fois, y'a... à la fin des *rushs*, des fois j'ai... vraiment faim. Parce que c'est vraiment fatiguant, c'est long des fois les *rushs*. Y'a vraiment des fois où je manque de l'énergie, j'ai vraiment envie de manger. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« des fois... tu sens qu't'as vraiment faim. T'as un... J'ai un p'tit mal de tête là pendant quelques secondes ou là j'ai une p'tite *drop* d'énergie bin là ça s'rait peut-être... Ça s'rait peut-être plus urgent que j'mange. Bin sinon des fois on peut attendre. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

« moi j'fais des *shifts* mettons de... de 5 à 8. Pis moi mon heure du souper est à 6 heures d'habitude. Fait que rendu à 8 heures euh... 9 heures, j'ai faim. Fait que tsé j'vais arrêter mettons d'faire ma tâche pour essayer d'manger quelque chose en attendant dans un coin. Parce que j'ai trop faim pour continuer. Pis... Bin... là... J'pas en train de travailler, tu comprends. Fait que j't'en train de manger. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Dave raconte pour sa part manger un sac de 12 bouchées de brownies pour « rétablir son taux de sucre » quand il commence à faiblir.

« Ceci n'est pas un repas. [...]. Ceci est dans le meilleur des cas un... Quelque chose pour... assoupir [sic] ma faim que j'suis en train de tomber à terre. [...] Quand que j'mange ça, j'me... j'me sens mieux après. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Et sans spécifier son niveau de faim, Benjamin rapporte que les jours où il ne mange rien de la journée, il « n'est pas du monde » quand il retourne à la maison après le travail.

Cette faim ressentie chez les travailleurs entraîne souvent la consommation d'aliments en provenance du Resto, bien que leurs choix et comportements alimentaires diffèrent en fonction du poste occupé. Ainsi, si les personnes travaillant aux caisses ont vraiment très faim et qu'elles n'ont pas de pause ou doivent attendre avant d'en avoir une pour manger un repas complet, elles consomment des collations rapides comme des petits pains, une salade de chou crémeuse, une salade César, une gourde de fruits pour enfants ou un biscuit à l'avoine accompagné d'une camomille au miel. Et en cuisine, les alternatives peuvent varier. Zoé mentionne décider sur le moment ce qu'elle va manger en fonction de ce qui est disponible devant elle quand elle a vraiment faim. Elle peut par exemple se préparer un club sandwich pour dîner ou prendre des restants d'aliments frits en soirée (Figure 10).



Figure 10 « Ça, c'est des restants au close ». (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans)

Bastien décrit un repas qualifié de consistant qu'il se prépare quand il a vraiment très faim. Il s'agit d'un wrap style taco français, c'est-à-dire avec des frites à l'intérieur. Et à l'emballage, quand Alyson a trop faim, il lui arrive de consommer assez fréquemment un sac de fromage pour poutine (Figure 11) ou des aliments frits cuisinés en trop.



Figure 11 « quand j'ai vraiment faim pis toute, j'le prends comme collation. J'le prends pis j'le mange comme ça. Juste le fromage ». (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Selon certains participants, la consommation de friture par les travailleurs semble d'ailleurs être une pratique courante sur l'heure de pointe en soirée ou pendant la fermeture.

« quand y'a un temps mort [...] y'a souvent beaucoup d'gens qui arrivent pis qui viennent piquer des trucs là quand qu'ils ont faim parce que tsé justement c'est l'heure du souper fait que tout le monde a faim. Y viennent euh... [...] piquer un peu des... des ailes, fait que j'fais la même chose là. Pis j'viens m'en voler quelques-unes. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Les aliments privilégiés sont ainsi les ailes de poulet, les bâtonnets de fromage frits, les frites, les filets de poulet ou les boulettes de burger de poulet.

« des fois, c'est peut-être plus facile euh... S'laiss... Avoir des p'tits écarts ou euh... Justement on a trop faim parce qu'on est dans un *rush* pis on n'a pas l'temps d'manger pis on pogne n'importe quoi là tsé. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Il est à noter que quelques participants mentionnent toutefois consommer ces aliments sans nécessairement avoir faim et associent plutôt ce comportement à de la gourmandise.

Peu de participants anticipent la faim qui peut survenir pendant leur quart de travail. En effet, un seul participant livreur rapporte s'apporter des collations en provenance de la maison qu'il consomme lorsqu'il ressent un « petit creux » au courant de la soirée. Il peut alors manger une banane et une barre tendre avec un chocolat chaud (Figure 12). Mais s'il travaille toute la journée, il ne considère toutefois pas que les collations soient suffisantes pour sa faim et peut compléter avec un repas du Resto.



Figure 12 « là y me reste la banane, que j'veais manger ensuite euh... quand j'aurais un p'tit creux. Puis la barre tendre... avec le chocolat chaud. » (Hugo, homme, 31 ans, livraison, < 1 an)

Et afin d'éviter d'avoir faim au cas où elle ne puisse pas prendre de pause pendant son quart de travail, Ann-Sophie raconte manger une soupe aux nouilles avec deux pains avant de commencer son quart de travail, même si elle n'a pas nécessairement faim à ce moment. Cependant, elle précise aussi qu'il lui arrive de ne rien manger.

« j'mange beaucoup moins d' Resto qu'avant... Parce que... euh... mes *shifts* de soir... Tsé mettons j'veais avoir faim pour souper... Mais comme... J'ai pas envie d'manger du Resto, même si c'est juste ça qui a. Comme... j'aurais pas envie. J'ai pas envie d'manger ça. J'ai comme toute... déjà mangé. Ça m'tente pu. Fait que... à cause de ça... souvent, je soupe pas. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Sans nécessairement évoquer le respect de leurs signaux de satiété, certains participants mentionnent s'arrêter de manger quand ils n'ont plus faim.

« [le gâteau Chocolats Favoris en promotion au Resto, c'était] vraiment intense. C'tait... très sucré. Pis c'tait gros. Fait que pour moi, c'tait... c'tait comme... c'est tout c'que j'pouvais manger. [...] c'tait le soir. Pis j'ai pas mangé rien d'autre après. Même si ça... c'est clair que ça remplit pas d'une façon euh... de santé. » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Ainsi, quelques participants rapportent ne pas toujours terminer leurs assiettes commandées au Resto ou voir des collègues ne pas consommer l'entièreté des leurs. À l'inverse, certains rapportent manger sans avoir faim ou manger au-delà de leur faim.

« Je sais que j'dépasse tout le temps euh... la... capacité de mon estomac à avoir assez d'bouffe là. Tout le temps, tout le temps. Pis je sais pas pourquoi. Ça date de longtemps là. Pendant longtemps j'mangeais pas assez. [...] Bin j'ai l'impression que là y faut que... Que j'en fasse plus que j'en faisais avant, parce que j'ai peur de pu manger maintenant [...] **Est-ce que... la relation que... [...] que tu m'as décrite euh... est différente quand t'es sur les lieux du travail ?** Euh... Ouais. Ouais. Parce que y'a... tsé y'a d'la bouffe partout. Fait qu'c't'encore plus facile pour moi d'manger même si j'ai pas faim. » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Seul Bastien raconte expérimenter la soif au travail, particulièrement lors de l'heure de pointe. Une des trois photos qu'il a choisie de présenter lors de l'entrevue est d'ailleurs une bouteille d'orangeade, qu'il rapporte consommer à ce moment (Figure 13).



Figure 13 « Moi j'ai soif. Foutez-moi la paix, j'vais boire. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Celle-ci représente pour lui une petite collation qu'il boit tout le temps dans le bureau des gestionnaires car il n'a pas le droit de boire sur la ligne. Pendant l'heure de pointe, il s'y déplace et dit à ses collègues de lui « foutre la paix » car il a soif.

« Je bois que ça au Resto. [...] J'en bois 2, 3 environ par jour. Bin ça dépend, ça dépend. Parce que mettons les... les vendredis soirs, quand j'suis juste à la casse pis que j'sors pas pendant euh 4-5 heures de la casse, j'en bois plus. Parce que j'ai chaud, j'ai soif, j'en bois plus. [...] j'en buvais beaucoup plus [...] quand ça roulait plus. Versus quand ça roule moins, que j'suis moins à la casse, que j'fais autre chose euh... J'en bois moins. [...] Quand ça roule pas beaucoup j'te disais, c'est genre 1 ou 2 bouteilles. Par jour. Mais quand ça roule beaucoup, ça va plus être... 3-4 bouteilles pendant le *rush* [qui dure environ 4 heures]. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

D'autres participants ont abordé la thématique de l'hydratation, sans nommer la soif de façon directe. Ainsi, lorsqu'elle présente une photo d'une bouteille de limonade, Zoé explique l'avoir bu au complet à la fin de son quart de travail car elle se sentait déshydratée. Elle voulait ainsi se réhydrater, même si elle dit que cela n'a pas marché. Elle précise toutefois qu'elle ne consomme que rarement de la limonade. Et sans parler de soif, Emmanuel mentionne qu'il a tout le temps un verre d'eau glacé avec lui dans son auto de livraison, surtout pour accompagner ses repas.

« Bin des fois j'oublie pis là ça m'fait chier parce que... c'pas l'*fun* là euh... (rire) [...] c'est... gras, c'est salé pis euh... pas d'eau, c'est *ruff* là mais... Euh... Après... comme, sur l'coup j'suis comme : Ahhhh! C'est *ruff*! » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Inconforts après avoir mangé

Quelques participants relatent expérimenter des inconforts physiques suite à l'ingestion de certains aliments au travail.

« [La poutine] ça m'tente souvent parce que j'aime vraiment l'goût. Mais je sais qu'l'effet est pas vraiment incroyable. J'sais qu'c'est pas super bon sur mon corps pis des fois ça va m'faire m'sentir mal après l'avoir mangé. Ça va sentir une boule euh sur l'estomac. Ou ça va sentir : « *Urgh...* » J't'un peu lourd ou euh... paresseux. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

« j'adorerais manger un club sandwich là tsé. Ou des côtes levées. Mais... C'est tellement bourratif. Déjà quand tu manges ça en temps normal, chez vous, t'es quand même bourré après. Là y faut j'le mange, ici, en 15 minutes. J'l'ai déjà fait. C'est vraiment pas agréable là après là. (rire) Tu t'empiffres de ta côte levée en 10-15 minutes, de ton club sandwich en 10-15 minutes. Non. C'pas l'*fun*. Après ça, tu t'en vas travailler. Non. (rire) J'me sentais pas bin. » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

Dave raconte avoir de la misère avec la friture à cause de reflux gastriques. Bien qu'il n'évite pas particulièrement les aliments gras et en consomme régulièrement, il explique toutefois avoir diminué sa consommation du sac de 12 bouchées de brownies pour cette raison.

« j'pouvais manger deux sacs [en une soirée] au début. Pis là, j'ai d'la misère à en manger la moitié d'un. C'est pas à cause que j'suis pas capable. J'pourrais. C'est juste que j'ai des... j'ai des malaises. [...] Je me sens mal, après. Pas euh mal euh... psychologiquement. Mal physiquement. » (Dave)

Niveau d'énergie et fatigue

Presque tous les participants ont commenté l'influence de l'alimentation sur leur niveau d'énergie ou de fatigue. Ainsi, plusieurs participants ont mentionné que la qualité de leur alimentation pouvait affecter leur niveau d'énergie, une mauvaise alimentation y étant négativement liée.

« J'pense qu'on est un peu c'qu'on mange, d'une certaine façon. Euh... C'est... un peu l'essence qu'on met dans notre corps. [...] Pour faire fonctionner notre corps, ça prend d'énergie. Pis... Si tu mets pas d'la bonne énergie dans ton corps, mais après ça j'trouve... c'est plus facile d'être amorphe, être fatigué euh... blessé, être de mauvaise humeur, irritable euh... T'es tout le temps fatigué euh... Moi... j'trouve ça important. Pis ç'a... un gros lien là. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

D'autres participants ont également souligné le fait que de ne pas manger les fatiguait ou les rendait faible. Isabelle constate ainsi que lorsqu'elle oublie de manger, cela l'empêche de dormir puisqu'elle a trop faim.

Au travail, le gras a été ciblé comme ayant un effet négatif sur les niveaux d'énergie et la fatigue. Pour prévenir la fatigue au retour de leur pause-repas, quelques participants ne consommeront donc pas d'aliments gras ou frits, vont manger quelque chose considéré comme plus léger ou vont simplement éviter de manger au travail.

« si j'mange trop après j'suis comme fatiguée et euh... comme... trop remplie et là j'suis comme... « ok non. » J'préfère... manger peut-être après le travail. [...] si je l'sais que y reste beaucoup d'trucs à faire pis j'vais être comme un peu endormie, fatiguée à cause que j'ai trop mangé, j'vais être comme : « Ok, non. » [...] Des fois j'prends des clémentines ou... des ananas [de la table à club] pis... ça va être ça genre. » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

D'autres vont consommer des aliments pour se donner de l'énergie. Pour cette raison, Ingrid raconte boire une boisson énergisante quand elle travaille en avant-midi ou en début d'après-midi, même si elle n'en prend pas souvent à l'extérieur du travail. Jocelyn mange pour sa part une tarte au sucre.

« ça équivaldrait mon repas là. Parce que j'vas manger genre comme 5-6 heures plus tard à fin d'mon *shift* rendu chez nous. Fait que, c'pour ça qu'j'prends un dessert intense. Qui va... m'donner l'énergie de... Bin... C'est... Ma tarte au sucre moi c'est le *Redbull* que... beaucoup d'monde prend là. (rire) Tsé y'en a qui mange même pas ici là pis qui... Y'ont un gros *Monster* à place là. Moi j'suis comme : Bon bin, moi c'est ma tarte au sucre. (rire) » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

D'un autre côté, la fatigue et le manque d'énergie associés au travail en restauration peuvent affecter l'alimentation des travailleurs, notamment celles des gestionnaires en cuisine.

« Des fois, quand qu'on fait trop d'heures... Exemple, euh... dans mon cas à moi. J'suis tellement des fois fatigué, j'ai pas l'goût d'manger. Ça, ça m'arrive souvent. » (Anderson, homme, 37 ans, gestion, 15-20 ans)

« En général, vu que j'finis tard le soir, j'arrive chez nous en général, il est quoi ? Il est... 11 heures ? Quand... quand c'est vraiment des grosses soirées, j'rentre chez nous il est 11 heures, ou dans la semaine, ça va plus être, 9 heures et demie, 10 heures. [...] j'suis fatigué souvent. J'ai travaillé, j'ai fait de la bouffe toute la journée, pour des autres, ou... J'sais pas. Des fois, ça me dégoûte un peu, genre. J'me dis... J'sais pas... Genre d'avoir fait à manger tout le temps, tout le temps, tout le temps, j'suis comme bin... J'ai plus envie de faire à manger en fait. Même pour moi, ça m'énervé. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

5.3 Environnement social

L'influence de l'environnement social est constituée des normes sociales et du réseau social.

5.3.1 Normes sociales

Les normes sociales d'intérêt sont celles liées à la consommation d'aliments au Resto ainsi que d'autres normes contemporaines, notamment le végétarisme et le gaspillage alimentaire.

Normes sociales liées à la consommation d'aliments au Resto

L'ensemble des participants considère que de manger du Resto au travail est un comportement attendu.

« on va le faire pendant notre *shift*, c'est sûr là. » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« j'pense qu[e mes collègues] trouvent ça euh... bien là j'veux dire euh... y'en mangent eux-autres aussi donc euh... J'pense que y'a pas vraiment de... Comment j'peux dire ? D'opinion là-dessus là. » (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans)

En effet, tous ont rapporté en consommer de façon régulière. De plus, les participants croient que la majorité de leurs collègues en mangent aussi, mais ce, à des niveaux variables

« j'pense y'en a justement qui... qui veulent pas en manger du tout. Y'en a qu'y'en mange à tous les jours. [...] J'pense, disons, dans l'ensemble j'pense la... plupart en mange mais... Justement, personne capote là-dessus. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Ainsi, la majorité des participants ne ressent pas de jugement à leur égard de la part de leurs collègues lorsqu'ils mangent du Resto.

« J'pense qu'on s'en fout toute un peu. **Ah ouais ? Ok.** Ouais j'pense que on... on juge pas vraiment euh c'que les autres mangent. On est pas mal trop occupés. » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

Nathan, qui est le genre de personne à normalement se faire des lunchs, commente d'ailleurs de manière exhaustive l'impact de cette norme sociale sur ses propres comportements alimentaires :

« j'ai remarqué souvent... C'tait comme un peu pris pour acquis que quand justement t'es au Resto, pis tu prends ta pause, tu vas manger du Resto. Comme on dirait que c'est... [...] c'est pas comme : Ah! Tu prends tu ton lunch ou du Resto ? C'est comme : Ok, tu pars en pause. Euh vas commander genre. [...] que c'est vraiment quelque chose de naturel. Et que ça... ça va de soi. Comme si... C'était euh... Ben pas respirer là mais... [...] Peut-être aussi... [...] Que ça m'a... encouragé à naturellement aussi... m'acheter du Resto. Au lieu d'me choisir un lunch mettons. [...] tu t'en vas en pause, tu peux prendre un temps pour commander genre [...] C'est comme si... C'est ça, ça allait vraiment de soi. Fait que d'après moi euh... C'est ça, les gens au Resto trouvent que c'est tout à fait normal de manger du... du Resto. Y voient pas ça comme quelque chose de... de mal ou de... de dégradant ou euh... quoique ce soit. Que c'est même une habitude. [...] **Euh... puis là... tu t'apportes... pu d'lunchs ou tu t'en apportes encore ?** J'm'apporte pu d'lunch. **Ok.** Ouais. **Ok.** **Ok.** Hey c'est fou quand même. C'est drôle, j'avais... j'adore ça. J'réalise plein d'affaires. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

Normes sociales contemporaines

D'autres normes sociales non spécifiques au Resto ont été également identifiées dans le discours des participants comme exerçant une influence sur leurs comportements alimentaires. Ainsi, le gaspillage alimentaire et le végétarisme sont des facteurs rattachés à des normes sociales contemporaines.

Un peu moins de la moitié des participants évoquent être sensibles au gaspillage alimentaire, certains exprimant ne pas aimer gaspiller de la nourriture, d'autres disant détester cela. Ainsi, au Resto, plusieurs participants mentionnent consommer en fin de soirée des aliments préparés en trop pour éviter que ceux-ci soient jetés après la fermeture du restaurant, parfois sans avoir faim.

« Fait que genre j'préfère les manger plutôt que de les jeter. [...] depuis que les gens du ménage viennent [en fin de soirée faire le ménage du restaurant], je garde les restes et je leur donne. Plutôt que de les jeter. Je garde tout ce que j'allais jeter pis je leur donne. Déjà là, j'me sens moins coupable. Parce que de toute jeter, moi je... J'haïs ça. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Alyson mentionne également donner des restes à des itinérants ou à un ami. Et Isabelle raconte manger de la peau de poulet le soir en faisant la fermeture. En effet, une fois que le restaurant est fermé, la peau des poulets rôtis qui n'ont pas été passés dans des commandes en est retirée et mise dans des bacs afin d'être frite, puis utilisée comme « bacon de poulet » dans les salades César. Et s'il y en a trop, elle est jetée.

Chez quelques participants, l'influence du gaspillage alimentaire se fait aussi ressentir au travers des collègues, lorsque ceux-ci ne terminent pas leurs assiettes.

« mettons avec Alice là. [...] ou] Tsé Louis-Philippe, tantôt là... Qui sont en train d'manger quelque chose, pis là... y veulent... pas l'finir parce qu'y ont [...] pu faim bin tsé... Moi j'vais quand même euh... m'offrir pour... manger l'reste, tsé parce que genre, j'ai pas envie que ça s'gaspille. Fait comme, dans c'cas-là, mettons Alice, mange une poutine Resto pis que... a peut pu la finir, bin là... a va m'l'offrir tsé. Fait qu'j'vas dire : Ok, c'est bon. Tsé, j'vas la finir. Mais... Même si j'ai pas... réellement faim pour une poutine Resto. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« y'a des *racks*. Des espèces de *racks*... pour mettre les cabarets. Quand les gens ont fini leurs assiettes, ils les mettent là-dedans. Pis euh... J'me rappelle aussi souvent d'Jules, quand y partait en pause [...] genre y prenait souvent une... une poutine euh... une poutine Resto. Pis y euh... Y prenait genre quelques bouchées, pis il le mettait [dans les *racks*]. [...] Le fait que... que mes collègues justement euh... Je l'vois le... le gaspillage à travers eux. Parce que moi qu'est-ce que j'faisais en fait, j'ai... j'prenais littéralement la poutine de Jules. Pis euh... ça m'faisait un... ça m'faisait un repas. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

De plus, Nathan dit avoir été particulièrement marqué par le gaspillage alimentaire au Resto puisqu'il travaille aux caisses et doit desservir les clients.

« veut veut pas, tsé, t'es confronté à la nourriture... que... tu jettes aux poubelles. Pis ah... mon dieu que ça me faisait... Ah... C'tait la première affaire que j'ai dit à ma mère en rentrant. J'tais comme : hannn! Maman. Tu sais pas toute la poutine qui est gaspillée. Surtout d'la poutine, j'sais pas pourquo ! » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

Concernant le végétarisme, une seule participante s'identifie comme étant végétarienne.

« J'suis végétarienne. Fait que ça me... ça me limite vraiment beaucoup [dans] mes choix [au travail]. Euhm... Bin... Toute salade euh... qui se fait sans euh... Sans viande. Genre... J'en prends. [...] Comme, honnêtement, mon seul choix, c'est soit les... de vrai repas là, c'est soit les croquettes végété. Ou... bin la salade Bangkok, végété... [Si j]'travaille le jour pis que c'est plus facile à faire, j'demande un wrap. Tsé là, y'avait un wrap végété avant qui était vraiment bon. Mais... y'ont arrêté d'le faire. (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Fait intéressant, Charlotte mentionne que ses collègues ne mangent pas végétarien : elle ne les a jamais vus manger une croquette végétarienne, car ceux-ci disent que « c'est dégueulasse ». Elle ne croit donc pas avoir d'influence sur eux. Ingrid et Maude aimeraient cependant cesser de manger de la viande.

« la seule personne qui... pas qui m'fait culpabiliser parce qu'a fait pas exprès, mais tsé Charlotte est... est végété. Pis des fois j'suis comme : Ah ouais! Moi aussi j'aimerais ça commen... genre... Parce que ma copine est végété aussi. Fait que j'aimerais ça commencer à l'être. Mais dans un autre... environnement où y'a beaucoup de viande, ou genre... C'est vraiment difficile. Pis je sais qu'c'est pas une excuse, mais, ça me fait quand même culpabiliser parce que j'sais que j'serais capable. Mais j'prends pas euh... l'initiative de l'faire tsé. (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« en décembre, l'année passée, j'ai arrêté de manger du boeuf. Puis depuis cet été, j'mange plus d'viande rouge. Sauf que puisque j'travaille... Tsé j'essaie tranquillement d'me diriger vers arrêter de manger d'la viande. Mais puisque j'travaille au Resto pis c'est plus facile, je laisse encore le poulet. Tsé je sais pas si c'est vraiment en lien, mais je sais que... ça va être difficile pour moi d'arrêter de manger du poulet. Surtout que c'est ça qui est le plus accessible pis j'travaille au Resto. [...] J'essaie d'manger moins de viande, mais le poulet reste là à cause de la *job*. » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

5.3.2 Réseau social

L'influence du réseau social est ressentie via les collègues au Resto et via le réseau social à l'extérieur du Resto. De plus, la commensalité est d'intérêt.

Influence des collègues au Resto

Certains participants ont mentionné être influencés lorsqu'ils voient leurs collègues manger.

« Ça m'influence un peu là : mettons pour les gestionnaires. Tsé y s'prennent souvent des repas gratuits. Pis tsé mettons j'vais voir... tsé tel gestionnaire manger sa poutine dans un coin. Ou quelque chose comme ça. Pis là j'suis là tsé, j'vais être comme : Hum... Ça l'air bon... Pis là, ça m'donne envie. Fait que tsé... C'est sûr que là, j'suis plus portée à aller justement... manger c'qui mange aussi. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

« Isabelle elle mange beaucoup de croquettes. Fait que tsé des fois j'suis comme : « Oh tiens, si j'me faisais des croquettes ». Alors tsé souvent les caissières, ce qu'elles font c'est qu'elles se commandent juste des accompagnements euh... maraîchers ou césar. J'suis comme : « Oh tiens, pourquoi pas une tite salade césar, ça fait longtemps ». Ou... Mais c'est quand même assez rare. C'est quand que j'ai le temps de les voir, déjà, quand y commandent. (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« J'avais pas nécessairement faim tsé. Au début, j'pensais manger juste le biscuit. Mais là, quand j'ai vu Louis-Philippe euh... qu'y'avait pu faim avec son burger, ben... j'ai voulu manger l'reste. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans) (Figure 14, page 74)



Figure 14 « J'avais pas nécessairement faim tsé. Au début, j'pensais manger juste le biscuit. Mais là, quand j'ai vu Louis-Philippe euh... qu'y'avait pu faim avec son burger, ben... j'ai voulu manger l'reste. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Ann-Sophie précise qu'elle peut aussi manger sans avoir faim si on lui offre quelque chose à manger quand elle part en pause, par exemple si une poitrine de poulet sauce indienne a été préparée en trop (Figure 15).



Figure 15 « Moi, dans ma tête, j'pensais pas manger, mais, encore là... [La poitrine indienne était en trop, fait que j'l'ai pris. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Maxim commente d'ailleurs l'influence de ses collègues lorsque ceux-ci lui offrent des aliments au travail.

« ça... peut être une mauvaise influence... Mais dans un sens que tsé, y'a des gens qui vont apporter des bonbons, des chocolats, des euh... des gâteaux euh... Mais y'en a d'autres aussi, c'est des bonnes influences. Comme j'ai une collègue [...] elle a toujours des... bons repas... a l'a des... muffins santé... des euh... des crudités, des affaires comme ça. Ça dépend du monde. Mais ça reste que c'est moi qui fais l'choix final de... de l'mettre dans mon corps ou pas. Fait que... Y'a peut-être une p'tite influence une fois d'temps en temps là. [...] ç'a pas une méga grande influence là. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Les créations personnelles des employés à partir des ingrédients disponibles au resto peuvent aussi servir d'inspiration et deux participants ont spécifié qu'ils aimait demander à leurs collègues des idées quand ils ne savaient pas quoi manger.

Cependant, certains participants affirment ne pas être influencés par leurs collègues de travail, par exemple dans le cas des livreurs qui ne les voient pas beaucoup pendant leurs quarts de travail. Plusieurs mentionnent aussi manger selon leurs habitudes et leurs préférences individuelles.

« mes collègues m'influencent seulement... en m'disant euh : Ah! Tu devrais essayer ça. Genre mettons le... le filet d'poisson qui vient d'arriver. Y'étaient comme : essaie-le, c'est vraiment bon. Fait qu'y m'influencent en m'disant qu'c'est bon, mais sinon euh... On n'aime pas toute la même chose » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« ça m'influence *fuck all*, mais j'la vois qu'elle a l'arrive tout le temps avec ses plats. C'tout le temps des plats cuisinés. Pis je l'sais qu'a cuisine beaucoup tsé. Pis a l'air de cuisiner bien. J'ai jamais vraiment goûté là mais... Fait que tsé j'me dis... euh... tsé j'aimerais ça être comme ça là. Je... tsé euh... J'trouve ça... j'trouve justement ça serait l'idéal là de tout le temps cuisiner euh... mes affaires moi-même pis toute pis toute. Mais... mais je l'fais pas, fait que ça m'influence pas vraiment là. (rire) » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

« j'ai déjà entendu... l'alternative d'à mettons d'apporter des barres tendres... euh... que j'ai... déjà faite. J'ai... J'n'ai acheté, j'n'ai mangé, mais... J'en mange pu. (rire) J'ai juste arrêté. (rire) J'en ai encore dans mon char en ce moment... qu'on s'parle. J'en ai encore dans mon char pis... **Mais t'as arrêté dans manger ?** Ouais. J'ai carrément arrêté... j'ai juste pu intérêt à... en manger. Genre exemple euh... J'préfèrais encore mieux acheter un douze bouchées [de brownies] que manger une barre tendre. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Il est intéressant de noter que le respect des collègues a été mentionné par le quart des participants comme exerçant une influence sur leurs comportements et leurs choix alimentaires au travail.

« J'vais pas comme faire exprès de prendre les derniers filets [quand je pars en pause], si y'en a besoin pour une commande. So j'vais choisir en conséquence de la quantité des... des trucs qu'y'a dans l'resto. Pis si y'a rien, j'vais aller ailleurs, chercher de quoi [à l'extérieur du Resto]. » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

Emmanuel explique ne plus commander certains items sur le menu quand il voit que ses collègues sont occupés après qu'on lui ait dit : « Ah... tu commandes pas encore ça! ».

« si sont dans l'jus, j'veux pas les faire chier avec ça. [...] Bin tsé, y vont finir par le faire là, si moi j'ai une heure justement [pour manger le club sandwich], c'est sûr qu'y vont finir par le faire, mais j'vas pas faire exprès pour les faire chier. Fait que c'est même pas une question d'temps là... » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Ainsi, certains aliments sont considérés comme étant plus dérangeants durant l'heure de pointe, notamment le club burger, le club sandwich et les salades comparativement à une poutine pour laquelle un employé n'a qu'à commander des frites et y ajouter le fromage et la sauce. Mais parfois, même la poutine peut déranger :

« j'peux la commander pas mal n'importe quand. [Mais] des fois, c'est mieux pas. C'est... juste par question de respect. [...] Des fois, [le cuisinier] est débordé. Fait que j'veux pas lui demander de faire quelque chose de... de plus. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Dave optera alors pour un sac de 12 bouchées de brownies qu'il peut commander sans ne déranger personne.

Influences du réseau social extérieur au Resto

Certains participants habitant chez leurs parents ou avec leur conjointe ont rapporté une influence sur leurs comportements alimentaires via l'offre alimentaire disponible à la maison. Par exemple, Isabelle demande parfois à ses parents de lui préparer une assiette quand elle rentre de travailler tard et Charlotte rapporte se préparer des lunchs à partir de restants de repas pris chez elle. Mais pour certains, habiter seuls explique leurs comportements, comme Dave qui mange majoritairement au Resto et ne cuisine pas.

« j'tout seul chez moi. Fait que... Ça aussi c't'un problème. Parce que mettons que si... j'avais une conjointe, ou du monde, ou qu'on cuisine pour du monde, ou on cuisine pas tout seul, on jase, toute le kit, c'est agréable. Là j'tout seul euh... façon d'parler... J'ai pas l'goût d'cuisiner pendant 3-4 heures ... (soupir) ...pour le *fun* là. Genre euh... J'veux bin là. Mais c'est platte. (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Bastien rapporte quant à lui comment le fait d'être retourné en France pendant 4 mois dans sa famille lui a fait prendre du recul par rapport à ses habitudes et compétences alimentaires :

« j'mange beaucoup moins de Resto qu'avant. Qu'avant, c'était tous les jours que j'mangeais du Resto. Même quand j'travaillais pas, j'y allais. [...] Donc à partir de [mon séjour en France], j'sais pas, ça m'a comme créé un *break*. Pis là, j'ai recommencé à bien manger, parce que mes parents me faisaient à manger. Bin j'les aidais aussi. Là aussi, j'ai vraiment commencé à moi faire plus à... plus à... à manger. [...] j'pense que ça m'a créé un *break*, vraiment genre, que j'me suis rendu compte que je mangeais beaucoup de Resto. [...] Là, j'ai vu ma mère, [...] elle a vraiment fait à manger. Là j'me suis dit aussi : ah bin finalement euh... c'est pas si pire de faire à manger. On peut faire des recettes simples. Pour pas si cher que ça si tu fais euh... si tu fais bien. (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Et Emmanuel raconte que ses comportements alimentaires sont restés stables depuis le départ du nid familial.

« **Selon toi, comment le Resto a modifié tes comportements alimentaires ?** Pfff... J'pense pas qu'ç'a... tant... modifié... que... Bin tsé j'travaille ici depuis qu'j'ai 18 ans là, fait qu'j'ai jamais euh... [...] Bin... J'sais pas comment dire euh... Tsé je... J'avais des... un comportement alimentaire d'un ado euh... qui v'nait d'partir de chez ses parents. Pis ç'a pas tant changé là. (rire) » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Commensalité

Au travail, un peu moins de la moitié des participants ont abordé le thème de la commensalité. Des aliments en provenance du Resto y ont été associés, comme le sac de 12 bouchées de brownies (Figure 16, page 77) ou les desserts promotionnels.



Figure 16 « Mais tsé... juste manger, partager un moment avec quelqu'un, ça c'tait nice ». (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

Nathan raconte par exemple avoir eu un bon moment passé en compagnie d'une collègue, à prendre des « shots de lait » pour goûter à un nouveau dessert en promotion.

Certains endroits au Resto sont également propices à la commensalité. Ainsi, plusieurs participants rapportent manger avec des collègues pendant leurs pauses-repas au deuxième étage. Emmanuel mentionne d'ailleurs s'être déjà rendu plus tôt à ses quarts de travail pour manger avec une collègue. Pour sa part, Charlotte raconte qu'il peut lui arriver de manger devant le comptoir des caisses en discutant avec une autre caissière. Et Sara mentionne aimer manger dans « le coin du *dispatch* » pendant sa pause car elle peut discuter avec ses collègues qui travaillent. Elle privilégie alors la portion de frites, qualifiée de « portative ».

« en été, j'aime ça m'asseoir dehors. J'aime ça quand... je peux transporter mes aliments, parler en même temps, ouais. Discuter avec du... J'aime pas être seule. Alors... Tsé si j'peux m'promener pis manger, alors des frites c'est *nice*. J'peux manger, parler en même temps. C'est ça, dans l'sens portatif. » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

Le Resto en tant que tel a aussi été décrit comme un endroit pour briser l'isolement par Bastien, un étudiant immigrant français. Quand il est arrivé au Québec, son cercle social s'est formé au Resto, après qu'il ait passé presque un mois et demi dans son appartement, seul, sans voir personne.

« Le social a vachement joué aussi là-dessus. J'voulais toujours les voir [mes nouveaux amis] parce que genre je... Y'avait des fois où même j'allais au Resto parce que j'voulais pas être tout seul chez moi. Donc parce que j'voulais pas être tout seul chez moi, j'allais au Resto, donc je mangeais du Resto. Au lieu de rester chez moi tout seul pis de me faire à manger. **Parce que automatiquement, t'allais au Resto, même quand tu travaillais pas, tu consommais du Resto ?** Bin c'est ça. Quand j'y allais, pour voir du monde... C'est ça. **Ok parce que les autres en mangeaient..? Ou... pour...?** Non parce que... Parce que j'étais là. Puis... bah j'me disais, tant qu'à faire, de toute façon, tu vas manger, autant manger ici ou chez toi genre. Mange ici. Tu seras pas tout seul, pis tu vas voir du monde genre. **Ok. Ok. Fait que y'avait un aspect social aussi.** Hum hum. Vachement. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

5.4 Environnement alimentaire

Afin de décrire l'environnement alimentaire typique au Resto, les caractéristiques de l'offre alimentaire du Resto seront énumérées, la disponibilité et l'accessibilité des aliments seront discutées puis le prix des aliments et les promotions auxquels les employés ont accès seront présentés.

5.4.1 Caractéristiques de l'offre alimentaire au Resto

Les opinions des participants concernant la nourriture disponible sur les lieux du travail sont variées, allant de commentaires positifs à d'autres connotés très négativement et ce, parfois chez une même personne.

« j'suis certaine que... tout le monde aime ça aussi là, le Resto, c'est pas ça le point. Mais euh... Mais euh... J'crois que tout le monde peut avoir une limite aussi euh... De Resto. » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Ainsi, les descripteurs positifs employés par les participants pour décrire l'offre alimentaire seront d'abord présentés suivis des descripteurs négatifs.

Descripteurs positifs

Plusieurs participants mentionnent apprécier de nombreux aliments constituant l'offre alimentaire au Resto tandis que d'autres ne mangent qu'une sélection de quelques aliments, mais semblent en être amateurs. Les produits mentionnés de façon récurrente sont présentés dans le Tableau 2 en Annexe E.

Tout au long des entrevues, les participants ont parfois utilisé un registre de termes connotés positivement pour décrire leurs aliments préférés dont des qualificatifs comme « bon, très bon, vraiment bon, tellement bon, délicieux, excellent, alléchant, coup de cœur, p'tit point faible, belles frites de patates douces, *fun*, agréable, *nice*, fameux (la fameuse poutine Resto, le fameux accompagnement césar) et des verbes comme « *tripper ben* raide, aimer, adorer, ça vient me chercher, en manger à n'en plus finir ». De plus, une certaine forme d'appartenance envers les aliments a été dénotée dans le discours des participants par exemple via l'utilisation de termes possessifs comme « ma salade césar que j'aime beaucoup » (Nathan) ou « le wrap avec ma sauce piri-piri » (Ingrid).

« **Pourquoi t'as choisi aussi cette photo-là ?** J'trouvais que c'est quelque chose qui me représente bien. J'mange souvent les p'tits pains » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« L'autre fois Ann-Sophie pis euh... Isabelle, elles en parlaient genre. Pis elles me l'disaient : Ah! R'garde, ça c'est son p'tit repas classique là. [...] quand j'serai pu au Resto pis qu'vous allez voir quelqu'un manger ça, vous allez penser à moi. » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans) (Figure 17)



Figure 17 « Ça c'est ma p'tite collation traditionnelle que tout le monde me connaît au Resto » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Les qualités organoleptiques appréciées regroupent principalement le goût des aliments, notamment la saveur épicée, leur aspect visuel ainsi que leur odeur.

« Je sais pas. J'ai quelque chose avec la sauce piri-piri (rire). Je l'aime tellement. » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« à la *job* euh... même si j'ai pas faim là, pis j'vois un filet traîner là, j'vais l'manger là. Tsé. Même... même si j'ai pas faim. On dirait que... juste l'odeur... fait que là, j'vais avoir envie d'manger du Resto. Puis euh... Même si j'ai pas faim. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Les différences socio-culturelles reliées à la découverte de nouveaux aliments dans leur environnement de travail sont également perçues favorablement par deux participants immigrants.

« on n'a pas [de bâtonnets de fromage] en France, ça n'existe pas. Donc moi j'ai découvert ça et j'tais comme : « Oh mon dieu. C'est tellement bon, j'*trippe* ben raide » [...] La tartinade, pareil. Tu vois, c'est toute des trucs que nous on n'a pas, la tartinade de poivrons rouges, on n'a pas l'habitude de manger ça en France. C'est d'autres euh saveurs que nous on n'a pas, forcément. [...] C'est vraiment euh... Des découvertes... c'est pour ça que j'aime bien. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Certains participants considèrent que l'offre alimentaire du Resto propose des options santé, notamment en lien avec la teneur en gras des aliments : la salade Bangkok (Figure 18), les condiments froids de la table à club (salade, mandarines, ananas, poivrons et carottes), le poulet viande blanche, les wraps ou le riz sont ainsi particulièrement appréciés en ce sens.



Figure 18 Un choix considéré santé : la salade Bangkok. (Zoé, femme, 18 ans, caisse, cuisine, emballage, gestion, 2-5 ans)

Sara commente d'ailleurs le fait que le *Fish and Chips* ait été récemment ajouté au menu :

« Tsé avant on n'avait pas d'poisson. Pis... j'aime ça l'poisson et tout. [...] Mais en fait, c'est juste que c'est *nice* de... que [l'offre alimentaire au Resto] devienne un peu plus santé aussi. Bin, comme... santé... comme... Qu'y'aille pas trop de... friture ou quoique ce soit. Tsé on a des salades, c'est varié quand même aussi. » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

Descripteurs négatifs

La majorité des participants constate que l'offre alimentaire du Resto correspond à celle qu'on trouve généralement en restauration rapide.

« C'est vraiment un *fast-food* mais caché en... restaurant familial là. » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« Ça reste quand même un *fast-food* mais un peu plus... Enfin... Ça reste plus cher que du Mcdou, par exemple, ou du A&W, mais... C'est pas mal euh... équivalent, selon moi genre, en termes de qualité. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« Le Resto ça reste un *fast-food* de luxe un peu là. Ça veut dire qu'ça va être un peu d'la... d'la malbouffe mais peut-être des fois un peu plus de qualité. Ça dépend qu'est-ce que tu manges, mais... Nous c'pas si pire là. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Ainsi, plusieurs participants perçoivent les valeurs nutritives de l'offre alimentaire du Resto de façon négative, qu'ils semblent préoccupés ou non par l'aspect santé des aliments.

« Juste ici là de c'que j'mange là... j'devrais pas en manger là ou pratiquement pas. » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

« Bin c'est pas nécessairement des repas qui sont nutritifs là, c'est rarement en fait. C'est beaucoup de friture et tout. Donc c'est pas euh... Une fois de temps en temps, ça peut être bon, sauf que trop souvent, ben je l'ai fait trop souvent en faite là. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

« Tsé, y'a tout le temps comme une option, euh... friture, j'ai l'impression dans l'menu. Tsé que ce soit pour les sandwiches, que ce soit pour les repas pour enfants, que ce soit dans les salades... Euh... Tsé j'ai l'impression qu'est tout le temps omniprésente là. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

Maude compare d'ailleurs l'offre alimentaire du Resto à celle d'une boulangerie-pâtisserie où elle travaillait par le passé.

« c'tait facile de mal manger aussi, mais y'avait des... des choix plus sains quand même. Tsé y'avait des salades de pâtes qui remplissaient *full*, y'avait des sandwiches. Mais là au Resto, c'est vraiment beaucoup... Y'a pas beaucoup d'choix sains. J'ai l'impression que peu importe c'que j'vais choisir, ça sera pas nécessairement bon pour moi » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Les desserts du Resto ont été qualifiés comme étant bourratifs, sucrés, intenses et étant de la mauvaise énergie tandis que les aliments frits ont été ciblés à maintes reprises comme aliments à éviter ou à limiter.

Les termes et expressions utilisés pour décrire ces aliments sont notamment : gras, bourratif, lourd, mauvais pour la santé, malheureusement, pas la meilleure affaire à manger, triste, trucs qui traînent, effet pas vraiment incroyable sur le corps, intense, cochonneries, *trash*, *red flag*.

« les filets [végé] des fois ça me... Ça me bourre vraiment vraiment beaucoup pis tôt. Fait que, des affaires comme euh... mis dans la friteuse, ça... j'adore ça. Mais on... on dirait que j'évite mettons pendant un *shift* de travail. Juste parce que, euh... Ça peut être... Comme c'est ça que j'avais dit là, le *fish and chips*... j'avais comme pas réalisé, mais, ça peut être lourd. Ça peut être bour... Bourratif. Pis euh... Ça peut comme être... Euh... C'est ça. Lourd pendant une pause pis après ça, revenir au travail. Fait que j'évite mettons, ça » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Plusieurs participants ont également décrit l'offre alimentaire du Resto comme étant restreinte.

y'a d'jà eu des fajitas l'été, que j'trouvais ça *cool*. [...] Euh... Faudrait qu'y sorte des trucs euh... peut-être des steaks, des brochettes, mais ça c'est dans d'autres restos [traditionnels]. Mais si on en avait, tsé j'en... j'en prendrais sûrement... des affaires comme ça. Ou les poitrines. Les poitrines grillées. Y'en a... y'en avait dans d'autres euh Resto des poitrines grillées euh... sauce euh épinards ou napolitaine. Des trucs comme ça. Ça j'en... j'en mangerais plus tsé. On a... on n'a pas beaucoup d'choix comme ça. On n'a pas d'brochettes. Ça j'en mangerais plus. Mais... C'pour ça qu'j'trouve que... Bah en tout cas pour moi, c't'assez limité là. C'est... Tsé y'a des bons... y'a des bons trucs pareil là mais euh... Salade, des trucs comme ça, l'poulet mais sinon... c't'assez limité là. (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Certains mentionnent ainsi avoir envie de variété.

« tsé on a un nombre limité de... d'aliments au Resto. Fait qu'au bout d'un moment, je sais c'que j'aime et je sais c'que j'aime pas au Resto. Donc en général, j'prends c'que j'aime, j'essaie de faire un mixte. Des fois ça marche, des fois ça marche pas. Des fois je change un peu des recettes, j'fais

des nouvelles recettes parce qu'au bout d'un moment, j'tanné de toujours manger la même chose euh... qui existe, genre des wraps ou des *St-Burger*. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« tsé au début j'aimais ça, c'est *nice*, c'est l'*fun* de manger ici et tout. Mais après... genre, on s'tanne. C'est l'même goût pis j'suis comme... j'ai arrêté. Pour ça, j'mange moins ici » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

« je sortais du resto pour aller m'chercher du *fast-food*, ailleurs (rire) Fait que j'mangeais pas mieux, mais je mangeais... autre chose. » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

Charlotte explique que lorsqu'elle consomme beaucoup de Resto sur une longue période, elle ressent le besoin de faire une pause. Cela la motive ainsi à se faire des lunches au travail. D'ailleurs, la majorité des participants disent être « tannés » de manger du Resto et certains parlent même de dégoût.

« Bin [y'en a] beaucoup que... j'connais qui m'disent qui sont écoeurés là. Qui sont comme : Ah! J'en peux plus, moi mon défi là cette semaine c'est de pu manger du Resto. J'en mange trop.... Euh... C'est ça. Fait que tsé y'en a beaucoup qui sont comme... tannés... Mais on dirait que c'est comme plus fort que eux (rire) d'en manger... Fait que... Je sais qui en a qui... trouve pas ça nécessairement bien là parce que c'est pas santé. Pis tsé pour la plupart, ça fait longtemps qu'on travaille là, donc ça fait longtemps qu'on en mange, quand même. Tsé on travaille quasiment toute là toutes les semaines. Fait que tsé manger du Resto à toutes les semaines quand qu'on y pense, ça fait beaucoup là » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

« C'est sûr qu't'entends souvent qui sont écoeurés. T'entends souvent qu'c'est d'la marde. (rire) Tu l'entends souvent là. (rire) Pas les livreurs. Bizarrement, pas les livreurs. J'sais pas si c'est l'fait que... Bon, on s'cachera pas qu'la cuisine, ça paie pas beaucoup même s'y sont supposés là. [... Les cuisiniers, c]'est eux qui vont chialer sur l'fait comme : (à voix basse, prend le ton de quelqu'un qui maugrée) « Ah *sti*... na na na... J'tanné d'manger ça... na na na... c'est l'*esti* d'marde manger ça... na na na... d'la cochonnerie... ta ta ta... » Pis là, ils l'mangent pareil. (rire) Les livreurs, non par contre, j'entends absolument rien. [...] Les caissières sont contentes. J'les vois quand qu'y viennent chercher leur repas. Y... y parlent pas, mais tu l'vois qu'y sont contentes. (parle comme s'il était une caissière) : « Hum... Ça va être bon, pis ça va être bon ». Pis les... les cuisiniers, c'est l'contraire. Y partent avec leur assiette. Pas de... Y'ont quasiment l'dégoût en r'gardant l'assiette là. (rire) Mais sont tannés. Ou qu'y veulent pas manger c'te *schnoutte*-là mais y veulent se nourrir. (rire) Bin en tout cas. C'est ma vision des choses. C'est sûr qu'on jase pas beaucoup de t'ça [...] Pis des fois, y vont avoir des p'tites paroles de t'ça, genre justement là euh... (imite un cuisinier) « J'tanné d'manger c't'osti d'cochonnerie là ». (rire) [...] Mais... Tu vois, ma vision de... mon idée par rapport à ça là, c'est que les caissières y voient les assiettes passer. (imite une caissière) « Ah... Ah j'ai faim. Ah ç'a l'air bon. Ah j'ai faim. Ah ç'a l'air bon. » (imite le gestionnaire) Tu t'en vas en trente [minutes de pause]. (imite une caissière) « Ah *yes!* M'a m'commander ça, talala » Parce que... pendant deux heures, y passent les assiettes. Y sont comme : (imite une caissière) « Ah... Ç'a l'air bon, j'ai faim, nanana ». Les livreurs, bon. C'est des boîtes. (imite un livreur) « Bin là, y faut j'mange. » Fait qu'y mange. Les cuisiniers. Tsé des *estis d'rush* de malade mental là. (imite un cuisinier) : « Des *estis* d'frites, des frites, des frites. *Esti*. Grouille-toi, les frites. Les *estis* d'frites. Les... » Négatif. Négatif. *Esti* d'filets. *Esti*, encore des *criss* d'ailes. Ah! Tout le temps négatif quand qu'y parlent de bouffe. Tout le temps! (imite un gestionnaire qui parle au cuisinier) « Pars moi 4 clubs » (imite un cuisinier) « *Esti* d'club.... » Toute est « *esti* ». Toute est pas bon. Toute est pas cool. (imite un gestionnaire) « Là tu vas manger » (imite un cuisinier) « *Esti*... Là, j'suis tanné d'manger c't'osti d'cochonner... » Tsé, y'a encore « l'*esti* » dans tête. Bin en tout cas, ça c'est ma... C'est c'que moi... j'pense là. Pourquoi... c'est différent d'un secteur à l'autre. (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

5.4.2 Disponibilité et accessibilité des aliments

La disponibilité et l'accessibilité des aliments au Resto ainsi qu'à ses alentours seront décrites.

Disponibilité et accessibilité des aliments au Resto

La majorité des participants trouvent que les aliments sont facilement accessibles au Resto.

« quand j'fais toute la grosse journée, ben c'est certain que j'vais manger au moins une fois au Resto, juste parce que... justement c'est... c'est plus accessible. Surtout quand... j'fais 11 à... 11 à tard. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

« Justement si j'travaille dans un bureau pis qu'j'avais une p'tite faim, bin j'me dirais : Bah... là, mon *shift* finit dans... 2-3 heures, j'vais manger chez nous mais là j'suis dans un resto. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

« [Le sac de 12 bouchées de brownies] est... l'arme ultime euh... De... mon arsenal. Parce que j'ai pas besoin de demander, à quiconque, pour avoir... ce repas. Si on peut appeler ça un repas. Je peux le *puncher*, aller le chercher moi-même euh... n'importe quand. Que j'commence à travailler ou que j'finis à travailler... Pendant mon travail, n'importe quand! J'peux... j'peux aller l'chercher. Y'est... trop disponible. Et c'est aussi euh... Euh... Mon... talon d'Achille. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

L'intensité du travail peut toutefois affecter l'accessibilité des aliments et orienter les choix alimentaires.

« Si ça roule, j'vais prendre quelque chose qui est plus accessible. Les soirées très occupées, à la table à club, ça peut prendre 20 minutes avant que quelque chose sorte. » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« [ce] que j'prends le plus souvent, c'est vraiment la portion d'frites. [...] Parce que c'est pas cher, c'est *full* facile à... à préparer. Y'en a toujours des... des frites. Ça prend genre 2 minutes à faire » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

Ainsi, les petits pains, l'accompagnement salade César, la poutine, les aliments frits préparés en trop ainsi que les retours de commande ont été ciblés comme étant très accessibles. Les petits pains (Figure 19) sont considérés par plusieurs participants travaillant aux caisses ou en gestion comme quelque chose qui peut être pris « sur le *fly* ».



Figure 19 « j'ai pas besoin d'm'asseoir ou c'est facile à manger. Pis euh... tsé si y'a un client qui arrive, j'peux me cacher facilement (rire) en train de l'manger ». (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

L'accompagnement de salade César (et non la salade-repas) est particulièrement populaire chez les personnes travaillant à la caisse.

« Parce qu'est déjà préparée. Pis... justement est souvent... ben... est... super accessible. Tsé comme... J'y vas dans l'frigo. Pis j'a prends pis voilà. Bam bim euh... J'fais juste mettre la... vinaigrette pis mon citron pis euh... *Tchao bye*, on est parti » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

La grande majorité des participants ont rapporté consommer de la poutine : la poutine régulière ou en accompagnement est apparue sur les photos de 7 participants. Elle s'est avérée être très accessible car tous les travailleurs peuvent la préparer, peu importe le poste occupé.

« j'avais envie de manger une poutine. [...] Puis c'est encore un truc qui est... qui est... facile à faire, parce que j'ai juste à amener un... un *cup* pis d'mander qu'on mette des frites dedans pis j'm'occupe du reste » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

« C't'un repas qui est tellement simple à faire que même durant un rush! du vendredi soir, que le monde sont en train de devenir cinglé.... J'peux même commander ça, pis j'vais le r'cevoir en quelques secondes. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans) (Figure 20)



Figure 20 « C't'un repas qui est tellement simple à faire que même durant un rush! du vendredi soir, que le monde sont en train de devenir cinglé.... J'peux même commander ça, pis j'vais le r'cevoir en quelques secondes. » (Dave, homme, 27 ans, livraison)

Plus de la moitié des participants ont rapporté consommer fréquemment des retours de commande ou des aliments frits cuisinés en trop, aussi communément appelés « trucs qui traînent » (Figure 21).



Figure 21 « les p'tites mouettes. C'est nous autre ça. C'est les livreurs. On est les p'tites mouettes. On vient manger euh... les trucs qui traînent. (rire) Wahwww! » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Certains ont mentionné en manger à chaque semaine et parfois, à chaque quart de travail.

« Bin j'aurais pu prendre une photo du euh... du *bloc*, là quasiment. Ou du bac à (rire), du bac à filets [...] Tsé souvent l'soir y reste des filets... que la cuisine a fait cuire en trop. Pis là, tsé les livreurs, les p'tites mouettes, on tourne autour pis euh... on s'prend un p'tit filet dans l'bac. Ou des fois, tu t'prends une p'tite frite en passant. Ou... Tsé ça, ça m'arrive aussi là. **T'as dit les p'tites mouettes ?** Ouais les p'tites mouettes. C'est nous autre ça. C'est les livreurs. On est les p'tites mouettes. On vient manger euh... les trucs qui traînent. (rire) **(rire)** (imite le cri d'une mouette) *Wahwww!* Même des fois, j'arrive proche, là. J'suis comme (en imitant comme s'il était une mouette) : *Wahwww!* Y'a tu quelque chose à manger ? (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans) »

« y'a aussi les p'tites collations vite vite que tu prends euh... Ça on n'en a pas trop parlé. Mais tsé les... Pendant le *close*, euh... hop ! Y'a... y'a des *battes* (Ndlr : bâtonnets de fromage frits) qui traînent, hop ! J'mange un p'tit *batte*. Y'a des ailes qui traînent, hop ! J'mange des ailes. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Il est à noter que certains postes exposent davantage les travailleurs à la nourriture.

« Tsé, moi souvent vu que j'suis pratiquement tout le temps en cuisine, ben j'ai... (rire) j'ai littéralement les aliments genre sous... sous la main. Donc euh... ouais ouais, je... Ça influe. Beaucoup. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« mettons j'suis à l'emballage, j'vois toute la nourriture passer. J'vois les filets, j'vois les poitrines pis ça sent bon pis toute, pis là ça me donne encore plus envie tsé. Fait que c'est sûr qu'à m'en donné j'vais prendre un filet comme ça qui traîne... » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Étant donné l'accès facile à la malbouffe, plusieurs participants mentionnent en manger davantage depuis qu'ils travaillent au Resto, même si certains ne croient pas que le phénomène y soit exclusif.

« J'ai parlé avec ma mère tantôt, pis j'ai dit qu'j'allais faire [l'entrevue], pis a disait que quand elle a travaillé au McDo, [...] quand elle était ado, euh... a mangeait un *BigMac* à tous les soirs. Mais comme... [...] Ma mère euh... quand a m'a dit ça, j'comprenais pas, parce que ma mère c'est euh... *full* euh... santé » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

Quelques participants ont d'ailleurs précisé que la friture, ou même d'autres aliments du menu, ne faisaient pas partie de leur alimentation avant de travailler au Resto.

« J'ai jamais mangé de 12 bouchées de ma vie avant ça. Des brownies, j'en mangeais jamais avant. Euh... Des poutines... C'tait rare aussi. C'qui est quand même assez étrange que maintenant j'en mange comme si c'tait de l'eau. Pis... les burgers bin ça... bah! [...] j'avais jamais mangé ça... Autant qu'ça. Euh... Les quarts poitrine, avant d'être au Resto, j'en mangeais jamais. Euh... Bin franchement, même le club sandwich aussi... Tout qu'est-ce qui a au Resto, je l'mangeais pas avant de travailler au Resto. Littéralement là. Ouais. J'ai... jamais commandé de... Resto tout court avant de... travailler au Resto » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Disponibilité et accessibilité des aliments aux alentours du Resto

L'offre alimentaire aux alentours du Resto semble faiblement influencer les participants.

« alentour du Resto, c'est d'autres *fast-food*. Tsé t'as... t'as l'Subway, t'as le A&W, t'as l'McDo... Ça t'tente pas... tsé un... *fast-food* pour aller manger un autre *fast-food*, vraiment là... Fait que ouais. Tsé y'avait juste les... les *dumplings*... comme... l'épicerie, à côté. Mais... Ça t'tente pas trop d'aller euh... pendant... Tsé t'as pas l'temps en 15 minutes là d'aller euh... t'acheter des *dumplings* pis d'les manger là » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« [en] 15 minutes [de pause], j’peux pas aller au Subway m’acheter euh... genre un sandwich un peu plus santé pis comme revenir, parce que genre.... J’aurais pas l’temps d’le manger en fait. » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Même s’il ne le fait plus maintenant, Emmanuel évoque avoir eu des « passes » quand il travaillait de jour où il allait pendant une pause d’une heure à des restaurants se situant au maximum à une rue du Resto, comme le Subway, Monsieur Shish Taouk ou Le Roi du Smoked Meat. Anderson est d’ailleurs le seul participant qui rapporte présentement se déplacer dans une fruiterie pendant sa pause d’une heure pour s’acheter une baguette de pain, des avocats et du jambon qu’il combinera avec de la laitue, des tomates et de la mayonnaise en provenance du Resto pour se créer un « très bon sandwich ».

Ainsi, plusieurs participants mentionnent que les quelques avantages reliés à la fréquentation des commerces aux alentours ne valent pas la peine de se déplacer pendant leurs pauses qu’ils considèrent trop courtes. Quelques participantes précisent d’ailleurs ne jamais avoir mangé autre chose que du Resto pendant leurs quarts de travail, faute de temps.

5.4.3 Prix des aliments et promotions

Les employés travaillant au Resto ont accès à des avantages et des bénéfices reliés au prix des aliments et boissons qui seront d’abord décrits. Puis, les perceptions des participants relatives au prix des aliments au Resto seront présentées. L’influence des promotions au Resto sera finalement abordée.

Description des avantages et bénéfices reliés au prix pour les employés travaillant au Resto

Les participants, hors gestion, rapportent avoir droit à un rabais-employé de 50%. En 2021, ils paient ainsi environ 4\$ à 10\$ par repas. Le repas le plus dispendieux ayant été nommé est l’assiette de côtes levées dont le prix payé par les employés s’élève à 15\$. Le repas pour enfant est pour sa part le repas considéré comme étant le moins cher et pour environ 4,50\$, il inclut un repas (sandwich avec filets de poulet, 5 croquettes de poulet, wrap avec un filet de poulet, un filet de *fish and chips* ou un haut de cuisse de poulet rôti) avec un accompagnement (riz, salade ou frites), un dessert (gourde de fruits ou biscuit à l’avoine) et une barquette de jus oasis (Figure 22, page 88). Les employés ont également accès aux boissons de la fontaine à volonté, incluant une machine à café, mais doivent payer un montant fixe (non spécifié), indépendamment de la consommation réelle. Puisque le montant est retiré automatiquement de la paie pour tous les employés syndiqués, Nathan explique que cela lui donne l’impression que les boissons sont gratuites. Les employés en cuisine travaillant lors des fermetures rapportent aussi avoir droit à un repas gratuit lors de leur quart de travail. Ils ne peuvent cependant prendre que certains repas sur le menu, comme les poitrines, les cuisses, les wraps et ne peuvent pas choisir de burgers, de poutine ou de salade.



Figure 22 « c'est vraiment plus cheap de prendre genre... une animalerie ou... Bin le menu enfant en tant que tel » (Maude, femme, 20 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Les gestionnaires ont mentionné avoir deux types d'avantages reliés à leur poste : la gratuité des boissons en fontaine et en bouteille ainsi que l'accès à volonté aux repas. L'avantage-repas a été toutefois expliqué de différentes manières par les gestionnaires, soit comme un montant non précisé imposable à la fin de l'année qui est calculé comme un revenu ou un montant non précisé retiré à chaque paie. Même si elle ne connaît pas le montant que lui coûte cet avantage, Isabelle considère toutefois qu'il vaut la peine de se le faire déduire de sa paie compte tenu de la quantité de nourriture qu'elle consomme au quotidien. L'avantage-repas des gestionnaires semble considéré par l'ensemble des gestionnaires comme une gratuité.

« Moi j'paie pas. Fait que genre, j'ai juste à me servir, j'ai juste à le *puncher* après. Pis... C'est réglé. (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

« Surtout en tant que gestionnaire, avec les... les repas gratuits, ben c'est tout le temps l'option facile fait que ça fait en sorte que j'ai vraiment beaucoup mangé de... de Resto » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

Les bénéfiques (repas et boissons) des gestionnaires les encouragent à manger plus souvent au Resto, même des aliments qui seraient normalement gratuits en tant qu'employés non gestionnaires.

Perception du prix des aliments au Resto

Quelques participants trouvent que les repas au Resto leur coûtent chers, parfois excessivement chers, surtout pour la qualité. D'autres ne considèrent pas que de manger au Resto leur coûte cher, dépendamment de leur choix. Quelques participants ont d'ailleurs mentionné que ce faible prix influence leur perception du prix des aliments en général.

« J'suis tellement habituée de payer 50% que des fois... Tsé ça me coûte comme 4 dollars par repas des fois. Pis là à un moment donné, ça me coûte 7\$ pis j'trouve ça cher. Alors que tu vas n'importe où pis 7\$ c'est pas si cher pour... un repas. » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

La moitié des participants semblent d'ailleurs satisfaits du prix qu'ils paient au travail.

« peut-être que du monde pourrait penser : Bin pourquoi tu dépenses tout le temps au restaurant ? Si tu fais des repas chez toi, ça coûterait moins cher. Euh... là-dessus après ça, j'rétorque : J'ai d'jà fait trois sandwiches, juste du jambon, juste du pain. Bin, ça me revenait à 5 *piasses*. Fait que quand j'peux avoir des repas pour moins de 5 *piasses icitte* des fois... *Ihhh...* C't'un p'tit peu dur... de dire : « Ok, ouais. C'est... c'est vrai c'que tu m'dis. » Genre, j'veux bin mais... les prix des épiceries en c'moment-là... J'trouve que j'ai un bon *deal*, mais malheureusement, au Resto. (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Hugo commente pour sa part la facilité de transaction qui lui donne l'impression d'une gratuité, ou du moins qu'il paie moins cher, puisque les livreurs n'ont qu'à utiliser l'écran pour commander et que le montant est directement retiré de leurs pourboires de la soirée. Plusieurs aliments sont d'ailleurs considérés comme gratuits comme la salade de chou, les petits pains, les aliments frits cuisinés en trop ainsi que les retours de commande. Certains participants mentionnent aussi parfois ne pas payer les accompagnements césar, les gourdes de fruits et les portions de frites individuelles.

Le rabais employé encourage donc la consommation d'aliments en provenance du Resto.

« si y fallait qu'on paie plein prix, j'pense pas que... j'pense on en mangerait moins là, c'est sûr. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

« tsé au début que tu travailles au Resto, c'est... c'est l'*fun*. Tsé manger à 50% du Resto, [...] tu veux comme... profiter de ça. Mais à force... t'es pu capable. T'es pu capable d'en manger [...] tu vas manger du Resto, mais... Ça... ça d'vient... Ça d'vient vraiment... *gossant* à la longue... (rire) De manger ça. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Influence des promotions du Resto

Les seules promotions déterminantes sont celles reliées aux desserts événementiels (Délice aux pommes, gâteau Chocolats Favoris, Délice à l'érable et Shortcake aux fraises) et aux nouveaux aliments sur le menu. Cette influence est toutefois variable, allant d'une consommation occasionnelle à une très grande consommation.

« J'pense ça va être plus... par euh... nouveauté, pour faire changement. Ou parce que là on en a d'disponible euh... cette fois-là pis : Ah! C'est cool. J'vais... en goûter un. Tsé j'en mangerais pas non plus euh... à toutes les semaines mais là vu qu'on a euh... l'opportunité. Je sais pas si c'est la promotion ou c'est plus le fait qui soit disponible pis que on... en voit pis : Ah! Ça s'rait bon. Tsé tu vas en... tu vas en prendre un. Mais... C'est pas... c'est pas nécessairement la promotion là... C'est plus le fait qu'on... qu'on en a... » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

« Quand on a des promos comme la promo shortcake qui dure 6 semaines là, c'est un 6 semaines intenses là » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

« le Délice aux pommes euh... ben je l'aime vraiment là, fait que... (rire)... j'en mange pas mal souvent quand c'est là, parce que je sais que ça va être long avec qu'il revienne. D'ailleurs y'en a pas eu cette année. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

« À chaque fois qu'y a un nouveau menu, tout le monde se *pitche* dessus. Ok. Euh... exemple : gâteau à l'érable. Quand ça vient d'commencer, tout le monde... Tout le monde en prenait. Tout le monde. J'ai... vu. On a du poulet croustillant. Là les gens, y'ont... y'ont hâte, ok, de... commencer à manger ça. Mais en fait euh... La variation eux-autres, y'aiment ça. Y'adorent ça. Quand qu'y'a du nouveau qui rentre, du nouveauté, y'adorent ça. **Pis toi, là-dedans ?** Moi... j'suis pareil. Quand... c'est nouveau, j'en mange beaucoup au Resto. » (Anderson, homme, 37 ans, gestion, 15-20 ans)

Nathan souligne aussi un aspect professionnel à sa volonté de goûter aux nouvelles promotions.

« non seulement j'peux... j'peux guider mon client aussi sur... sur la portion pis sur euh... sur c'qui mange pis... mettons tsé des fois y me dit : Ah c'est tu bon ? C'est tu trop gros ? C'est tu trop ci, trop ça ? Bin, c'est l'*fun*, parce que tsé j'ai mon expérience à moi. Fait que y'a aussi mon... mon aspect euh... veut veut pas professionnel. Pour de vrai. Pis... moi j'aime... j'aime ça... tsé bien savoir les choses pis j'aime ça orienter l'client. Pis... Pour moi, c'est quand même, tsé c'est pas juste comme... ah être caissier. Tsé c'est vraiment le contact avec le client, c'est guider les gens [...] j'ai quand même un... aspect professionnel que j'comme : Hey, quand y'a un nouveau plat, j'me dois de l'savoir. Y'a un côté... euh... une part de moi euh... professionnelle aussi qui va... influencer c'que j'vais manger aussi.[...] [Mais] j'vais pas t'mentir. J'fais pas comme : Ah... j'fais juste ça pour le travail, moi j'suis tellement investi. C'pas ça non plus là. » (Nathan, autre, 20 ans, caisse, 1-2 ans)

5.5 Style de vie

Le style de vie des participants est influencé par l'horaire de travail particulier de la restauration rapide lors des journées travaillées. Une journée type d'un jour travaillé et des habitudes alimentaires y étant rattachées seront d'abord décrites, puis les contraintes et exigences reliées aux particularités de l'emploi seront exposées. Les lieux de consommation des aliments et repas au travail seront ensuite présentés.

5.5.1 Description d'une journée type d'un jour travaillé et des habitudes alimentaires y étant rattachées

Les horaires types décrits par les participants diffèrent d'un poste à un autre ou au sein d'un même poste. Le Tableau 3 Présentation des horaires types par poste en annexe E en présente les variations.

Les jours où ils travaillent, la majeure partie des participants se lèvent entre 9h00-10h30 ou entre 11h00-12h00. Quelques-uns rapportent se lever à la dernière minute ou trouver leur réveil difficile. Bien que certains participants mentionnent déjeuner, souvent de façon frugale, le saut du déjeuner est fréquent.

« souvent j'me lève tard, j'me lève vers midi quelque chose. Fait que j'vais déjeuner-dîner en même temps le matin. Fait que c'est là justement qu'après ça, ça fait des oublis [...] ben le soir, j'pense j'vais grignoter, mais dans les faits, j'vais avoir mangé deux repas dans ma journée. (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

Un seul participant rapporte parfois déjeuner au Resto.

« [La poutine] peut aussi servir de déjeuner. La raison pourquoi... que j'prends ça comme déjeuner, c'est que souvent euh... Je... Ça c'est un peu ma faute, je pars très, très à dernière seconde. Fait que j'ai pas le temps... de déjeuner. C'qui est pas très bon. » (Dave, homme, 27 ans, livraison, 5-10 ans)

Qu'ils travaillent ou non en avant-midi, l'heure du dîner des participants varie généralement entre 11h00 et 14h00 et peu d'entre eux vont prendre des collations en après-midi. Quelques étudiants disent d'ailleurs souvent étudier avant d'aller travailler, certains mangeant peu à ce moment. Certains mentionnent aussi dîner-souper vers 16h00 (Figure 23).



Figure 23 « Ça c'était un... dîner slash souper, parce que c'était ma seule pause. Pis c'est mon... le fameux accompagnement césar. (rire) » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

L'heure de souper des participants travaillant en soirée varie de 16h30 à 21h00 et les pause-repas durent généralement de 15 à 30 minutes. Les personnes travaillant aux caisses précisent qu'elles doivent souvent les prendre avant l'heure de pointe. Elles ne décident pas quand elles peuvent partir en pause et sont parfois dépendantes du roulement lorsqu'elles travaillent seules aux caisses.

« pour que quelqu'un nous donne notre pause, il faut que quelqu'un [en cuisine] vienne [aux caisses]. Fait que si ça roule trop derrière, ils auront pas le temps de nous donner la pause. Fait que on... Si j'la prends pas, on me rajoute mon 15 minutes [de pause sur ma paie], mais ça veut quand même dire que j'ai pas le temps d'aller manger. Fait que c'est souvent là aussi que j'mange des pains (rire). Quand j'ai faim, pis j'dois manger quelque chose de rapide, ben là j'vais aller manger un ou deux pains » (Ingrid, femme, 19 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Benjamin, cuisinier, précise d'ailleurs qu'il peut lui arriver de ne pas prendre de pause si c'est trop occupé et ne soupera pas dans ce cas. Les gestionnaires font pour leur part souvent passer les pauses des employés avant les leurs, quitte à ne pas en prendre du tout. Il est à noter que les livreurs n'ont pas de pause-repas officielle sur l'heure du souper et mangent donc en travaillant ou ne mangent pas.

« Les heures de repas, c'pas toujours facile, faut gérer ça. Des fois on n'a pas l'temps d'manger mais... On... Ça peut nous forcer à... à moins bien manger certaines fois... » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

En soirée, plusieurs participants évoquent que leurs collations peuvent devenir des repas. Alyson pour sa part dit qu'après avoir mangé une collation constituée d'aliments frits en soirée, par exemple 1 ou 2 filets, quelques ailes et quelques frites, elle ne remange plus une fois de retour à la maison. Et Jocelyn, qui est gestionnaire, précise que sa tarte au sucre peut devenir son repas s'il est trop dérangé par ses employés pendant sa pause-repas et qu'il n'a pas le temps d'aller se préparer son repas.

« **Sinon, t'as-tu d'autres exemples plus représentatifs à m'nommer ? [...]** Rien du tout. **Rien du tout. Ok.** Rien manger du tout. **Ok?** Même pas la dose de sucre. (rire) Parce que tsé quand j'regarde le temps pis que j'suis comme... Ben comme j'te dis, j'fais ma cigarette. Ça là c'est... c'est, en tout cas, c't'incroyable là, mais bon. Cigarette, j'la *by-pass* jamais. (rire) Cigarette. J'rentre. Jocelyn, Jocelyn, Jocelyn, Jocelyn... qui dure un peu plus longtemps que... **Ça c'est tes employés qui te [sollicitent]?** Ouais, ouais, c'est ça... J'ai beau être en demie-heure [de pause], eux-autres euh... C'est... c'est normal aussi pareil là. Euh... Pis là j'regarde, j'ai même pu mon 5 minutes, j'ai même pu mon 3 minutes pour ma tarte au sucre fait que j'fais comme : Bon bin r'garde, j'vais aller en r'fumer une deuxième (rire), pis on r'part. [...] ça arrive quand même fréquemment ça aussi. J'te dirais... sur 10... *shifts*, donc sur deux semaines là, j'te dirais ça peut arriver une fois aux 10 *shifts* là. C'qui est quand même... souvent là. (rire) » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

Chez la majorité des participants, surtout ceux travaillant en soirée, le temps imparti pour la consommation alimentaire au travail semble donc restreint.

« C'est différent aussi [au travail] parce que... ben déjà j'prends moins de temps [pour manger]. Pis... j'prends pas le temps vraiment de me poser comme j'fais chez moi, pour manger. Tsé c'est souvent genre : t'as... 10 minutes pour manger. Donc ben tu vas dans le bureau vite fait, tu manges, tu manges, tu manges, pis après c'est reparti. J'ai pas le temps forcément de plus apprécier tout ce que je mange ... que quand j'suis chez moi. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

D'ailleurs, Sara relate préférer manger une fois son quart de travail terminé afin de pouvoir prendre un petit moment pour elle (Figure 24).



Figure 24 « La journée est finie... j'veux pas comme... me dépêcher à manger. Juste... [j'ai] pris un... un p'tit moment pour moi là. (rire) » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

Concernant l'hydratation, quelques participants ont mentionné boire de l'eau au travail, parfois en précisant en prendre beaucoup. Plusieurs participants disent boire souvent des boissons gazeuses ou des liqueurs en fontaine, comme le *Fruitopia* ou le thé glacé, tandis que d'autres disent rarement en consommer. La consommation de liquides a été rapportée comme étant souvent plus grande durant les heures de pointe. Certains participants ont également mentionné boire des boissons chaudes en provenance de la machine à café au travail (*moccaccino*, café régulier, vanille française, chocolat chaud) ou des boissons énergisantes, particulièrement en soirée. Et beaucoup de participants ont évoqué accompagner leur repas de liquides, que ce soit de l'eau (plate, pétillante, glacée, avec citron, mélangée avec du thé glacé), du thé glacé, des barquettes de jus oasis, du coke, du café ou du jus d'orange.

Après leurs quarts de travail, certains participants mangent ou grignotent en soirée. Deux livreurs ont évoqué manger de la nourriture en provenance du Resto dans leur auto sur le retour du travail. Il peut alors s'agir de filets, de burgers faits avec des restants de fermeture, d'une poutine, des ailes, des croquettes ou un dessert. Hugo, qui habite seul, est d'ailleurs le seul à cuisiner un « vrai repas », comme il le décrit, constitué de *bines*, de riz et d'une baguette de pain en rentrant chez lui. Et Jocelyn rapporte que lorsqu'il faisait les fermetures, il mangeait 4 rôties à 1h00 du matin car il ne voulait pas cuisiner et déranger tout le voisinage. Plusieurs participants rapportent toutefois ne rien manger en arrivant chez eux en soirée après le travail car ils n'ont pas très faim, et ce, même s'ils n'ont pas soupé ou n'ont consommé que des collations pendant leur quart de travail.

L'heure de coucher mentionnée la plus tôt est 22h00, par un participant. Près de la moitié des participants se couchent entre 1h00 et 3h00 du matin, parfois plus tard.

En résumé, l'horaire de travail incite plusieurs participants à sauter au moins un repas dans la journée ou décaler leur heure de repas.

« [Avant de travailler au Resto, j'] avais... une bonne alimentation. Tsé, j'déjeunais, j'dînais, j'soupais. Mais là... Là j'fais comme... On dirait que j'fais juste... déjeuner pis... des fois... souper aussi. [...] j'dîne pas. C'est comme plus un déjeuner-dîner. » (Ann-Sophie, femme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

5.5.2 Contraintes et exigences reliées aux particularités de l'emploi

Les contraintes et exigences en lien avec le tabagisme et le nombre d'heures travaillées seront brièvement détaillées. Les lieux de consommation des aliments et repas au travail seront ensuite présentés.

Tabagisme

Le tabagisme a été dépeint comme un facteur déterminant des choix et comportements alimentaires au travail. En effet, deux participants s'auto-identifient comme étant fumeurs ont rapporté prioriser la consommation de cigarette par rapport à leur alimentation lorsqu'ils partent en pause pour manger.

« C'est niaisieux... Tsé comme... j'mets 16 minutes pour mes cigarettes, mais j'en mets 14 pour manger. (rire) C'est... fumeur. (rire) » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

« [Je prends] les boulettes, les filets ou les animaleries [seulement s'il y en a] quand j'ai genre 30 minutes pour manger... Moi c'est... c'est... C'est mes p'tites habitudes. J'fume, après j'me fais à manger, pis j'refume après. Mais euh... C'est ça, mettons j'ai envie de me faire un burger, si y'a pas de burger, j'vais pas attendre 7 minutes sur une pause de 30 minutes, pour me faire... pour avoir ma boulette. Fait que dans ce cas-là, j'mange des filets ou alors j'mange du poulet. C'pas mal ça. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)

Nombre d'heures travaillées

Plusieurs participants disent aussi avoir remarqué un lien entre le nombre d'heures travaillées par semaine et leurs comportements alimentaires. Quelques participants ont remarqué manger davantage de nourriture en provenance du Resto lorsqu'ils y travaillent plus. Par exemple, Sara décrit comment elle consomme de façon périodique certains aliments quand elle travaille plusieurs jours d'affilée.

« si... pendant une semaine tsé j'mange euh... 2-3 filets le lundi, 2-3 filets l'mardi, 2 filets le mercredi, là, rendu à jeudi, j'vais être comme : Non là c'est... c'est trop. Pis si j'ai vraiment faim, soit j'prends des p'tits animaux, c'est plus léger ou euh... un filet. Mais j'vais pas comme... Ou rien, genre. J'me dis comme (rire) : Stop Sara, là c'est trop là. » (Sara, femme, n/s, cuisine et emballage, 2-5 ans)

À l'inverse, Alyson explique manger davantage d'aliments du Resto quand elle travaille moins.

« vu justement que j'travaille pas souvent, ces temps-ci j'travaille comme deux jours semaine, bin j'te dirais que quand j'suis là, rendu là, tsé j'en profite pour manger genre plus de desserts ou plus de trucs parce que j'me dis : Tsé c'pas grave, j'suis jamais là. [...] j'aurais pas nécessairement faim, j'aurais pas nécessairement besoin d'en manger, mais j'le ferais pareil parce que j'me dis : Ah bin là, j'reviens pas ici avant une semaine » (Alyson, femme, 21 ans, caisse et emballage, 2-5 ans)

Jocelyn rapporte avoir remarqué une différence sur ses comportements alimentaires autant au Resto qu'à l'extérieur du Resto en fonction du nombre d'heures travaillées par semaine.

« à moment donné, j'ai fait comme : Ok... C'est vrai qu'j'fais quarante-cinq, cinquante heures. J'suis tout le temps au resto. Tout le temps au resto. Fait que j'ai dit à [mon patron], j'ai dit... *Droppe-moi ça à trente. Droppe-moi ça à trente.* J'ai besoin d'temps pour moi. Fait que... pour moi, pour... pour relaxer. Pour... parce que j'suis tanné d'manger du resto parce que quand t'es *icitte* 55 heures... au lieu d'trente, c'est 25 heures de plus que t'es dans place, que t'as accès... l'accessibilité là, que t'as accès à d'la bouffe rapide, pas nécessairement bonne, mais rapide. Euh... Là, ces vingt-cinq heures-là sont chez nous. Justement. Pour prendre plus le temps. Pour aller à l'épicerie. Ça, c't'une autre affaire. Tu fais cinquante-cinq heures, *esti*. Faut qu't'aïlles à l'épicerie. T'es brûlé, *esti*. Tu veux pas passer une heure à l'épicerie là. C'est 5 minutes. J'ramasse ça, j'ramasse ça, j'ramasse ça là. (rire) M'en *calisse*, ça peut être d'la bouffe rapide là. Fait que... Oui. Moi j'ai... J't'à trente heures là pis ... j'bin heureux. Pis j'mange quand même mieux que... quand j'me tapais 5 *close*s semaine là. » (Jocelyn, homme, 53 ans, gestion, >20 ans)

Lieux de consommation des aliments et repas au travail

Peu de participants mangent dans la salle des employés et ceux qui le font la décrivent comme étant peu invitante et sans *wifi* (Figure 25).

« moi j'm'attendais à c'que ça soit un p'tit peu... euh... moins euh... *clean* comme ça. Normalement, y'a tout le temps d'la... y'a tout le temps des... des p'tits chandails à côté-là [...] Pis... **Sur les tables ?** Ouais, sur les tables. Pis une salière renversée avec euh... un truc qui colle. Ouais. Pis c'est vraiment dégueulasse. Mais c'te journée-là c'était euh... c'tait *clean*, fait que j'me suis installé là. **Pis normalement, si c'tait un peu *dégueux* comme tu décris, est-ce que tu... te serais installé là quand même ou euh... ?** Ça dépend de... à quel point c'est sale là. (rire) **Ah ouais ? Ok. C'est tu souvent sale ?** Euh... Quand même. (rire) » (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)



Figure 25 La salle des employés. (Benjamin, homme, n/s, cuisine, 1-2 ans)

D'ailleurs, la majorité des gestionnaires disent ne tout simplement pas pouvoir y aller pendant leurs pauses-repas, car ils doivent rester disponibles en cas de problèmes ou si le roulement reprend. Ils privilégient le bureau de gestion pour manger (Figure 26).

« mettons que ça s'met à rouler... que j'mange quelque chose... c'est sûr que j'lâche. Pis quand je lâche, moi j'retourne pu dessus. Moi... moi mon but, quand j'suis là, faut qu'j'travaille. » (Anderson, homme, 37 ans, gestion, 15-20 ans)

« Donc pendant que moi j'faisais... ben... mes inventaires... Ben... **Tu travailles sur l'ordinateur...?** Ouais ben c'est ça, j'prends une *tite* bouchée par-ci, une *tite* bouchée par-là. Pis euh... au bout d'un moment je le termine [mon repas]. » (Bastien, homme, 20 ans, gestion, 2-5 ans)



Figure 26 « c'est une collation qui va faire office pour un repas.[...] c'est que souvent euh... j'vais avoir faim mais pour éviter de manger sur le plancher, j'vais aller avancer des choses dans le bureau. » (Isabelle, femme, 19 ans, gestion, 2-5 ans)

La salle à manger pour les clients au 2^{ème} étage est populaire chez la majorité des participants. Les personnes travaillant aux caisses doivent toutefois s'assurer de rester atteignables au cas où le roulement reprenne et que la personne qui les remplace ait besoin d'aide. Elles mentionnent aussi manger dans des endroits atypiques.

« Ouverte, la boîte ouverte. Sur la caisse. J'veux dire, c'est... J'ai... mangé sur la caisse, là. Ouais... (rire) **(rire) C'est quelque chose qui peut t'arriver de faire ça ?** Ouais, ouais ouais ouais. » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans) (Figure 27)



Figure 27 « Ouverte, la boîte ouverte. Sur la caisse. J'veux dire, c'est... J'ai... mangé sur la caisse » (Charlotte, femme, 18 ans, caisse et emballage, 1-2 ans)

Le « coqeron », un espace de stockage de denrées non-périssables situé à côté des caisses, a été identifié comme alternative aux caisses pour consommer rapidement des aliments sans être vu par les clients, comme une salade César, une salade de chou crémeuse, une gourde de fruits ou du pain, quand personne ne peut les remplacer pour leurs pauses. Le « coin du *dispatch* » a d'ailleurs aussi été identifié par plusieurs employés de tous postes comme endroit où manger pendant leur quart de travail sans être visibles des clients (Figure 28).

« on va s'cacher dans l'coin où c'qui a l'*frigidaire*. [...] Pis on va manger. Souvent comme là : *Whoop!* Y'a un p'tit gâteau à l'érable là [...] On va mettre notre p'tit lunch là pis on va manger super rapide euh... entre deux routes là » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)



Figure 28 « ça c'est le coin de... *dispatch*. [...] on va s'cacher dans l'coin où c'qui a l'*frigidaire*. [...] Pis on va manger » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

Toutefois, même s'ils ont mentionné ne pas avoir le droit de le faire étant donné que de la nourriture y est manipulée, quelques participants ont rapporté manger aux alentours de « la ligne » ou voir des collègues le faire. Il s'agit du comptoir où les commandes sont assemblées avant d'être emballées puis réparties à la livraison ou aux caisses. (voir Figure 21, p.85).

Il arrive aussi aux livreurs de manger dans le « coin des livreurs » où ils attendent leurs commandes (Figure 29).

« j'l'ai... déballé pendant qu'j'attendais ma route. Parce que sûrement... qu'j'tais pas l'premier à partir là, fait qu'j'avais l'temps d'prendre une couple de bouchées... **Fait que là tu commencerais à l'manger là ?** Ouais d'habitude c'est ça que... j'fais. Ou des fois je l'mange au complet. Mais comme cette fois-là, j'pense j'ai eu ma route tout d'suite après, pis j'ai même pas eu l'temps d'prendre une bouchée. J'ai pris la photo pis là : Ah! (imite le gestionnaire) « Prochain livreur! » Pis euh... Finalement, j'l'ai apporté comme ça dans l'auto là tsé. [...] j'mange souvent là... Ben, souvent... Relativement souvent là. Bin justement, j'vais être debout là pis en... en parlant avec d'autres livreurs » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)



Figure 29 « j'mange souvent là... [...] j'vais être debout là pis en... en parlant avec d'autres livreurs. » (Emmanuel, homme, 32 ans, livraison, 10-15 ans)

Tous les livreurs ont d'ailleurs rapporté manger dans leurs automobiles en travaillant (Figure 30).

« ça va être souvent avec des commandes à côté... pis euh... pas beaucoup d'espace pis ça va être comme euh... prendre une bouchée à la... à la lumière [rouge]. [...] ça illustre un peu notre réalité là. [...] on mange un peu pis après ça des fois on va débarquer... porter une commande, on rembarque, j'prends une autre bouchée » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)



Figure 30 « ça représente un peu euh... les conditions... de comment... j'vais manger quelque chose dans l'auto là. » (Maxim, homme, 40 ans, livraison, 5-10 ans)

6. DISCUSSION

« Tous sont capables de regarder le monde avec un regard critique si les outils nécessaires leur sont offerts » (Freire, 1976)

Des entrevues semi-dirigées intégrant la prise de photographies prises par les participants des aliments typiquement consommés sur les lieux du travail ont permis de broser un portrait de l'alimentation et des comportements alimentaires d'une cohorte de 17 adultes de tous âges, genres et postes confondus travaillant dans une rôtisserie de type restaurant-minute. Les résultats révèlent que lors de leurs quarts de travail, la consommation d'aliments en provenance du Resto est fréquente, voire régulière et, que ce soit de façon épisodique, hebdomadaire ou quotidienne, cette pratique est commune à l'ensemble des participants. De nombreux facteurs tant individuels, sociaux ou contextuels semblent constituer des barrières à l'adoption de choix et de comportements alimentaires sains, tandis que peu de facilitateurs semblent présents pour les soutenir.

Les résultats seront d'abord analysés en fonction des recommandations actuelles en matière de saine alimentation, puis les barrières à l'adoption de saines habitudes de vie spécifiques à cette population seront détaillées et comparées avec d'autres données. En terminant, des pistes d'interventions et de réflexion sommaires seront suggérées.

6.1 Comparaison des résultats avec les recommandations actuelles

“Adopting a healthy diet is not merely a matter of personal choice.” (Ministry of Health of Brazil, 2014)

L'analyse sera d'abord faite en lien avec les recommandations du Guide alimentaire canadien puis avec les principes de la Vision de la saine alimentation.

Comparaison avec les recommandations du Guide alimentaire canadien

À plusieurs égards, les choix et comportements alimentaires décrits par les participants s'éloignent des recommandations alimentaires en matière de saine alimentation du Guide alimentaire canadien. La majorité d'entre eux ne savourent pas une variété d'aliments sains lors des journées travaillées. En effet, les mêmes aliments sont souvent consommés et les aliments privilégiés sont majoritairement ultra-transformés, frits ainsi que denses en énergie, en sucres, en sel et/ou en gras. En effet, l'offre alimentaire au travail ne soutient pas la consommation de fruits et de légumes en abondance, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés d'origine végétale. L'adoption du végétarisme est même découragée via l'exposition augmentée de la viande et les options végétariennes limitées. De plus, pour certains, les boissons sucrées, gazeuses et parfois énergisantes semblent être privilégiées à l'eau. Les boissons et aliments hautement transformés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres et de lipides saturés sont donc

consommés sur une base régulière, notamment en raison d'un accès facilité par leur disponibilité physique, leur prix abordable, leurs caractéristiques relatives à la commodité et à leur goût généralement apprécié.

Les connaissances en lien avec le contenu nutritionnel des aliments consommés au travail semblent insuffisantes pour permettre des choix alimentaires plus sains. La conscience du contenu élevé en gras semble toutefois plus répandue auprès des participants, notamment en ce qui concerne les aliments frits, mais le contenu en sel et en sucres des aliments a été rarement évoqué. Un halo santé autour de certains aliments peut également induire en erreur. Il apparaît également important de souligner que même chez les participants semblant plus vigilants par rapport aux valeurs nutritionnelles des aliments, leur consommation semble affectée par l'offre alimentaire au travail : ceux-ci rapportent consommer des aliments en provenance des lieux du travail plus fréquemment que désiré.

Le modèle de la littératie alimentaire a également permis de mettre en lumière une faible valorisation de l'acte alimentaire généralisée au sein des participants. En général et au travail, peu de participants semblent être conscients de leurs habitudes alimentaires et plusieurs d'entre eux n'honorent pas leurs signaux de faim. Ces comportements sont renforcés par les conditions spécifiques au travail, qui souvent ne permettent pas aux travailleurs de prendre le temps de manger, de savourer les aliments consommés ou les encouragent à manger seuls. L'horaire de travail peut également ne pas favoriser la consommation de repas au sein des ménages.

Comparaison avec la Vision de la saine alimentation

Si l'on se réfère à la Vision de la saine alimentation, sept des huit grands principes sont impactés de façon négative, les enjeux en lien avec la salubrité des aliments n'étant pas saillants.

L'alimentation des travailleurs ne semble pas contribuer aux différentes dimensions de la santé : pour eux, s'alimenter ne semble pas un acte vital. En outre, il en ressort que la prise alimentaire au travail est généralement organisée en fonction des besoins du travail et non en fonction des besoins des travailleurs. Peu importe le poste occupé, manger ne constitue généralement pas une priorité pour les travailleurs mais bien une fonction secondaire pour répondre souvent à un besoin urgent de faim, à des envies automatiques ou à un besoin de réconfort. La dimension reliée au plaisir semble parfois causer de l'ambivalence chez les participants puisqu'elle apparaît pour plusieurs comme étant en opposition à la santé. L'acte social au travail tourne autour de la consommation d'aliments en provenance du Resto et peut parfois encourager la consommation d'aliments sans faim ressentie.

La consommation d'aliments dits d'occasion, soit ceux de faible valeur nutritive, remplace la consommation d'aliments de haute valeur nutritive. Pour les participants qui sautent des repas, les occasions

de consommation sont restreintes et la place est accordée à des aliments de haute densité énergétique mais de faible valeur nutritive.

Les participants semblent faiblement conscients de l'influence de leur environnement alimentaire sur leurs choix et comportements alimentaires car plusieurs considèrent en être responsables. De plus, sans être dévalorisée, la saine alimentation ne semble pas faire partie des préoccupations principales pour la grande majorité et les patrons alimentaires défavorables semblent soit être banalisés ou générer de la culpabilité. Les aliments associés à une saine alimentation semblent également être perçus comme étant moins accessibles aux travailleurs que ceux provenant de l'offre alimentaire du travail.

Les comportements et les choix alimentaires au travail ne semblent parfois pas répondre aux besoins des travailleurs et certains semblent les excéder. En effet, des participants ont mentionné avoir un faible appétit et ne pas manger beaucoup sur les lieux du travail tandis que d'autres ont rapporté manger parfois au-delà de leur capacité ou ressentir des inconforts reliés à une sensation de trop plein. Le contexte de l'environnement de travail semble difficilement soutenir l'écoute des signaux de faim et de satiété.

De plus, il est ressorti que de manger la nourriture disponible sur les lieux du travail constitue pour la plupart une solution peu coûteuse et plus facile que de se préparer un lunch. En effet, manger sur les lieux du travail leur permet de contourner leurs faibles ressources temporelles et financières ainsi que leurs compétences limitées en littératie alimentaire, notamment en planification et préparation. Ceci ne contribue donc pas au développement durable des collectivités, puisque les participants ne voient que peu d'avantages au développement de leurs compétences en littératie alimentaire.

« *So what ?* »

“Social marketers view their audience as decision-makers with choices, rather than students to be educated, or incorrigibles to be regulated. Social Marketing begins with a bottom-up versus a top-down perspective, and therefore rejects the paternalist notion that “experts know what is best and will tell people how to behave for their own good” in favor of an audience-centered approach which seeks to understand what people want and provides them support in acquiring it.” (Lee et al., 2011, March 21)

À la lumière de ces constats, il apparaît probable que les conditions inhérentes à un emploi dans la restauration rapide impliquent de nombreux freins à l'adoption de comportements et de choix alimentaires sains tels que ceux recommandés par le Guide alimentaire canadien et la Vision de la saine alimentation. Dans une optique de promotion de la santé, des interventions devraient ultimement être mises en place. Toutefois, une intervention réussie devra prendre en compte les particularités et barrières spécifiques au milieu de la restauration rapide.

Dans la balance décisionnelle menant au changement volontaire de comportement, les avantages éventuels doivent valoir l'effort, le coût et les inconvénients perçus par l'individu. Ainsi, « on doit cerner ce qui est

important pour les gens et réduire les coûts financiers, physiques, psychologiques et sociaux, les contraintes de temps ou les inconvénients associés à l'adoption du comportement. Les avantages doivent être au moins équivalents aux coûts et aux contraintes » (Lagarde, 2015).

Il importe donc de comprendre les contraintes qui engendrent des coûts à l'adoption de comportements plus sains sur les lieux du travail, tout en ciblant les avantages pertinents qui constituent des leviers motivationnels empreints de sens pour la population des travailleurs de la restauration. Ces aspects seront discutés dans la prochaine section, en soulignant certaines interactions complexes qui existent entre les différents facteurs d'intérêt, tout en les contextualisant avec les données actuellement disponibles dans la littérature scientifique.

6.2 Barrières à la saine alimentation spécifiques au milieu de la restauration

Dans la cohorte du Resto, les avantages reliés au faible coût des aliments en provenance de l'environnement alimentaire au travail, à leur accessibilité et à leurs caractéristiques (rapides à préparer, rapides à consommer, bon goût) leur permettent de contrecarrer les contraintes de temps tant internes qu'externes au travail et sont donc apparus comme étant particulièrement d'importance. Dans la population générale, le goût, le coût et la commodité sont d'ailleurs des facteurs qui sont souvent considérés comme trois moteurs principaux à la consommation alimentaire (Aggarwal et al., 2016; Drewnowski & Monsivais, 2020; Glanz et al., 1998; Hebden et al., 2015). Ils peuvent toutefois constituer des barrières importantes à l'adoption de saines habitudes de vie en matière d'alimentaire (Raine, 2005; Santé Canada, 2019). Pour les travailleurs de la restauration rapide, ces attributs constituent des avantages considérables comparativement aux bénéfices à long terme sur la santé. En effet, dans l'ensemble des processus décisionnels au travail des participants de la cohorte du Resto, le goût, le prix et la praticité des aliments priment majoritairement sur leur contenu nutritionnel. Les particularités du contexte de travail, le niveau de compétences individuelles en littératie alimentaire ainsi que les croyances et attitudes personnelles envers l'alimentation interfèrent également à différents niveaux sur les choix et les comportements alimentaires.

Les enjeux relatifs au coût, au goût et à la praticité seront d'abord discutés. Puis d'autres barrières importantes relatives aux conditions de travail particulières de la restauration seront évoquées. Par la suite, quelques barrières individuelles seront nommées, notamment en lien avec les croyances, attitudes et compétences en littératie alimentaire.

Barrières relatives aux faibles capacités budgétaires

“We get 50% off of our food anytime, you get a platinum card and you get it off at any time at any McDonald's. It's the only reason I still work there” (Woodhall-Melnik & Matheson, 2016)

Le prix est une barrière importante à l'adoption d'une saine alimentation dans la population générale, particulièrement pour les individus de faible statut socio-économique (Zorbas et al., 2018). Celui-ci pourrait

cependant potentiellement constituer une barrière perçue plutôt qu'une barrière objective. En effet, une étude a avancé qu'un régime alimentaire favorable pouvait être plus abordable qu'un régime alimentaire défavorable (Lee et al., 2021). Dans le cas de la cohorte du Resto, il s'agit toutefois d'une barrière objective : le prix de plusieurs aliments est extrêmement compétitif par rapport aux prix des aliments à l'épicerie, lorsque ce n'est tout simplement pas gratuit.

Le contexte actuel d'inflation au Québec (Statistique Canada, 2022) renforce d'ailleurs la croyance mentionnée par les participants que de « mal » manger coûte moins cher que de bien manger. En effet, Statistiques Canada annonce que « depuis la fin de 2021, l'augmentation des prix des aliments vendus en magasin, mesurée d'une année à l'autre, a dépassé l'inflation globale des prix à la consommation, les aliments ayant affiché une hausse supérieure à 10 % en août, en septembre et en octobre 2022. » (Fradella, 2022) L'importance accordée au prix des aliments constitue également un enjeu supplémentaire, qui est généralement partagé dans la population. Le Baromètre de la confiance des consommateurs québécois à l'égard des aliments rapporte d'ailleurs qu'en 2019, « le prix des aliments demeure l'enjeu qui préoccupe le plus les Québécois » (De Marcellis-Warin & Peignier, 2021).

Le rabais-employé apparaît donc comme une solution très avantageuse pour les travailleurs de la restauration rapide qui ont des capacités financières limitées, comme le souligne aussi l'étude de Woodhall : « *I eat a lot of McDonald's, but I don't like it. But it's so easy and I have a little bit of money, and it's so cheap and I get 50% off* » (Woodhall-Melnik & Matheson, 2016). Les avantages-repas pour les employés sont appréciés et ces incitatifs encouragent la consommation d'aliments en provenance du travail (Woodhall-Melnik & Matheson, 2016). En effet, il a été mentionné dans la cohorte du Resto que ceux-ci mangeraient probablement moins de nourriture en provenance du travail s'ils n'avaient pas accès à cet escompte.

Barrières relatives à la compétition entre goût et santé

« Les recommandations sur la perte de poids, la consommation réduite d'énergie, les choix alimentaires sains [...] devraient toujours être basées sur les données probantes, et non pas sur les traditions morales » (Nolan & Eshleman, 2016)

Le goût a été identifié comme un déterminant majeur des choix alimentaires de la cohorte du Resto constituant toutefois un obstacle important pour l'adoption de choix et de comportements sains : celui-ci a été mis en compétition avec la santé par les participants, certains jugeant même incompatibles ces deux attributs. Aux États-Unis, l'*International Food Information Council Foundation* rapporte d'ailleurs en 2012, à l'aide d'un sondage en ligne chez des personnes âgées de 18 à 80 ans (n=1057), que le goût et le prix déterminent davantage les choix d'aliments et de boissons que la santé (IFICF, 2012).

Dans l'étude de Woodhall-Melnik and Matheson (2016), certains participants ont toutefois mentionné privilégier des aliments considérés comme étant plus santé, même s'ils appréciaient le goût des aliments

frits, phénomène également présent dans la cohorte du Resto. Dans une étude qualitative australienne de 2008 (n=66, 21 à 85 ans) s'intéressant aux croyances à l'égard de la consommation fréquente de restaurants-minute (Dunn et al., 2008), la connaissance générale du contenu élevé en gras des aliments des restaurants-minute serait mise en tension avec l'appréciation de leur goût et leur commodité, ce qui pourrait mener à l'ambivalence : un compromis devrait être fait entre la récompense à court terme reliée à la satisfaction du goût ainsi que de la commodité et le coût relié aux conséquences à long terme sur la santé. Cette ambivalence pourrait être résolue en fonction de l'importance accordée aux conséquences futures dans le processus de prise de décision, ceux y accordant une importance plus grande seraient plus à même de renoncer à la satisfaction et la gratification immédiate (Dunn et al., 2011).

De plus, il a été rapporté dans une étude transversale australienne faite auprès d'adultes émergents âgés de 18 à 24 ans (n=112, 2015) que lors des choix alimentaires, tant chez les femmes que chez les hommes, le goût était l'influence la plus importante (Hebden et al., 2015). Les participants rapportant un haut niveau d'activité physique percevaient toutefois la valeur nutritive des aliments et le fait de rester en santé comme étant des influences plus importantes que le goût comparativement à ceux qui rapportaient en pratiquer moins (Hebden et al., 2015). Dans la cohorte du Resto, les trois participants s'identifiant comme étant sportifs semblaient être capables de prioriser la santé dans leurs choix à l'extérieur du Resto, mais ont rapporté avoir de la difficulté à se contrôler au travail. Il apparaît donc ici que bien que les motivations en lien avec la santé et l'activité physique puissent être importantes dans les choix décisionnels au quotidien, il semble être difficile de se contrôler sur les lieux du travail.

Il est à noter que la catégorisation des aliments comme étant bons ou mauvais est généralisée parmi les participants. Ainsi, la consommation d'aliments considérés comme étant sains semble revêtir un caractère punitif, impliquant le sacrifice du goût à la valeur nutritive. Bien manger ne serait donc pas perçu comme étant quelque chose d'agréable, mais plutôt comme étant rattaché à la restriction. Cette vision dichotomique qui confronte le concept de bon goût et de santé la positionne au détriment du plaisir et du bien-être, rappelant les principes populaires de la culture des diètes. Dans son étude sur la littératie alimentaire, Vidgen and Gallegos (2014) mentionne d'ailleurs que « la nutrition était considérée d'un point de vue punitif selon une perspective de prévention de l'obésité plutôt que de celle de la promotion de la santé ». Pour plusieurs, cette vision semble donc être un agent démoteur, la santé les éloignant du plaisir de manger.

Pourtant, la Vision de la saine alimentation inclut le plaisir dans sa définition (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010). Des auteurs se sont penchés sur la notion de plaisir comme alliée à la saine alimentation (Cornil & Chandon, 2016). Pour ce faire, ils distinguent deux types de plaisir de manger, soit le plaisir viscéral du plaisir épicurien. Le « plaisir viscéral de manger » est défini comme étant « le

soulagement hédonique de courte durée créé par la satisfaction des pulsions alimentaires » (Cornil & Chandon, 2016). À l'inverse, la vision épicurienne du plaisir s'éloigne des impulsions car le plaisir ne constitue pas une fin en soi (soulagement d'une envie). Le plaisir épicurien est plutôt rattaché aux perceptions sensorielles, esthétiques et symboliques vécues lors de l'expérience alimentaire (Cornil & Chandon, 2016).

Barrières relatives à la compétition entre les faibles compétences en littératie alimentaire et la recherche de commodité

“People need meaningful incentives to change behaviour” (Pettigrew, 2016)

Le Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition de Santé Canada a récemment ajouté deux questionnaires sur les compétences alimentaires dans l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Composante annuelle (ESCC) de Statistique Canada. Ces données sont tirées d'un échantillon nationalement représentatif de ménages de plus de 12 ans vivant dans 10 provinces canadiennes et ont été recueillies en 2012 (Module 1 : planification, transfert des compétences aux enfants, connaissances, n=9559) ainsi qu'en 2013 (Module 2 : compétences alimentaires mécaniques et conceptualisation alimentaire, n=10 156). Elles indiquent que beaucoup de Canadiens s'adonnent à des activités de planification des repas, comme la rédaction d'une liste d'épicerie (74%) ou la planification des repas avant de se rendre à l'épicerie (62%) (Santé Canada, 2015). Dans la cohorte du Resto, la majorité des participants ne planifie pas leurs repas au travail puisqu'ils se fient aux aliments qui y sont facilement accessibles. D'un côté, cette accessibilité leur permet de se libérer d'une charge mentale reliée à la planification et à la préparation des repas, mais de l'autre, cela les encourage à consommer fréquemment des aliments de faible valeur nutritive et à ne pas développer leurs compétences de planification et de préparation. Manger au Resto est en effet décrit comme constituant une solution nettement avantageuse qui rend vain le développement de compétences culinaires.

De plus, la recherche de commodité pour pallier le manque de temps au quotidien pour cuisiner et pour apprendre à cuisiner, le manque de motivation envers l'acte culinaire (par manque d'intérêt ou par manque d'occasions sociales notamment) et le manque de compétences en littératie alimentaire renforcent la perception de complexité en lien avec la planification et la préparation des aliments partagée par la majorité des participants. De façon générale, ces facteurs tant individuels que contextuels ont été identifiés comme constituant des barrières à la saine alimentation (Kelly et al., 2016; Zorbas et al., 2018). Plus précisément, les données des modules 1 et 2 sur les compétences alimentaires de l'ESCC expliquent que les Canadiens ne préparant pas ou ne participant pas à la préparation des repas mentionnent le plus souvent comme obstacle le manque de temps et les compétences insuffisantes (Santé Canada, 2015). À titre d'exemple, une étude qualitative australienne utilisant les groupes de discussion chez un échantillon d'hommes âgés de 18

à 25 ans (n=61, 2015) rapporte que les participants perçoivent que de manger sainement demande plus de préparation et que le manque de connaissances et de compétences culinaires constituent une barrière à la saine alimentation auxquels la majorité des jeunes hommes sont confrontés (Ashton et al., 2015). Des résultats québécois provenant d'une étude qualitative ont également rapporté qu'un échantillon de jeunes hommes habitant en résidence universitaire font très peu de planification de repas et que la commodité des aliments est un facteur important dans leurs choix alimentaires (Marquis & Manceau, 2007).

De façon spécifique au milieu de la restauration, les résultats de deux études qualitatives s'intéressant à la consommation alimentaire de travailleurs de la restauration-rapide et d'établissement servant du café aux États-Unis (Mulvaney-Day et al., 2012) et au Canada (Woodhall-Melnik & Matheson, 2016) corroborent cette tendance concernant la recherche de commodité. Bien que le niveau de compétences culinaires des participants n'ait pas été détaillé, les participants de ces deux cohortes ont rapporté que l'accessibilité des aliments en provenance des lieux du travail correspond à une solution pour répondre aux contraintes de temps et d'argent expérimentées dans leur vie occupée. Une des participantes de l'étude canadienne explique d'ailleurs comment l'accès facile des aliments au travail a modifié ses habitudes en lien avec la préparation des lunches : « *For me while I am working, I get free food and if I'm not working it's 50% off. I used to bring food from home but not any more, it is too much time to do it, I am really lazy to do it. My really early shifts will be too early or evening shifts I am coming from school* » (Woodhall-Melnik & Matheson, 2016) Il est ainsi intéressant de constater cette similitude avec les participants du Resto, ceux-ci semblant majoritairement considérer que la préparation d'un lunch est plus complexe que de manger directement sur les lieux du travail ou se considérant comme trop paresseux pour cuisiner au retour du travail.

La perte de compétences culinaires est de plus en plus observée dans la population générale, ce qui pourrait avoir un impact sur les comportements et les choix alimentaires. Déjà en 2010, la consommation accrue d'aliments prêts-à-manger nécessitant moins de compétences culinaires a été observée chez la population canadienne (Chenhall, 2010). De plus, des résultats provenant des données de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2004, cycle 2.2 (n=19363, 18 ans et plus) rapportent que les aliments ultra-transformés constituent presque la moitié des apports caloriques des adultes canadiens (Nardocci et al., 2019). Ce constat est d'ailleurs similaire dans la population québécoise (Moubarac et al., 2016). Ainsi, ces données laissent supposer un usage moins fréquent des compétences culinaires à la maison (Lam & Adams, 2017). Cette situation qui est déjà préoccupante et qui inclut bon nombre de défis pour la population générale est d'autant plus importante à adresser dans le contexte des travailleurs en restauration rapide.

Il est important de préciser qu'à première vue, il peut paraître surprenant que les compétences culinaires puissent constituer un enjeu pour les travailleurs de la restauration, notamment les cuisiniers. Cependant,

contrairement à un restaurant traditionnel ou gastronomique, les restaurants-minute ont des protocoles standardisés qui limitent l'autonomie dans la préparation alimentaire (Cameron et al., 2006). D'ailleurs, quelques participants ont mentionné leur incapacité de transférer leur expérience de travail en compétences culinaires à la maison, certains expérimentant même des lacunes importantes malgré une longue expérience de travail comme cuisiniers. De plus, ceux qui ont mentionné être créatifs au travail sont limités par les ingrédients restreints auxquels ils ont accès et les créations résultent d'assemblage simple.

Barrières relatives à l'exposition à l'environnement alimentaire et script de la responsabilité individuelle

“within constrained environmental contexts, individuals' capacities for making food choices in accord with their own professed health norms may be diminished or even, in some extreme cases, unable to be developed at all.” (Mulvaney-Day et al., 2012)

Il est intéressant de souligner que tous les participants des études qualitatives de Mulvaney-Day et al. (2012) et de Woodhall-Melnik and Matheson (2016) travaillant dans des restaurants-minute ou des établissements servant du café ont rapporté consommer de la nourriture en provenance de leur lieu de travail, ce qui est similaire avec les résultats de la cohorte du Resto. Plusieurs participants ne semblent toutefois pas conscients de l'influence de l'environnement alimentaire sur leurs comportements, certains semblant porter la responsabilité individuelle de leurs choix. Il est assez intéressant de constater que même si certains participants verbalisent la forte influence de l'environnement alimentaire et des conditions de travail sur leurs comportements, ceux-ci considèrent paradoxalement être libres et responsables de leurs choix au travail. Un participant de la cohorte de Mulvaney rapporte d'ailleurs des propos qui illustrent ce constat : *« I know it's self-inflicted. But, at the same time, I feel like I don't and. . . I just feel like it's there and it's like I should eat that and it's fast and convenient. I should be eating that. »* (Mulvaney-Day et al., 2012) Décider de consommer ou non un aliment peut donc leur sembler à prime abord une question de choix strictement personnel, même si au contraire, une myriade d'influences entrent en ligne de compte (Raine, 2005).

Des auteurs ayant analysé les données empiriques et historiques concernant les pratiques, messages et stratégies utilisées par l'industrie alimentaire (*Big Food*) et du tabac (*Big Tobacco*) pour influencer l'opinion publique ont d'ailleurs mentionné la notion de « script de la responsabilité individuelle » expliquant « qu'une grande partie de l'influence repose entre les mains des parties qui contrôlent la définition d'un problème. » (Brownell & Warner, 2009) Selon ces chercheurs, l'industrie alimentaire tirerait profit du scénario construit sur des valeurs de responsabilité personnelle pour se libérer des critiques à son égard et pour se prémunir des poursuites en dommages-intérêts pour la santé en lien avec la consommation de restaurants-minute, par exemple en utilisant des messages visant la modération et en encourageant les consommateurs à ne pas surutiliser leurs produits. Elle prônerait ainsi le retour « à ces principes démodés

de responsabilité personnelle, de bon sens, [pour] s'éloigner de cette nouvelle culture où tout le monde joue la victime et blâme les autres pour leurs problèmes » (Brownell & Warner, 2009). Les auteurs rapportent aussi les propos éclairants de Steven Anderson, président du *National Restaurant Association*, répondant au rôle des restaurants dans la progression de l'obésité : *“Just because we have electricity doesn't mean you have to electrocute yourself”* (Brownell & Warner, 2009).

Dans le cas des travailleurs de la restauration, le discours de la responsabilité individuelle semble bien présent, ceux-ci se blâmant pour leur comportement, se jugeant paresseux ou affirmant manquer de contrôle et de discipline. Cette perception négative d'eux-mêmes pourrait potentiellement constituer un fardeau individuel supplémentaire.

Barrières relatives aux conditions de travail et à la non-écoute des signaux de faim

*S'alimenter est un acte vital
(Ministère de la Santé et des Services
sociaux, 2010)*

Le Larousse de la langue française définit l'adjectif « vital » par ce qui est « essentiel à la vie » (Identité., s.d.-d). Il est ainsi frappant de constater que l'ensemble des participants accorde une faible place au respect de leurs signaux de faim lorsqu'ils sont au travail, certains décrivant même des signaux de faim avancés (maux de tête, étourdissements, sentiment d'être en train de « tomber à terre » ou que la glycémie est basse, irritabilité, etc.). Les participants ne semblent pas réserver une place particulièrement importante à l'alimentation dans leur horaire personnel et ne planifient pas qu'ils auront faim pendant leurs quarts de travail, ceci ne leur permettant pas de se prémunir contre l'offre alimentaire facile d'accès. Dans son étude, Mulvaney-Day et al. (2012) rapporte l'utilisation de termes émotionnellement forts (« *desire* », « *starving* ») pour décrire la faim au travail. Les raisons associées à cette faim ne sont toutefois pas détaillées mais le temps au travail a été identifié comme une contrainte importante pour les travailleurs : le rythme de travail et le manque d'accommodation au niveau des pauses trop courtes ou simplement absentes leur permettent difficilement de s'asseoir pour manger. Talwar (2004), pour sa part, rapporte les propos d'une assistante gérante qui explique que le contexte de travail peut parfois exiger des employés qu'ils mettent leurs besoins de côté, l'expression de la faim ou de la fatigue pouvant alors être considérée comme un comportement inapproprié.

« Maybe sometimes they [employees] need a break and they can't get one. Because most of the time it is very busy. We know everybody is hungry but we have to take care of the customers so they can get fast, friendly service so that they could come back again. But they [employees] think of their stomach all the time. Sometimes they get us so mad We give breaks but they are like "I'M HUNGRY" right in front of the customers. That is not nice.. ». (Talwar, 2004)

Ainsi, les exigences du travail pourraient renforcer la non-valorisation des signaux de faim et de satiété déjà présente chez plusieurs travailleurs.

Barrières relatives à la connaissance des risques et à l'esprit critique

« La littératie alimentaire repose sur l'autonomie et la capacité d'exercer un esprit critique face à la constante évolution de l'offre alimentaire. »

Jean-Claude Moubarac (100°, 2020)

Les risques en lien avec la consommation régulière de nourriture en provenance du Resto ne semblent pas être connus par les participants ou du moins, ceux-ci semblent y être peu conscientisés. D'ailleurs, les quelques participants ayant évoqué des conséquences à long terme sur la santé sont restés vagues en ce sens et aucune maladie spécifique ou impact concret sur la qualité de vie en lien avec des patrons alimentaires défavorables n'ont été mentionnés.

Plusieurs conditions rattachées au syndrome métabolique sont sans symptômes apparents. L'hypertension est communément appelée le « tueur silencieux » (Sawicka et al., 2011) et les personnes atteintes de diabète de type 2 et de maladies reliées au foie comme la stéatose hépatique non alcoolique peuvent être asymptomatiques (Fondation canadienne du foie, s.d.; Gouvernement du Canada, 2019). Une récente revue épidémiologique de 2020 basée sur des données antérieures souligne d'ailleurs que bien que la prévalence de l'hypertension soit globalement en augmentation, seulement 45,6% des personnes souffrant d'hypertension étaient conscientes de leur condition en 2010 (Mills et al., 2020). Le concept de santé en lien avec les choix alimentaires peut ainsi peut-être sembler flou et abstrait pour les jeunes travailleurs, les conséquences à long terme sur la santé en lien à l'adhérence à des patrons alimentaires moins sains s'installant normalement graduellement avec le vieillissement. En effet, une étude parue en 2019 de l'*American Heart Association* rapporte que le fait que les jeunes femmes de 15 à 24 ans ne se considèrent pas à risque de développer de l'hypertension constitue la barrière numéro un dans l'adoption de comportements de prévention (Gooding et al., 2019).

Quelques biais cognitifs peuvent interférer dans les décisions alimentaires, même chez des individus informés (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012b) . La pensée magique (penser qu'un comportement n'est pas dangereux pour nous) et le biais de dévaluation temporelle (« valoris[er] davantage ce que [l'on peut] obtenir maintenant que ce que [l'on pourrait] gagner plus tard », par exemple prioriser la satisfaction instantanée d'un aliment goûteux face à l'absence de maladie chronique à long terme) en sont quelques exemples (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012b). D'ailleurs, par rapport à leurs comportements alimentaires au travail, plusieurs participants semblent être en état pré-contemplatif ou contemplatif de l'approche transthéorique de Prochaska et Diclemente (Prochaska & DiClemente, 1983). Ainsi, certains n'envisagent pas de changer de comportements puisque ceux-ci leur apportent des bénéfices (bon goût, commodité, bon prix) tandis que d'autre commencent à manifester l'ambivalence (post-entrevue

ou pendant l'entrevue) en mentionnant envisager un changement mais hésitant à renoncer aux bénéfices de la situation actuelle.

La connaissance des risques pour la santé en elle ne constitue toutefois pas un levier motivationnel suffisant. Dans la population générale, Dunn et al. (2008) rapportent que plus de la moitié de leurs participants ont invoqué manger de la restauration rapide au moins une fois par semaine malgré le fait qu'ils considéraient cela comme un choix malsain. Les participants de l'étude de Mulvaney-Day et al. (2012) ont pour leur part justifié leur consommation fréquente de nourriture au travail considérée comme « *unhealthy* » ou « *bad for you* » en insistant sur le fait qu'ils en mangeaient avec modération, qu'ils s'étaient habitués à en manger, qu'ils aimaient le goût des aliments et que les aliments étaient instantanément disponibles. D'autres ont mentionné ne pas se préoccuper du contenu : « *And I eat there, and I don't care what's in it. I mean, it's food. I mean, someone's gotta eat it.* ». Certains ont préféré rejeter l'information en lien avec les valeurs nutritives même s'ils y avaient accès : « *I don't remember and I don't want to remember* ». D'une façon similaire, malgré la conscience qu'une consommation fréquente de nourriture en provenance du Resto pouvait être néfaste pour la santé, les participants de la cohorte du Resto en ont justifié leur consommation régulière en mentionnant ne pas s'en préoccuper, en banalisant leurs comportements, en disant se gâter, en spécifiant se laissant aller ou en mentionnant parfois ne pas avoir le choix.

Ainsi, les réponses de plusieurs participants semblent revêtir un certain caractère de fatalité relié à une perte de contrôle, constat également rapporté par les participants de la cohorte de Mulvaney-Day et al. Ceux-ci ont en effet décrit « un abandon total de contrôle interne tel que la frontière entre les facteurs internes et l'influence de l'environnement est devenue floue ». D'un côté, « posséder une perception de soi positive facilite largement l'alimentation saine alors qu'une perception de soi négative est plus susceptible d'influencer une alimentation moins équilibrée. Ces facteurs peuvent être influencés négativement par des facteurs externes. Le contrôle de soi pourrait être annulé en présence d'aliments malsains qui sont plus susceptibles de fournir une satisfaction immédiate. » (Zorbas et al., 2018)

De plus, Mulvaney-Day rapporte que plusieurs participants basent leurs décisions en fonction de ce qu'ils apprécient sur le moment ou en réponse avec ce qui est immédiatement disponibles lorsqu'ils considèrent quoi manger. Plusieurs participants de la cohorte du Resto ont également expliqué leurs comportements alimentaires en fonction de leur envie du moment. En effet, plusieurs n'avaient pas réfléchi à leurs comportements alimentaires avant l'entrevue et certains ont mentionné en prendre conscience durant l'entrevue. Ce manque d'esprit critique ou d'introspection pourrait les rendre encore plus vulnérables à leur environnement alimentaire au travail. La norme sociale reliée à la consommation régulière d'aliments en provenance des lieux de travail peut également en renforcer la banalisation, les participants de l'étude de Mulvaney décrivant par exemple comment le fait de voir tout le monde manger pouvait finir par les

désensibiliser. De plus, plusieurs participants de la cohorte du Resto habitent seuls et ne sont donc pas exposés à des comportements alimentaires différents des leurs ou de ceux de leurs collègues ou, tout simplement, au regard des autres. Ceci pourrait également contribuer au manque d'esprit critique par rapport à leurs propres comportements.

Les faibles connaissances en nutrition peuvent également induire en erreur les participants qui sous-évaluent la qualité nutritionnelle des aliments. Par exemple, les aliments considérés comme santé comme la salade Bangkok, le club sandwich ou le repas pour enfant se révèlent être riches en sodium, en gras saturés, en sucres et/ou en sel, tel que confirmé par la consultation des informations nutritionnelles liées à la rôtisserie à l'étude. L'étude de Woodhall révèle aussi cette tendance à percevoir certains aliments comme étant plus sains, comme les muffins qui sont riches en sucres, en gras et en calories (Woodhall-Melnik & Matheson, 2016).

6.3 Pistes d'interventions suggérées

*« Make it fun, easy and popular »
(Smith, 1999)*

Le but d'une intervention efficace qui amènera un changement d'habitude de vie favorable est de « rendre les choix santé durables, conviviaux et faciles à faire » (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006) et conséquemment, les choix moins sains plus difficiles à faire. Cela passe donc par l'instauration d'un environnement et de conditions de vie qui en favorisent l'adoption (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006, 2010). Mais si l'environnement n'est pas modifié, il sera alors difficile de faire des changements stables dans le temps (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2012b). L'analyse précédente des différentes barrières souligne la complexité des interactions entre les différents facteurs qui entravent les comportements alimentaires sains des travailleurs de la restauration rapide. Ainsi, bien que plusieurs pistes individuelles puissent être intéressantes à intégrer à une stratégie de changement comportemental comprenant plusieurs niveaux d'interventions (Glanz et al., 2015), dans le cas des travailleurs de la restauration rapide, il est primordial de considérer l'impact majeur de leur environnement alimentaire et de leurs conditions de travail sur les autres variables individuelles et sociales.

L'élaboration d'un plan d'intervention exhaustif dépasse largement le cadre des objectifs de ce mémoire. Toutefois, certaines pistes d'interventions méritent d'être discutées. Ainsi, la section suivante propose des pistes d'interventions et/ou de réflexion touchant les sphères individuelles, sociales et contextuelles. En terminant, des considérations supplémentaires seront abordées.

Pistes individuelles : augmentation des connaissances, changement des croyances et sensibilisation

Les interventions individuelles n'offrent, de manière réaliste, que peu de potentiel. Par exemple, des consultations individuelles avec une nutritionniste, en plus d'être coûteuses, risque de n'interpeller que les

personnes ayant déjà un intérêt en nutrition. Ainsi, le format d'intervention en ateliers de groupe ou des campagnes de sensibilisation grand public pourraient potentiellement atteindre une plus grande portion de travailleurs. Des efforts devront toutefois être faits dans la présentation des messages et dans le choix des messagers qui promeuvent l'information (Lagarde, 2015).

Ainsi, une attention particulière devra être portée aux contenus des messages, notamment dans le cas d'ateliers de groupe. Dans un contexte où la pression des paramètres de l'emploi et l'exposition quotidienne aux aliments ultra transformés, frits et denses en sucres, gras et sel encouragent fortement leur consommation, il n'est pas pertinent de simplement augmenter les connaissances sur les risques et bénéfices d'une saine alimentation. En effet, même chez ceux qui sont conscients des conséquences à long terme sur la santé ou chez ceux qui ont des motivations en lien avec l'activité physique, l'influence de leur environnement de travail semble se faire ressentir. De plus, chez les jeunes personnes, les conséquences négatives sur la santé à long terme peuvent apparaître intangibles.

Toutefois, plusieurs participants ont mentionné avoir changé certains de leurs comportements de leur propre chef suite à des conséquences négatives expérimentées à court terme, par exemple en mangeant des repas moins gras et lourds pendant leurs courtes pauses après avoir ressenti une baisse d'énergie au retour au travail. Les interventions devraient donc cibler les avantages à court terme reliés au confort, à l'énergie et à l'apaisement de certains symptômes (migraines, brûlures d'estomac) qui semblent être d'intérêt pour les travailleurs de la restauration. Dans ce contexte, quelques connaissances en lien avec la nutrition pourraient être pertinentes, puisque certaines croyances erronées semblent présentes, mais celles-ci ne doivent pas constituer les buts premiers de l'intervention, ou en constituer la totalité.

De plus, quoiqu'il apparaisse logique de recommander à prime abord de limiter la consommation d'aliments en provenance du travail, la restriction alimentaire n'est pas à viser. En effet, le cycle de la restriction enseigne que la restriction peut mener à la compulsion. De plus, il est ressorti que la majorité des participants considéraient que de manger de façon fréquente de la nourriture du Resto ne correspondait pas à des habitudes saines : les simples connaissances ne sont donc pas suffisantes pour entraîner un changement de comportement. Paradoxalement, miser sur le plaisir de manger plutôt que sur l'interdiction pourrait constituer une alternative plus prometteuse et favoriser l'adoption de comportements plus sains à long terme (Cornil & Chandon, 2016; Pettigrew, 2016). Même si les principes de l'alimentation intuitive ne peuvent à eux seuls protéger les travailleurs des autres facteurs contextuels, ceux-ci pourraient être inclus dans les outils à développer. En effet, l'alimentation intuitive consiste à se connecter intentionnellement à ses signaux physiologiques de faim et de satiété plutôt que de se fier à des signaux extérieurs (accessibilité et odeur des aliments, normes sociales, taille des portions, émotions ou emballages alimentaires), des règles alimentaires ou un contrôle cognitif pour guider ses apports et déterminer ses propres besoins

physiologiques (Tribole & Resch, 1995). Cette approche se base sur 10 principes soit : 1. Rejeter la culture des diètes; 2. Honorer sa faim; 3. Faire la paix avec les aliments; 4. Cesser de catégoriser les aliments; 5. Découvrir le plaisir de manger; 6. Considérer sa sensation de rassasiement; 7. Vivre ses émotions avec bienveillance; 8. Respecter son corps; 9. Ressentir les bienfaits de l'activité physique; 10. Honorer sa santé et ses papilles gustatives (Gravel, s.d.). Ainsi, les mangeurs intuitifs choisissent des aliments qui satisfont leur goût tout en permettant à leur corps de fonctionner optimalement, devenant ainsi des experts de leur propre corps (Mathieu, 2009). Il faut toutefois garder en tête qu'il puisse être irréaliste de manger de façon totalement intuitive dans le contexte particulier des travailleurs de la restauration. Une attitude bienveillante devra donc être de mise dans le partage de cette approche.

Une autre piste intéressante est en lien avec la perception de responsabilité individuelle dans les choix au travail : la majorité des participants ne semblent pas conscients de l'influence de l'environnement alimentaire sur leurs comportements, ou du moins, ceux-ci élaguent cette influence dans leur analyse personnelle de leurs comportements. Dans une optique d'autonomisation (*empowerment*), la sensibilisation des travailleurs sur les facteurs d'influence relatifs à leur contexte de travail pourrait potentiellement leur permettre de prendre conscience du script de responsabilité individuelle qui semble être présent dans leur discours. Sans nécessairement aboutir à un changement de comportement, ceci pourrait leur permettre de comprendre les enjeux reliés au contexte de travail et leur permettre de faire des choix en toute connaissance de cause. Il est également important de souligner que de nombreux participants ont apprécié l'opportunité de réfléchir à leurs propres comportements lors de l'entrevue, ce qu'ils n'avaient pas eu l'occasion de faire avant pour la plupart. Les ateliers de groupe devraient donc amener les travailleurs de la restauration à les sensibiliser aux influences qui affectent leurs choix, à les faire réfléchir à leurs comportements au quotidien tout en leur donnant les outils nécessaires pour trouver des solutions qui leur conviennent.

Pistes sociales : Amélioration des compétences en littératie alimentaire en misant sur le changement de normes sociales et sur les opportunités de groupe

Tel que discuté dans la section précédente, plutôt que de recommander de diminuer la consommation d'aliments en provenance du travail, il serait potentiellement plus intéressant d'encourager les travailleurs de la restauration rapide à varier leur alimentation afin d'inclure d'autres sources d'aliments. Par exemple, des fiches disponibles sur les lieux du travail donnant des trucs pour des alternatives simples et rapides d'aliments à consommer/préparer pourraient être développées. La participation des travailleurs est encouragée dans le développement de solutions qui leur sont adaptées. Toutefois, il a été mis en lumière que les compétences en littératie alimentaire en lien avec la planification et la préparation des lunches est faible. Afin de contrecarrer cela, tout en ne rajoutant pas de pression induite sur l'individu, des stratégies de changement de normes sociales et des ateliers de groupes visant l'amélioration des compétences en littératie alimentaire devraient être priorisées.

En effet, les normes sociales soutiennent actuellement la banalisation de la consommation d'aliments en provenance des lieux du travail, ce qui semble mener à la perte de l'habitude de la préparation des lunchs. De plus, la perception de complexité reliée à cet acte le rend encore plus marginal. Il a toutefois été nommé à quelques reprises par les participants que certaines personnes apportant des lunchs pouvaient parfois les influencer positivement, ou du moins, constituer un modèle d'idéal. Il est également intéressant de souligner que plusieurs participants ont spontanément rapporté vouloir s'apporter un lunch à la suite de la prise de conscience de leurs comportements alimentaires, ou du moins, mentionné qu'ils devraient le faire. Bien qu'il s'agisse d'une solution à plus long terme, l'identification de leaders sur les lieux du travail qui pourraient promouvoir la préparation des lunchs pourrait peut-être aider à abaisser les croyances relativement à la complexité des lunchs. Cependant, les faibles compétences en littératie alimentaires sont non-négligeables. Pour contourner cet obstacle, l'amélioration des compétences culinaires via les activités sociales pourrait constituer une avenue potentielle.

D'ailleurs, une étude récente basée sur un échantillon d'adultes australiens (n=910, 2019) laisse entrevoir que le développement de la confiance en nos compétences culinaires pourrait améliorer la qualité de la diète et que les interventions devraient être mises en place en fonction des spécificités des populations, incluant les jeunes adultes et les hommes, afin de les aider à faciliter des choix sains (Lavelle et al., 2016). Ainsi, le développement des compétences culinaires des travailleurs de la restauration rapide s'inspirant du concept des cuisines collectives pourrait constituer une piste d'intervention intéressante afin de diminuer les barrières perçues à la préparation des repas. En effet, certains de nos participants ont verbalisé la volonté de cuisiner s'ils pouvaient le faire dans un contexte social et les activités sociales ont été mises en compétition avec l'importance accordée à la nourriture. De plus, quelques-uns ont mentionné aimer cuisiner, cuisiner de façon régulière ou avoir de l'équipement de cuisine à disposition. Ces éléments ne sont pas négligeables et pourraient constituer un terrain fertile au développement d'intervention : la valorisation de l'acte alimentaire misant sur le plaisir, la collectivité, le partage expérientiel et l'échange de recettes pourrait être des éléments à intégrer afin de contribuer de façon positive à balancer les inconvénients perçus à l'acte culinaire. D'ailleurs, la commensalité est une des composantes de la littératie alimentaire, fortement reliée avec le plaisir : « être bon avec la nourriture inclut d'être capable de socialiser avec la nourriture » (Vidgen & Gallegos, 2014)

Pistes contextuelles : Valorisation de l'acte alimentaire, facilitation de l'accès à des choix sains et augmentation de leur exposition sur les lieux du travail

Les facteurs contextuels du secteur de la restauration constituent en eux-mêmes des barrières importantes, limitant potentiellement les leviers d'action. Par exemple, les résultats en lien avec le prix des aliments au travail sont problématiques d'un point de vue interventionnel puisque de retirer cet avantage pour limiter l'accès à la nourriture pourrait potentiellement en limiter la consommation, mais retirerait un avantage perçu

aux employés. Plusieurs participants ont d'ailleurs mentionné ne pas vouloir se faire retirer cet avantage. Ainsi, une solution modeste pourrait être d'envisager de rendre plus avantageux les aliments à plus haute valeur nutritive (ex : accompagnement salade à prix réduit ou gratuit).

De plus, la réalité de la restauration ne permet pas tout le temps que les employés prennent leur pause. Ceci dit, des efforts de sensibilisation devraient quand même être faits auprès des employés et des gestionnaires afin d'encourager les employés à prendre leurs pauses plutôt que de se faire payer leurs pauses non-prises et l'employeur devrait s'assurer que le nombre d'employés présents à chaque quart de travail soit suffisant pour permettre de donner une pause à tout le monde dans un laps de temps raisonnable. La prise alimentaire gagnerait d'ailleurs à être valorisée et promue sur les lieux du travail, par exemple en sensibilisant les employés et gestionnaires aux conséquences physiologiques ou psychologiques (i.e. sentiment de perte de contrôle) relatifs à la non-écoute des signaux de faim et en leur fournissant des informations en lien avec la planification de la faim au courant de la journée. Ces actions pourraient être complémentaires à celles discutées dans la section sur les pistes individuelles et sociales.

Relativement à l'environnement alimentaire en tant que tel, puisqu'il n'est pas réaliste de s'attendre à des changements de l'offre alimentaire des restaurants-minute, comme le mentionnent d'ailleurs les participants de la cohorte de Mulvaney-Day et al. (2012) une autre option pourrait être d'augmenter l'exposition aux aliments frais, par exemple en encourageant l'employeur à offrir des corbeilles de fruits libre-service dans la salle des employés. En effet, une étude d'intervention avec groupe contrôle a montré que la livraison de fruits frais sur le lieu de travail chez des employés à faible revenu augmentait leur consommation de fruits et de légumes ainsi que leur sentiment d'efficacité personnelle à consommer des fruits au travail, ce qui est un médiateur important dans les changements de comportement (Backman et al., 2011). De plus, Mulvaney-Day et al. (2012) précisent que la commodité et la disponibilité immédiate des aliments peut également encourager les choix plus sains, comme le décrit un des participants.

I eat A LOT healthier in school, I think, because the healthier foods are already done for you. You don't have to make them. I know at home, I rarely eat fruits, like oranges and stuff, but here like [in the cafeteria]. . . they always have chopped fruit in a bowl near the salad. So, I can just grab it and put it in a bowl. So you don't have to peel it or break it up. So it's easier to grab." (Mulvaney-Day et al., 2012)

Autres considérations

Les quelques pistes d'interventions suggérées dans cette discussion sont modestes. Il est également important de souligner que les pistes proposées sont dépendantes de la volonté des propriétaires de restaurant à vouloir changer leurs pratiques ou, du moins, à fournir de l'encadrement à leurs employés. Compte tenu de l'ampleur de la problématique et de l'influence de plusieurs variables non-modifiables, notamment l'offre alimentaire des restaurants-minute et les conditions exigeantes reliées à la charge de

travail du milieu de la restauration, il apparaît primordial d'intégrer des actions politiques pour encadrer la santé des travailleurs.

L'enjeu de l'alimentation dans cette population devrait être considéré au même titre que les risques musculo squelettiques par la Commission des normes de l'équité de la santé et de la sécurité au travail (CNESST). En effet, selon la loi sur la santé et la sécurité au travail du Québec, le travailleur a droit « à des services de formation, d'information et de conseil en matière de santé et de sécurité du travail, particulièrement en relation avec son travail et son milieu de travail, [...] de recevoir la formation, l'entraînement et la supervision appropriés [et] de bénéficier de services de santé préventifs et curatifs en fonction des risques auxquels il peut être exposé » ("Loi sur la santé et la sécurité du travail," 2022). Par exemple, des bilans sanguins et du dépistage préventif devraient être offerts annuellement aux travailleurs.

De plus, selon la même loi québécoise, l'employeur a la responsabilité de « prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique et psychique du travailleur » ("Loi sur la santé et la sécurité du travail," 2022). Ainsi, afin de les épauler dans des mesures de protection de la santé des travailleurs, des fonds de recherche devraient être attribués pour générer plus de données et des nutritionnistes pourraient être engagés pour développer des interventions réalistes. En ce sens, le cadre socio-écologique a permis de mettre en lumière de nombreuses barrières et opportunités à considérer pouvant permettre le développement d'interventions éthiques, non stigmatisantes et efficaces. Celui adapté à la restauration rapide intégrant les composantes de la littérature alimentaire produit grâce aux données de cette étude (voir le Tableau 4 en Annexe F) pourra ainsi servir de base pour le développement d'outils d'interventions, de questionnaire d'évaluation ou de plan d'action futurs. Il est à noter que la méthode *Photovoice*, soit la prise de photographies d'un contexte particulier par le participant, peut y être facilement intégrée. En terminant, la démarche proposée par le marketing social peut s'avérer pertinente :

Le marketing social vise à créer et à intégrer des concepts marketing à d'autres approches dans le but d'influencer les comportements bénéfiques sur le plan individuel, collectif et sociétal. Le marketing social est guidé par des principes éthiques. Il cherche à intégrer la recherche, les pratiques exemplaires, les connaissances théoriques, l'information sur le public cible et le point de vue des partenaires afin d'élaborer des programmes de changement social concurrentiels et ciblés qui soient efficaces, efficaces, équitables et durables. (Lagarde, 2015)

Celle-ci mentionne d'ailleurs qu'avant d'entreprendre des actions pour améliorer le bien-être des travailleurs, il importe de réfléchir à des questions éthiques: impose-t-on une responsabilité indue ou des comportements irréalistes à certains groupes ? Prévoit-on créer des conditions qui favorisent l'adoption d'un comportement en matière d'accès et de développement des habiletés ? A-t-on prévu évaluer la stratégie en fonction des effets imprévus, indésirables, stigmatisant ou culpabilisant envers certains groupes ? (Lagarde, 2015)

7. FORCES DE L'ÉTUDE, LIMITES ET PISTES DE RECHERCHE

7.1 Forces

Cette étude comporte de nombreuses forces qui méritent mention, notamment en lien avec certaines caractéristiques de l'échantillon, aux méthodes de collecte de données utilisées, à l'analyse des résultats et au lien entre les participants et la chercheuse principale.

Tel que visé par les objectifs, l'échantillon composé était hétérogène notamment en termes de postes occupés, d'âge et d'ancienneté. De plus, le critère d'exclusion relatif au minimum de 6 mois d'ancienneté s'est révélé être pertinent : plusieurs participants ont mentionné avoir expérimenté un effet de nouveauté dans les premiers mois travaillés qui les encourageait à essayer différents aliments sur le menu, le tout s'estompant après quelques mois. Ce critère d'exclusion a permis de souligner ce biais potentiel.

L'intégration de la photographie via la technique du *Photovoice* s'est avérée pertinente comme outil de collecte de données, mais aussi comme outil réflexif. D'une part, les images prises par les participants ont permis d'accéder à un contenu riche en informations relatives à la consommation d'aliments et de boissons contextuelle au travail qui ne serait normalement pas accessible à une personne n'ayant jamais travaillé dans la restauration. D'autre part, l'exercice de la photographie et les questions y étant rattachées ont pu servir d'amorce à la réflexion. Par exemple, des participants ont mentionné pendant leur entrevue des aliments qu'ils auraient pu prendre en photographies (« Pis des... des filets qui traînent... Ça j'pourrais... j'aurais pu te faire une photo avec ça aussi... »). Un exemple frappant est celui d'un participant qui a pris deux photographies à la suite de son entrevue et a demandé à la chercheuse d'en discuter après un quart de travail, générant une courte entrevue complémentaire.

La photographie n'a pas été perçue comme un facteur limitant puisque les participants ont rapporté le caractère ludique de l'exercice, certains rapportant en avoir discuté entre eux sur les lieux du travail. De surcroît, la question adaptée à ceux n'ayant pas apporté de photographies (demander aux participants de s'imaginer prendre en photographie trois aliments représentatifs de leur alimentation) a permis de contourner cette limite.

La grille d'entretien basée sur le cadre théorique socio-écologique s'est également avérée être adaptée à la problématique à l'étude et l'ensemble des participants a confirmé que les réponses fournies aux questions recoupaient leurs comportements sur les lieux du travail. La reformulation de chacune des réponses par la chercheuse tout au long des entrevues a également permis de limiter les biais relatifs à l'orientation des entrevues, les participants pouvant alors rectifier ou compléter les informations. De plus, l'utilisation du modèle de la littératie alimentaire de Vidgen and Gallegos (2014) lors de l'analyse des données en lien avec les compétences alimentaires a permis de révéler des lacunes importantes dans les ressources auxquelles les participants ont accès ou non. Il est également intéressant de mentionner que la question brise-glace

concernant la saine alimentation a semblé mettre en confiance les participants en les invitant d'emblée à s'exprimer sur le sujet et de potentiellement briser le caractère plus formel de l'entrevue. Elle s'est aussi révélée être pertinente d'un point de vue réflexif puisque plusieurs ont utilisé les réponses fournies à cette question pour comparer spontanément leurs comportements à des standards subjectifs et ainsi poser un regard critique sur leurs habitudes alimentaires. Les discussions informelles hors de la grille d'entrevue (celle-ci étant enregistrées) se sont également révélées être riches en contenu par rapport à l'expérience des participants. En effet, la chercheuse a demandé aux participants s'ils avaient apprécié leur expérience et s'ils avaient des commentaires à ce sujet. Tous les participants ont mentionné avoir aimé leur expérience et plusieurs ont pu s'exprimer par rapport au caractère réflexif de l'entrevue. Tous les participants ont mentionné la volonté de recevoir leur histoire de cas une fois l'étude complétée, ceci démontrant un certain intérêt de leur part.

En terminant, une des forces importantes de l'étude est le fait que la chercheuse principale était connue des participants, rappelant les techniques de collecte de données de l'observation participante transparente (Poulain, 2002). Celle-ci consiste en effet à « s'intégrer dans un groupe social et à partager sa vie [...] pour une période suffisamment longue pour que l'observateur perde son statut de chercheur et devienne un membre du groupe comme les autres » (Poulain, 2002). Ceci s'est reflété dans l'enthousiasme des participants lors de la période de recrutement, par la qualité des entrevues et le grand nombre de photographies reçues ainsi que par la volonté exprimée par certains participants de vouloir bien répondre aux questions ou le sentiment verbalisé de contribuer à quelque chose d'important. Le partage d'expérience commune entre les participants et la chercheuse a potentiellement abaissé le biais de désirabilité sociale et permis une plus grande sincérité dans les propos. De plus, il est important de souligner que plusieurs participants constituant l'échantillon ne sont pas typiquement intéressés par la nutrition ou l'alimentation. Le lien reliant les participants à la chercheuse a peut-être permis d'avoir accès aux témoignages de personnes qui n'auraient normalement pas participé à ce genre d'étude. Ainsi, bien que la proximité de la chercheuse avec les participants puisse sembler être à priori un biais, « à la différence de la recherche quantitative où le chercheur reste plus « éloigné » des sujets pour ne pas influencer voire biaiser le recueil des données, le chercheur qualitatif travaille souvent « avec » les participants. » (Côté & Turgeon, 2008). Il est donc accepté selon la théorie qualitative qu'aucune situation de recherche ne soit totalement objective.

7.2 Limites

La présente étude comporte certaines limites, notamment en lien avec la nature même du devis qualitatif. Ainsi, les données ne peuvent être généralisées à l'ensemble de la population. Des variations dans les résultats pourraient d'ailleurs être observées au sein de la même rôtisserie si la composition de l'échantillon était différente, par exemple en incluant davantage de travailleurs de jour ou à temps plein, ceux-ci étant

moins représentés dans l'échantillon actuel. Il faut également mentionner que lors du recrutement, trois employés ont refusé de participer à l'étude en précisant qu'ils ne consommaient pas de nourriture en provenance du Resto, même si la chercheuse principale leur avait expliqué que cela ne dérangeait pas. Même si ceci peut être considéré comme un biais potentiel, l'ensemble des participants ont rapporté voir la majorité de leurs collègues en consommer au quotidien, ce qui laisse croire qu'il s'agit là d'exceptions.

N'étant pas basées sur un questionnaire d'évaluation des apports nutritionnels validés, les données relatives à la consommation alimentaire des travailleurs doivent aussi être considérées avec prudence : elles fournissent un portrait approximatif mais incomplet de l'alimentation des travailleurs. De plus, les quantités consommées n'ont été que sommairement évaluées. Certaines limites ont également été observées en lien avec l'évaluation des apports particulièrement en lien avec le contexte de l'étude. Premièrement, certains participants semblent s'alimenter très peu sur les lieux du travail ou même au courant de leur journée type. Il est difficile de tirer des conclusions en lien avec ces faibles apports apparents. En effet, les données recueillies sur la consommation alimentaire hors restaurant sont sommaires, certains participants restant évasifs dans leurs réponses (je mange une collation de retour chez moi, je mange un petit quelque chose, etc.). Ainsi, de faibles apports quotidiens apparents pourraient être autant reliés à une consommation énergétique abaissée réelle, à l'omission d'informations (volontaires ou involontaires) ou même à un biais de désirabilité sociale. Deuxièmement, l'exercice de la journée type s'est avéré ne pas nécessairement être représentatif d'une journée typique. En effet, certains participants ont préféré raconter la journée de la veille ou la journée en cours pour répondre à la question, même si celle-ci ne correspondait pas forcément aux quarts de travail normalement travaillés. En effet, quelques-uns ont mentionné trouver plus facile de se souvenir de ce qu'ils avaient mangé de cette manière. De plus, des participants ont précisé à la fin de l'exercice qu'il pouvait leur arriver de travailler des quarts de travail différents et que la consommation alimentaire pouvait alors varier. L'expérience en tant que nutritionniste de la chercheuse-principale pour approfondir les réponses, couplée à l'exercice de photographies, aux questions relatives aux aliments préférés et aux questions récapitulatives (y a-t-il d'autres exemples plus représentatifs, y a-t-il d'autres éléments qui te viennent en tête dont tu aimerais me parler que nous n'avons pas abordés) ont permis de contrecarrer dans la mesure du possible ces limites inhérentes au devis expérimental.

Il est également à noter qu'indépendamment de la volonté des chercheuses, la période de la collecte de données s'est déroulée pendant le confinement relié à la Covid-19, dont une partie pendant une période de couvre-feu. Ainsi, ce contexte particulier a peut-être affecté les comportements alimentaires des participants, ceci dépassant toutefois le cadre de la présente étude. De plus, les données ayant été collectées en hiver, ceci a potentiellement pu affecter les comportements alimentaires des travailleurs. Les entrevues n'ont toutefois pas permis de tirer des conclusions saillantes à ce sujet.

7.3 Pistes de recherche

Étant donné la nature qualitative et restreinte de la présente étude, il apparaît nécessaire de recueillir plus de données pour comprendre de façon plus exhaustive la problématique.

Un questionnaire de fréquence de consommation validé en plus d'un ou deux rappels de 24h en fonction des différents types de quart de travail (double quart, quart de travail de soir, quart de travail sur l'heure du midi) et de journée de la semaine (lundi soir est généralement moins occupé qu'un vendredi) serait pertinent. L'utilisation de la photographie s'est avérée pertinente et pourrait être également intégrée pour permettre la validation de l'outil. Il serait également intéressant d'y intégrer des mesures de préoccupations à l'égard du poids, à la pratique d'activité physique, à la consommation de tabac et d'alcool ainsi que des données socio-démographiques plus complètes en lien avec l'ethnicité. De plus, puisque les résultats de la présente recherche ont mis en lumière que des participants semblent peu manger dans leur journée, il serait pertinent de recueillir des données de consommation avant et après leur quart de travail pour avoir un meilleur aperçu de leurs apports alimentaires quotidiens. Des mesures pour évaluer l'état de santé des participants (par exemple des données biochimiques et anthropométriques) devraient également être collectées.

La nature transversale du devis qualitatif ne permet pas l'évaluation des conséquences à long terme sur la santé ou les comportements alimentaires. Il apparaît donc pertinent de recueillir des données sur la santé à long terme (prises de sang, tension artérielle, diagnostic de santé, poids) et entamer des études longitudinales suivant des cohortes de travailleurs. En plus des composantes physiques reliées à la santé, des questionnaires interrogeant les comportements alimentaires, attitudes envers les aliments et relation envers l'alimentation semblent être nécessaires. Il pourrait être intéressant d'interroger des anciens travailleurs de la restauration pour documenter si les habitudes ont été modifiées à long terme, malgré une cessation d'emploi.

L'évaluation de différentes configurations (contexte rural comparativement à un contexte urbain, différents types de restaurant ou de bannières, etc) est nécessaire. L'inclusion de différents postes de travail, incluant les serveurs et serveuses, s'avère pertinent compte tenu des particularités reliées à chacun des postes. De plus, il serait pertinent de questionner des travailleurs de la restauration qui ne se considèrent pas des consommateurs de nourriture en provenance de leurs lieux de travail afin de 1. Valider s'ils ne consomment effectivement pas de nourriture en provenance de leurs lieux de travail; 2. Comprendre les facteurs qui les découragent de consommer la nourriture; et 3. Recueillir des stratégies qui sont efficaces basées sur un savoir expérientiel dans l'optique d'évaluer leur faisabilité et leur aspect santé (par exemple, la solution d'éviter de manger pendant l'entièreté d'un long quart de travail ne correspond pas à une bonne solution). Cette étude pourrait être réalisée dans le cadre d'une recherche plus large quant à l'élaboration

d'interventions pour limiter la consommation fréquente de nourriture en provenance du lieu de travail lorsqu'associé à celui de la restauration. L'efficacité des interventions devra être évaluée et les impacts pernicioeux de certaines interventions devront être considérées (par exemple, développement de troubles alimentaires reliées à une forte restriction, stigmatisation, paternalisme, capacitisme).

En terminant, d'autres populations que celles des travailleurs de la restauration pourraient être à risque de vulnérabilité face à des contextes de travail les rendant captifs d'environnements alimentaires défavorables, notamment les travailleurs de nuit qui ont accès à des offres alimentaires restreintes. Par exemple, une attention pourrait être portée aux travailleurs de stations-service, aux camionneurs, aux travailleurs du réseau de la santé travaillant de nuit, aux employés de centres commerciaux exposés aux aires de restauration, aux travailleurs d'usine situés dans des parcs industriels, aux employés de parcs d'attraction ou encore aux travailleurs de cantines mobiles.

8. CONCLUSION

*Et si on célébrait ceux qui ne célèbrent pas
Pour une fois,
j'aimerais lever mon verre à ceux qui n'en ont pas
À ceux qui n'en ont pas
(Stromae, 2021)*

La présente étude a permis de générer des données exploratoires, mais riches de sens, décrivant les comportements et les choix alimentaires de travailleurs de la restauration rapide et soulevant des facteurs les déterminant. La nature innovatrice de l'intégration de la photographie à la grille d'entrevue et le caractère relationnel entre les participants et la chercheuse principales ont assuré des données de qualité, qui pourraient toutefois être difficiles à obtenir dans d'autres établissements.

À la lumière de ces résultats parfois préoccupants, il apparaît essentiel de poursuivre les efforts de recherche pour approfondir les connaissances à ce sujet, mais surtout, de déployer des interventions réalistes, concrètes et adaptées à cette population. Il est impératif que ces interventions dépassent le simple enseignement de connaissances et passent par une analyse poussée de la problématique et des enjeux complexes y étant reliés. La participation des travailleurs de la restauration au développement d'initiatives est fortement encouragée, mais l'implication des employeurs et des instances gouvernementales apparaît comme étant fondamentale pour atteindre des changements de fond et assurer leur pérennité. Il faut donc s'assurer de construire *avec* le travailleur des façons de naviguer dans un environnement aux conditions difficiles.

Alors, par quoi commencer ? La première étape est tout simplement de commencer à en parler. Ainsi, s'il y a une chose à retenir de ce mémoire, c'est que, comme le chante le personnage de Fabiola de la série *M'entends-tu?*, les travailleurs de la restauration « existent » et méritent d'être entendus.

BIBLIOGRAPHIE

- 100°. (2020). Littérature alimentaire. *100° pour des collectivités en santé*, 1, 39.
- Adam, T. C., & Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiol Behav*, 91(4), 449-458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Aggarwal, A., Rehm, C. D., Monsivais, P., & Drewnowski, A. (2016). Importance of taste, nutrition, cost and convenience in relation to diet quality: Evidence of nutrition resilience among US adults using National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007-2010. *Prev Med*, 90, 184-192. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.06.030>
- An, R. (2016). Fast-food and full-service restaurant consumption and daily energy and nutrient intakes in US adults. *Eur J Clin Nutr*, 70(1), 97-103. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2015.104>
- Arseneault, M. (2022). *Les jeunes victimes du travail qu'on ne veut pas voir*. Le Devoir. Retrieved 2 novembre 2022 from <https://www.ledevoir.com/opinion/idees/769097/idees-les-jeunes-victimes-du-travail-qu-on-ne-veut-pas-voir#:~:text=sur%20les%20traumatismes.-,Entre%202011%20et%202021%2C%20les%20moins%20de%2016%20ans%20qui,Oui%2C%20amputation>
- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., Thompson, D. I., & Collins, C. E. (2015). Young adult males' motivators and perceived barriers towards eating healthily and being active: a qualitative study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 12, 93. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0257-6>
- Asrih, M., & Jornayvaz, F. R. (2014). Diets and nonalcoholic fatty liver disease: the good and the bad. *Clin Nutr*, 33(2), 186-190. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.11.003>
- Automated Equipment LLC. (2005). MODEL AFD-200 Arch Fry Dispenser : Manuel d'équipement. In Red Wing, Mn: Author.
- Backman, D., Gonzaga, G., Sugerman, S., Francis, D., & Cook, S. (2011). Effect of fresh fruit availability at worksites on the fruit and vegetable consumption of low-wage employees. *J Nutr Educ Behav*, 43(4 Suppl 2), S113-121. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.04.003>
- Bahadoran, Z., Mirmiran, P., & Azizi, F. (2015). Fast Food Pattern and Cardiometabolic Disorders: A Review of Current Studies. *Health Promot Perspect*, 5(4), 231-240. <https://doi.org/10.15171/hpp.2015.028>
- Baril, G., & Paquette, M. C. (2012). *Les normes sociales et l'alimentation. Analyse des écrits scientifiques*. Retrieved from https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1486_NormesSocialesAliment_AnalyEcritsScient.pdf
- Barnes, T. L., French, S. A., Mitchell, N. R., & Wolfson, J. (2016). Fast-food consumption, diet quality and body weight: cross-sectional and prospective associations in a community sample of working adults. *Public Health Nutr*, 19(5), 885-892. <https://doi.org/10.1017/S1368980015001871>
- Barrington, W. E., Beresford, S. A. A., McGregor, B. A., & White, E. (2014). Perceived Stress and Eating Behaviors by Sex, Obesity Status, and Stress Vulnerability: Findings from the Vitamins and Lifestyle (VITAL) Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(11), 1791-1799. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.03.015>
- Beaulieu, I. (2020). *Stéphane Larue reçoit un prix du côté anglophone*. <https://revue.leslibraires.ca/actualites/les-prix-litteraires/stephane-larue-recoit-un-prix-du-cote-anglophone/>
- Bédard, B., Dubois, L., Baraldi, R., Plante, N., & Autres. (2010). Les jeunes québécois à table : regard sur les repas et collations. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004). Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/les-jeunes-quebecois-a-table-regard-sur-les-repas-et-collations.pdf>
- BIT, & OIT. (2010). *Développements et défis dans le secteur de l'hôtellerie-restauration et du tourisme*. Retrieved from http://www.ilo.org/sector/Resources/publications/WCMS_162208/lang--fr/index.html

- Biyele, A. (2015). *Dix réalités que vit un employé qui travaille dans un restaurant de fast-food*. Retrieved 9 novembre 2022 from <https://www.narcity.com/fr/montreal/dix-realites-que-vit-un-employe-qui-travaille-dans-un-restaurant-de-fast-food>
- Blais-Poulin, C.-É. (2022). *La bande-annonce du Plongeur dévoilée*. Retrieved 17 novembre 2022 from <https://www.lapresse.ca/cinema/2022-11-17/la-bande-annonce-du-plongeur-devoilee.php>
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale: description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives*, 26(2), 1-18.
- Bowman, S. A., & Vinyard, B. T. (2004). Fast food consumption of U.S. adults: impact on energy and nutrient intakes and overweight status. *J Am Coll Nutr*, 23(2), 163-168. <https://doi.org/10.1080/07315724.2004.10719357>
- Brassard, A., & Tremblay, M. (1972). *Françoise Durocher, waitress* https://www.onf.ca/film/francoise_durocher_waitress/
- Brownell, K. D., & Warner, K. E. (2009). The Perils of Ignoring History: Big Tobacco Played Dirty and Millions Died. How Similar Is Big Food? *The Milbank Quarterly*, 87(1), 259-294.
- Cameron, A., Bamber, G. J., & Timo, N. (2006). Fast-food work: are McJobs satisfying? *Employee Relations*(28(5)), 402-420.
- Caroline C. Wang., & Yanique A. Redwood-Jones. (2001). Photovoice Ethics : Perspectives From Flint Photovoice. *Health Education & Behavior*, 28(5), 560-572.
- Cassivi, M. (2022). *Vendre des Timbits à 12 ans*. La Presse. <https://www.lapresse.ca/societe/chroniques/2022-10-02/vendre-des-timbits-a-12-ans.php>
- Chandon, P., & Wansink, B. (2012). Does food marketing need to make us fat? A review and solutions. *Nutr Rev*, 70(10), 571-593. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00518.x>
- Chenhall, C. (2010). *Amélioration des compétences culinaires : Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques and Amélioration des compétences culinaires : Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*. Retrieved from https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-profil-aperçu-fra.pdf
- Close, M. A., Lytle, L. A., & Viera, A. J. (2016). Is frequency of fast food and sit-down restaurant eating occasions differentially associated with less healthful eating habits? *Prev Med Rep*, 4, 574-577. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.10.011>
- CNESST. (2021). *Es-tu trop jeune pour travailler?* <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone/blog/es-tu-trop-jeune-pour-travailler>
- Cornil, Y., & Chandon, P. (2016). Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing. *Appetite*, 104, 52-59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.045>
- Côte, L., & Turgeon, J. (2008). Comment lire de façon critique les articles de recherche qualitative en médecine. *Pédagogie Médicale*, 3(2), 81-90. <https://doi.org/10.1051/pmed:2002018>
- CQRHT. (2020). La restauration et sa main-d'oeuvre. *Comité sectoriel de main-d'oeuvre en tourisme*. https://cqrht.qc.ca/app/uploads/2021/04/Fiche_Restau_VF_2020.pdf
- CQRHT. (2021a). Portrait statistique des chefs de cuisine (CNP 6321) Demande et offre de main-d'oeuvre en tourisme. *Comité sectoriel de main-d'oeuvre en tourisme*. https://cqrht.qc.ca/app/uploads/2021/08/Chef_Final_2021.pdf
- CQRHT. (2021b). Portrait statistique des cuisiniers (CNP 6322). Demande et offre de main-d'oeuvre en tourisme. *Comité sectoriel de main-d'oeuvre en tourisme*. https://cqrht.qc.ca/app/uploads/2021/04/Portrait-profession-Cuisiniers_final-2021.pdf
- CQRHT. (2021c). Portrait statistique des serveurs au comptoir, aides de cuisine et personnels de soutiens assimilés (CNP 6711). Demande et offre de main-d'oeuvre en tourisme. *Comité sectoriel de main-d'oeuvre du tourisme*. <https://cqrht.qc.ca/app/uploads/2021/06/Serveurs-au-comptoir-Aides-en-cuisine.pdf>

- De Marcellis-Warin, N., & Peignier, I. (2021). Baromètre de la confiance des consommateurs québécois à l'égard des aliments - Analyses descriptives. *CIRANO*.
<https://cirano.qc.ca/files/publications/2021RP-08.pdf>
- Devoe, N. (2017). *24 struggles all fast food workers can relate to – Fast food is no joke!* . Retrieved 9 novembre 2022 from <https://www.seventeen.com/life/a29489/struggles-all-fast-food-workers-have-endured/>
- Diliberti, N., Bordi, P. L., Conklin, M. T., Roe, L. S., & Rolls, B. J. (2004). Increased portion size leads to increased energy intake in a restaurant meal. *Obes Res*, *12*(3), 562-568.
<https://doi.org/10.1038/oby.2004.64>
- Drewnowski, A., & Monsivais, P. (2020). Taste, cost, convenience, and food choices. In *Present Knowledge in Nutrition* (pp. 185-200). Elsevier.
- Dubé, I. (2022). *Au boulot dès 14 ans*. La Presse. Retrieved 14 mai 2022 from <https://www.lapresse.ca/affaires/economie/2022-05-14/marche-du-travail/au-boulot-des-14-ans.php>
- Dumanovsky, T., Nonas, C. A., Huang, C. Y., Silver, L. D., & Bassett, M. T. (2009). What people buy from fast-food restaurants: caloric content and menu item selection, New York City 2007. *Obesity (Silver Spring)*, *17*(7), 1369-1374. <https://doi.org/10.1038/oby.2009.90>
- Dunn, K. I., Mohr, P., Wilson, C. J., & Wittert, G. A. (2011). Determinants of fast-food consumption. An application of the Theory of Planned Behaviour. *Appetite*, *57*(2), 349-357.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.06.004>
- Dunn, K. I., Mohr, P. B., Wilson, C. J., & Wittert, G. A. (2008). Beliefs about fast food in Australia: a qualitative analysis. *Appetite*, *51*(2), 331-334. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.03.003>
- Durette, G., & Paquette, M.-C. (2021). *Liens entre l'environnement alimentaire communautaire et l'alimentation - Synthèse des connaissances*. Retrieved from <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2812-liens-environnement-alimentaire-communautaire-alimentation.pdf>
- Fade, S. A., & Swift, J. A. (2010). Qualitative research in nutrition and dietetics: data analysis issues. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *24*(2), 106-114. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2010.01118.x>
- FAO, & WHO. (2019). Sustainable healthy diets – Guiding principles.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329409/9789241516648-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fondation canadienne du foie. (s.d.). *Stéatose hépatique*. foie.ca. <https://www.liver.ca/fr/patients-caregivers/liver-diseases/steatose-hepatique/#:~:text=d'une%20transplantation.,Sympt%C3%B4mes,malaise%20et%20une%20vague%20inconfort>
- Fradella, A. (2022). *Derrière les chiffres : ce qui cause la hausse des prix des aliments*. Statistique Canada. Retrieved 16 novembre 2022 from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/62f0014m/62f0014m2022014-fra.htm>
- Freire, P. (1976). Literacy and the possible dream. *Prospects*, *6*(1), 68-71.
- French, S. A., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, J. A., & Hannan, P. (2001). Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *Int J Obes Relat Metab Disord*, *25*(12), 1823-1833.
<https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801820>
- Friends central wiki. (s.d.). *Monica Geller*. Retrieved 8 novembre 2022 from https://friends.fandom.com/wiki/Monica_Geller
- Fudge, J., & Tham, J.-C. (2017). Dishing up migrant workers for the canadian food services sector : labor law and the demand for migrant workers. *Comp. Lab. L. & Pol'y J.*, *39*(1).
- Gadiraju, T. V., Patel, Y., Gaziano, J. M., & Djousse, L. (2015). Fried Food Consumption and Cardiovascular Health: A Review of Current Evidence. *Nutrients*, *7*(10), 8424-8430.
<https://doi.org/10.3390/nu7105404>

- Geda, N. R., Feng, C. X., & Yu, Y. (2022). Examining the association between work stress, life stress and obesity among working adult population in Canada: findings from a nationally representative data. *Arch Public Health*, 80(1), 97. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-00865-8>
- Gesteiro, E., Garcia-Carro, A., Aparicio-Ugarriza, R., & Gonzalez-Gross, M. (2022). Eating out of Home: Influence on Nutrition, Health, and Policies: A Scoping Review. *Nutrients*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/nu14061265>
- Glanz, K., Basil, M., Maibach, E., Goldberg, J., & Snyder, D. (1998). Why Americans eat what they do: taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *J Am Diet Assoc*, 98(10), 1118-1126. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(98\)00260-0](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(98)00260-0)
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior. Theory, research, and practice* (Fifth edition ed.). Jossey-Bass.
- Gooding, H. C., Brown, C. A., Liu, J., Revette, A. C., Stamoulis, C., & de Ferranti, S. D. (2019). Will Teens Go Red? Low Cardiovascular Disease Awareness Among Young Women. *J Am Heart Assoc*, 8(6), e011195. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.011195>
- Gore, F. M., Bloem, P. J., Patton, G. C., Ferguson, J., Joseph, V., Coffey, C., Sawyer, S. M., & Mathers, C. D. (2011). Global burden of disease in young people aged 10-24 years: a systematic analysis. *Lancet*, 377(9783), 2093-2102. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60512-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60512-6)
- Gouvernement du Canada. (2019). *Diabète de type 2*. Retrieved 25 novembre 2019 from <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/diabete-type-2.html>
- Gravel, K. (s.d.). *Approche*. <https://www.karinegravel.com/approche/>
- Groupe Multi Rés. (2015). *Étude sectorielle en restauration*.
- Haddad, L., Hawkes, C., Waage, J., Webb, P., Godfray, C., & Toulmin, C. . (2016). Food systems and diets: Facing the challenges of the 21st century. *Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition*. <https://glopan.org/sites/default/files/ForesightReport.pdf>
- Hebden, L., Chan, H. N., Louie, J. C., Rangan, A., & Allman-Farinelli, M. (2015). You are what you choose to eat: factors influencing young adults' food selection behaviour. *J Hum Nutr Diet*, 28(4), 401-408. <https://doi.org/10.1111/jhn.12312>
- Hemmer, A., Mareschal, J., Dibner, C., Pralong, J. A., Dorribo, V., Perrig, S., Genton, L., Pichard, C., & Collet, T. H. (2021). The Effects of Shift Work on Cardio-Metabolic Diseases and Eating Patterns. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13114178>
- Higgins, K. A., Hudson, J. L., Hayes, A. M. R., Braun, E., Cheon, E., Couture, S. C., Gunaratna, N. S., Hill, E. R., Hunter, S. R., McGowan, B. S., Reister, E. J., Wang, Y., & Mattes, R. D. (2022). Systematic Review and Meta-Analysis on the Effect of Portion Size and Ingestive Frequency on Energy Intake and Body Weight among Adults in Randomized Controlled Feeding Trials. *Adv Nutr*, 13(1), 248-268. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab112>
- Hollands, G. J., Shemilt, I., Marteau, T. M., Jebb, S. A., Lewis, H. B., Wei, Y., Higgins, J. P., & Ogilvie, D. (2015). Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco. *Cochrane Database Syst Rev*, 2015(9), CD011045. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011045.pub2>
- Identité. (s.d.-a). McJob. In *Oxford English Dictionary*. en ligne.
- Identité. (s.d.-b). McJob. In *Merriam-Webster*.
- Identité. (s.d.-c). McJob. In *Collins*.
- Identité. (s.d.-d). Vital. In *Larousse de la langue française*. En ligne.
- IFICF. (2012). 2012 Food & Health Survey Consumer Attitudes Toward Food Safety, Nutrition & Health. <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2012/04/2012-IFIC-Food-and-Health-Survey-Report-of-Findings.pdf>
- IHME. (s.d.). *Life Expectancy Globally and in Canada, 1990–2013*. Retrieved 16 novembre 2022 from <https://www.healthdata.org/canada>

- Imbert, G. (2010). L'entretien semi-directif : à la frontière de la santé publique et de l'anthropologie. *Recherche en soins infirmiers*, 102, 23-34. <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2010-3-page-23.htm>
- IOM. (2012). Accelerating Progress in Obesity Prevention : Solving the Weight of the Nation. *The National Academies Press*. <http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=13275>
- Jaworowska, A., Blackham, T., Davies, I. G., & Stevenson, L. (2013). Nutritional challenges and health implications of takeaway and fast food. *Nutr Rev*, 71(5), 310-318. <https://doi.org/10.1111/nure.12031>
- Johnson, C. M., Angell, S. Y., Lederer, A., Dumanovsky, T., Huang, C., Bassett, M. T., & Silver, L. D. (2010). Sodium content of lunchtime fast food purchases at major US chains. *Arch Intern Med*, 170(8), 732-734. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2010.72>
- Kalafati, I. P., Borsa, D., Dimitriou, M., Revenas, K., Kokkinos, A., & Dedoussis, G. V. (2019). Dietary patterns and non-alcoholic fatty liver disease in a Greek case-control study. *Nutrition*, 61, 105-110. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.10.032>
- Karasek, R. A. J. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308.
- Kechagias, S., Ernerson, A., Dahlqvist, O., Lundberg, P., Lindstrom, T., Nystrom, F. H., & Fast Food Study, G. (2008). Fast-food-based hyper-alimentation can induce rapid and profound elevation of serum alanine aminotransferase in healthy subjects. *Gut*, 57(5), 649-654. <https://doi.org/10.1136/gut.2007.131797>
- Kelly, S., Martin, S., Kuhn, I., Cowan, A., Brayne, C., & Lafortune, L. (2016). Barriers and Facilitators to the Uptake and Maintenance of Healthy Behaviours by People at Mid-Life: A Rapid Systematic Review. *PLoS One*, 11(1), e0145074. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145074>
- Krishnan, S., Coogan, P. F., Boggs, D. A., Rosenberg, L., & Palmer, J. R. (2010). Consumption of restaurant foods and incidence of type 2 diabetes in African American women. *Am J Clin Nutr*, 91(2), 465-471. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.28682>
- La Presse Canadienne. (2020). *Le plongeur, de Stéphane Larue, remporte un prix littéraire en anglais*. Retrieved 17 novembre 2022 from <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1715125/le-plongeur-traduction-stephane-larue-prix-amazon>
- Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., & Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obes Rev*, 13(4), 329-346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x>
- Lagarde, F. (2015). Le Marketing Social. In *Pratiques en santé communautaire* (2e édition ed., pp. 171-185). Chenelière Éducation.
- Lam, M. C. L., & Adams, J. (2017). Association between home food preparation skills and behaviour, and consumption of ultra-processed foods: Cross-sectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey (2008-2009). *Int J Behav Nutr Phys Act*, 14(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0524-9>
- Laplante-Anfossi, G. (2018). *Pour une syndicalisation en restauration*. Le Devoir. Retrieved 24 août 2018 from <https://www.ledevoir.com/opinion/libre-opinion/535226/pour-une-syndicalisation-en-restauration>
- Larson, N., Neumark-Sztainer, D., Laska, M. N., & Story, M. (2011). Young adults and eating away from home: associations with dietary intake patterns and weight status differ by choice of restaurant. *J Am Diet Assoc*, 111(11), 1696-1703. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.007>
- Larue, S. (2016a). *Le plongeur*. Le Quartanier Éditeur.
- Larue, S. (2016b). *Le plongeur : incursion dans le rush de la restauration* [Interview]. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/plus-on-est-de-fous-plus-on-lit/segments/entrevue/11313/stephane-larue-le-plongeur-restauration-rush-dependance>
- Larue, S., & Le Chef, B. (2017). *Le plongeur : comment Bob le Chef a inspiré un romancier* [Interview]. Ohdio. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/medium-large/segments/entrevue/23315/plongeur-bob-le-chef-stephane-larue>

- Lavelle, F., McGowan, L., Spence, M., Caraher, M., Raats, M. M., Hollywood, L., McDowell, D., McCloat, A., Mooney, E., & Dean, M. (2016). Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. *Appetite*, *107*, 383-391. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.08.115>
- Lee, K. M., Dias, G. M., Boluk, K., Scott, S., Chang, Y. S., Williams, T. E., & Kirkpatrick, S. I. (2021). Toward a Healthy and Environmentally Sustainable Campus Food Environment: A Scoping Review of Postsecondary Food Interventions. *Adv Nutr*, *12*(5), 1996-2022. <https://doi.org/10.1093/advances/nmab026>
- Lee, N. R., Rothschilds, M. L., & Smith, W. (2011, March 21). A Declaration of Social Marketing's Unique Principles and Distinctions. *Vicnetwork*. <https://www.vicnetwork.org/2011/03/21/a-declaration-of-social-marketin/>
- Les Cowboys Fringants. (2015). Pizza Galaxie. On *Octobre* https://www.google.com/search?q=pizza+galaxie+cowboys+fringants+paroles&rlz=1C1GCEA_e nCA995CA995&oq=paroles+pizza+galaxie+cow&aqs=chrome.l.69i57j0i22i30.6159j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- Lévesque, F. (2017). «*Françoise Durocher, waitress*», d'*André Brassard*. Retrieved 8 novembre 2022 from <https://www.ledevoir.com/culture/cinema/498807/ces-films-de-vos-vies>
- Lindsay, C., & McQuaid, R. W. (2016). Avoiding the 'McJobs'. *Work, Employment and Society*, *18*(2), 297-319. <https://doi.org/10.1177/09500172004042771>
- Liu, J., Rehm, C. D., Micha, R., & Mozaffarian, D. (2020). Quality of Meals Consumed by US Adults at Full-Service and Fast-Food Restaurants, 2003-2016: Persistent Low Quality and Widening Disparities. *J Nutr*, *150*(4), 873-883. <https://doi.org/10.1093/jn/nxz299>
- Loi sur la santé et la sécurité du travail, 78 (2022). <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/S-2.1#:~:text=Un%20travailleur%20a%20le%20droit,personne%20%C3%A0%20un%20semblable%20danger.>
- Lowden, A., Moreno, C., Holmback, U., Lennernas, M., & Tucker, P. (2010). Eating and shift work - effects on habits, metabolism and performance. *Scand J Work Environ Health*, *36*(2), 150-162. <https://doi.org/10.5271/sjweh.2898>
- Mancino, L., Todd, J., & Lin, B.-H. (2009). Separating what we eat from where: Measuring the effect of food away from home on diet quality. *Food Policy*, *34*(6), 557-562. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2009.09.003>
- Maniam, J., & Morris, M. J. (2012). The link between stress and feeding behaviour. *Neuropharmacology*, *63*(1), 97-110. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2012.04.017>
- Marqueze, E. C., Ulhoa, M. A., & Moreno, C. R. (2012). Irregular working times and metabolic disorders among truck drivers: a review. *Work*, *41 Suppl 1*, 3718-3725. <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0085-3718>
- Marquis, M., & Manceau, M. (2007). Individual Factors Determining the Food Behaviours of Single Men Living in Apartments in Montreal as Revealed by Photographs and Interviews. *Journal of Youth Studies*, *10*(3), 305-316.
- Martel, S., & Steensma, C. (2012). Les années de vie corrigées de l'incapacité : un indicateur pour évaluer le fardeau de la maladie au Québec - Synthèse. *Institut national de santé publique du Québec*, 7 p. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1491_anneesviecorrigeesincapacite_indic evalfardeaumalqc_synth.pdf
- Martin, N., Garcia, A. C., & Leipert, B. (2010). Photovoice and its potential use in nutrition and dietetic research. *Can J Diet Pract Res*, *71*(2), 93-97. <https://doi.org/10.3148/71.2.2010.93>
- Masse, S. V. (2016). Au menu : ma santé mentale. La santé mentale des travailleurs et travailleuses de la restauration : test du modèle demande-contrôle-soutien de Karasek et Theorell. [mémoire de maîtrise, Université de Montréal]. Papyrus. https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/18850/VilaMasse_Samantha_2016_memoire.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Masse, S. V. (2017). Entre détresse psychologique et santé mentale positive: le cas des travailleurs de la restauration. *Canadian Journal of Public Health*(108(5)), e510-e515.
- Mathieu, J. (2009). What Should You Know about Mindful and Intuitive Eating? *Journal of the American dietetic association* 109(12), 1982-1987.
- Mayhew, C., & Quinlan, M. (2002). Fordism in the fast food industry: pervasive management control and occupational health and safety risks for young temporary workers. *Sociology of Health & Illness*, 24(3), 261-284. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00294>
- McCrary, M. A., Harbaugh, A. G., Appeadu, S., & Roberts, S. B. (2019). Fast-Food Offerings in the United States in 1986, 1991, and 2016 Show Large Increases in Food Variety, Portion Size, Dietary Energy, and Selected Micronutrients. *J Acad Nutr Diet*, 119(6), 923-933. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.12.004>
- McDonald's. (s.d). *Information nutritionnelle frites de renommée mondiale*. Retrieved 15 novembre 2022 from <https://www.mcdonalds.com/ca/fr-ca/product/french-fries-large.html>
- McDonald's. (s.d.-a). *Information nutritionnelle Coca-Cola*. Retrieved 15 novembre 2022 from <https://www.mcdonalds.com/ca/fr-ca/product/coca-cola-medium.html>
- McDonald's. (s.d.-b). *Nos employés*. <https://emplois.mcdonalds.ca/our-people>
- McDonald's begins McJob petition*. (s.d., 23 May 2007). BBC News. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/business/6683365.stm>
- Mehdi, Y. (2021). « Pas une façon de gagner sa vie » : ces livreurs d'Uber qui veulent devenir employés. Radio-Canada. Retrieved 30 novembre 2021 from <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1843525/livreurs-uber-gig-workers-travailleurs-demande-syndicat>
- Merriam-Webster: 'McJob' is here to stay*. (2003). CNN.com. <https://web.archive.org/web/20080412142241/http://www.cnn.com/2003/SHOWBIZ/books/11/1/offbeat.mcjob.ap/>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nat Rev Nephrol*, 16(4), 223-237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2006). Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2010). *Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé*.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012a). La santé et ses déterminants : Mieux comprendre pour mieux agir.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012b). Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 pages. [En ligne]. <http://www.msss.gouv.qc.ca>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). *Plan d'action interministériel 2017-2021. Politique gouvernementale de prévention en santé*.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2019). *Plan d'action national visant la prévention des risques en milieu de travail et la promotion de la santé globale 2019-2023*.
- Ministry of Health of Brazil. (2014). *Dietary Guidelines for the Brazilian population*. Brazil
- Molendijk, M., Molero, P., Ortuno Sanchez-Pedreno, F., Van der Does, W., & Angel Martinez-Gonzalez, M. (2018). Diet quality and depression risk: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *J Affect Disord*, 226, 346-354. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.022>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*, 22(5), 936-941. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M.L. and Pereira Machado, P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Rome, FAO, 49*.
- Moore, L. V., Diez Roux, A. V., Nettleton, J. A., Jacobs, D. R., & Franco, M. (2009). Fast-food consumption, diet quality, and neighborhood exposure to fast food: the multi-ethnic study of atherosclerosis. *Am J Epidemiol*, *170*(1), 29-36. <https://doi.org/10.1093/aje/kwp090>
- Moore, R. S., Cunradi, C. B., Duke, M. R., & Ames, G. M. (2009). Dimensions of problem drinking among young adult restaurant workers. *Am J Drug Alcohol Abuse*, *35*(5), 329-333. <https://doi.org/10.1080/00952990903075042>
- Morissette, R. (2022). *Rapports économiques et sociaux. Réponses des employeurs aux pénuries de main-d'œuvre*. Statistique Canada. Retrieved 27 juillet 2022 from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/36-28-0001/2022007/article/00001-fra.htm>
- Moubarac, J. C., Batal, M., & TRANSNUT. (2016). La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec. Rapport soumis au Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). *Université de Montréal*. <https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2017/02/RapportMSSS2016-10-19.pdf>
- Mulvaney-Day, N. E., Womack, C. A., & Oddo, V. M. (2012). Eating on the run. A qualitative study of health agency and eating behaviors among fast food employees. *Appetite*, *59*(2), 357-363. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.05.019>
- Murphy, S. A., Weippert, M. V., Dickinson, K. M., Scourboutakos, M. J., & L'Abbe, M. R. (2020). Cross-Sectional Analysis of Calories and Nutrients of Concern in Canadian Chain Restaurant Menu Items in 2016. *Am J Prev Med*, *59*(4), e149-e159. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.05.005>
- Nardocci, M., Leclerc, B. S., Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Batal, M., & Moubarac, J. C. (2019). Consumption of ultra-processed foods and obesity in Canada. *Can J Public Health*, *110*(1), 4-14. <https://doi.org/10.17269/s41997-018-0130-x>
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity (Silver Spring)*, *16*(10), 2205-2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- Nguyen, B. T., & Powell, L. M. (2014). The impact of restaurant consumption among US adults: effects on energy and nutrient intakes. *Public Health Nutrition*: <https://doi.org/10.1017/S1368980014001153>
- Nielsen, S. J., & Popkin, B. M. (2003). Patterns and trends in food portion sizes, 1977-1998. *JAMA*, *289*(4), 450-453. <https://doi.org/10.1001/jama.289.4.450>
- Nolan, L. J., & Eshleman, A. (2016). Paved with good intentions: Paradoxical eating responses to weight stigma. *Appetite*, *102*, 15-24. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.027>
- OMS. (1985). Constitution de l'organisation mondiale de la santé.
- OMS. (1986). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé.
- ONF. (s.d.). *Françoise Durocher, waitress*. Retrieved 8 novembre 2022 from https://www.onf.ca/film/francoise_durocher_waitress/
- Paeratakul, S., Ferdinand, D. P., Champagne, C. M., Ryan, D. H., & Bray, G. A. (2003). Fast-food consumption among US adults and children: dietary and nutrient intake profile. *J Am Diet Assoc*, *103*(10), 1332-1338. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(03\)01086-1](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(03)01086-1)
- PAHO. (2015). Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7699/9789275118641_eng.pdf
- Paquette, M. C., & Bergeron, P. (2016). Cadre de référence des indicateurs d'achats pour caractériser l'alimentation et l'environnement alimentaire au Québec. *INSPQ*. https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/2180_indicateurs_achats_alimentaires.pdf
- Penfold, S. (2012). Fast food. In J. M. Pilcher (Ed.), *The Oxford handbook of food history* (pp. 279-301). Oxford University Press.

- Pereira, M. A., Kartashov, A. I., Ebbeling, C. B., Van Horn, L., Slattery, M. L., Jacobs, D. R., Jr., & Ludwig, D. S. (2005). Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis. *Lancet*, 365(9453), 36-42. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17663-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17663-0)
- Pettigrew, S. (2016). Pleasure: An under-utilised 'P' in social marketing for healthy eating. *Appetite*, 104, 60-69. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.004>
- Pilcher, J. M. (2017). *Food in world history* (2nd ed.). Routledge.
- Pinpin, M. (2016). *26 phrases que la serveuse a toujours voulu te dire*. Narcity Montréal. Retrieved 9 novembre 2022 from <https://www.narcity.com/fr/montreal/26-phrases-que-la-serveuse-a-toujours-voulu-te-dire>
- Plamondon, L., & Paquette, M. C. (2017). La consommation de sucre et la santé - Fiche thématique. *INSPQ*. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2236_consommation_sucres_sante_0.pdf
- Plamondon, L., & Paquette, M. C. (2019). La taille des portions des aliments transformés : évolution et impacts sur l'apport alimentaire et le poids corporel. *INSPQ*. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2613_taille_portions_aliments_transformes_evolution_impacts.pdf
- Polsky, J. Y., & Garriguet, D. (2021). Eating away from home in Canada: impact on dietary intake. *Health Rep*, 32(8), 18-26. <https://doi.org/10.25318/82-003-x202100800003-eng>
- Poulain, J.-P. (2002). Chapitre 2 : Les outils disponibles. In É. Privat (Ed.), *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. (pp. 39-58).
- Powell, L. M., & Nguyen, B. T. (2013). Fast-food and full-service restaurant consumption among children and adolescents: effect on energy, beverage, and nutrient intake. *JAMA Pediatr*, 167(1), 14-20. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.417>
- Prasad, D., Mezzacca, T. A., Anekwe, A. V., Lent, M., Farley, S. M., Kessler, K., & Angell, S. Y. (2020). Sodium, calorie, and sugary drink purchasing patterns in chain restaurants: Findings from NYC. *Prev Med Rep*, 17, 101040. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.101040>
- Prentice, A. M., & Jebb, S. A. (2003). Fast foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link. *Obes Rev*, 4(4), 187-194. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2003.00117.x>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *J Consult Clin Psychol*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.51.3.390>
- Qin, P., Liu, D., Wu, X., Zeng, Y., Sun, X., Zhang, Y., Li, Y., Wu, Y., Han, M., Qie, R., Huang, S., Zhao, Y., Feng, Y., Yang, X., Liu, Y., Li, H., Zhang, M., Hu, D., & Hu, F. (2022). Fried-food consumption and risk of overweight/obesity, type 2 diabetes mellitus, and hypertension in adults: a meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 62(24), 6809-6820. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1906626>
- Quirk, S. E., Williams, L. J., O'Neil, A., Pasco, J. A., Jacka, F. N., Housden, S., Berk, M., & Brennan, S. L. (2013). The association between diet quality, dietary patterns and depression in adults: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 13(1), 1-22.
- Raine, K. D. (2005). Les déterminants de la saine alimentation au Canada: Aperçu et synthèse. *Revue Canadienne de Santé Publique*, 96, S8-S15.
- Rauber, F., da Costa Louzada, M. L., Steele, E. M., Millett, C., Monteiro, C. A., & Levy, R. B. (2018). Ultra-Processed Food Consumption and Chronic Non-Communicable Diseases-Related Dietary Nutrient Profile in the UK (2008(-)2014). *Nutrients*, 10(5). <https://doi.org/10.3390/nu10050587>
- Reinberg A, Migraine C, Apfelbaum M, Brigant L, Ghata J, & Vieux N. (1979). Circadian and ultradian rhythms in the feeding behavior and nutrient intakes of oil refinery operators with shift-work every 3-4 days. *Diabete Metab*. (5(1)), 33-41.
- Reiter, E. (2004). 3 Fast-food in Canada: Working conditions, labour law and unionization. In Routledge (Ed.), *Labour Relations in the Global Fast-Food Industry* (pp. 26-41).

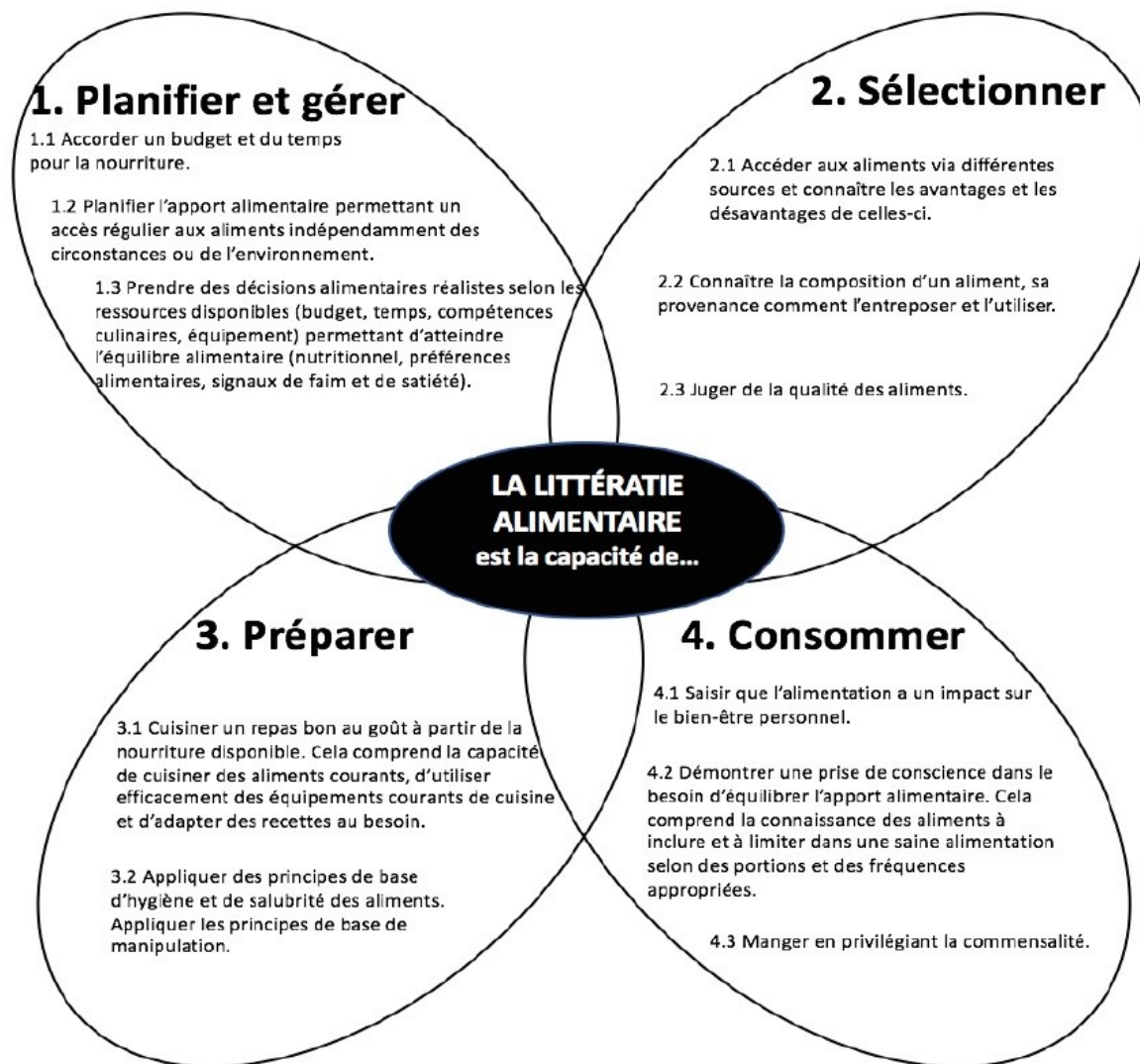
- Renaud, L. (2010). *Les médias et la santé. De l'émergence à l'appropriation des normes sociales*. Presses de l'Université du Québec.
- Restaurant Canada. (2018). *Le secteur québécois de la restauration*. <https://info.restaurantscanada.org/hubfs/Resources/Infographics/Quebec-Infographic-June2018-EN-FR.pdf>
- Rodriguez-Monforte, M., Sanchez, E., Barrio, F., Costa, B., & Flores-Mateo, G. (2017). Metabolic syndrome and dietary patterns: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Eur J Nutr*, 56(3), 925-947. <https://doi.org/10.1007/s00394-016-1305-y>
- Rossen, J. (2021). *When McDonald's Went to War With the Dictionary*. Mental Floss. Retrieved 1 janvier 2021 from <https://www.mentalfloss.com/article/639267/mcdonalds-dictionary-war-mcjob>
- Royle, T. (2010). 'Low-road Americanization' and the global 'McJob': a longitudinal analysis of work, pay and unionization in the international fast-food industry. *Labor History*, 51(2), 249-270. <https://doi.org/10.1080/00236561003729693>
- Royle, T., & Rueckert, Y. (2020). McStrike! Framing, (Political) Opportunity and the Development of a Collective Identity: McDonald's and the UK Fast-Food Rights Campaign. *Work, Employment and Society*, 36(3), 407-426. <https://doi.org/10.1177/0950017020959264>
- Sahuquillo, J. (2022). *Le marché du travail est plus favorable aux employés qu'aux employeurs*. Retrieved 13 juin 2022 from <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1890713/emploi-restaurant-main-oeuvre-travail-salaire>
- Saksena, M. J., Okrent, A. M., Anekwe, T. D., Cho, C., Dicken, C., Effland, A., Elitzak, H., Guthrie, J., Hamrick, K. S., Hyman, J., Jo, Y., Lin, B.-H., Mancino, L., Patrick W. McLaughlin, Rahkovsky, I., Ralston, K., Smith, T. A., Stewart, H., Todd, J., & Tuttle, C. (2018). America's Eating Habits: Food Away From Home. *Department of Agriculture, Economic Research Service*. <https://www.ers.usda.gov/webdocs/publications/90228/eib-196.pdf?v=7834.8>
- Sanou, D., O'Reilly, E., Ngnie-Teta, I., Batal, M., Mondain, N., Andrew, C., Newbold, B. K., & Bourgeault, I. L. (2014). Acculturation and nutritional health of immigrants in Canada: a scoping review. *J Immigr Minor Health*, 16(1), 24-34. <https://doi.org/10.1007/s10903-013-9823-7>
- Santé Canada. (2015). Les compétences alimentaires au Canada. https://publications.gc.ca/collections/collection_2016/sc-hc/H164-188-2015-fra.pdf
- Santé Canada. (2019). Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques. https://guide-alimentaire.canada.ca/sites/default/files/artifact-pdf/CDG-FR-2018_0.pdf
- Sawicka, K., Szczyrek, M., Jastrzebska, I., Prasal, M., Zwolak, A., & Daniluk, J. (2011). Hypertension—the silent killer. *Journal of Pre-Clinical and Clinical Research*, 5(2), 43-46.
- Scott, S., Elamin, W., Giles, E. L., Hillier-Brown, F., Byrnes, K., Connor, N., Newbury-Birch, D., & Ells, L. (2019). Socio-Ecological Influences on Adolescent (Aged 10-17) Alcohol Use and Unhealthy Eating Behaviours: A Systematic Review and Synthesis of Qualitative Studies. *Nutrients*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/nu11081914>
- Scourboutakos, M. J., & L'Abbe, M. R. (2013). Sodium levels in Canadian fast-food and sit-down restaurants. *Can J Public Health*, 104(1), e2-8. <https://doi.org/10.1007/BF03405645>
- Sebastian, R. S., Wilkinson Enns, C., & Goldman, J. D. (2009). US adolescents and MyPyramid: associations between fast-food consumption and lower likelihood of meeting recommendations. *J Am Diet Assoc*, 109(2), 226-235. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.053>
- Sinha, R., Gu, P., Hart, R., & Guarnaccia, J. B. (2019). Food craving, cortisol and ghrelin responses in modeling highly palatable snack intake in the laboratory. *Physiol Behav*, 208, 112563. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112563>
- Smith, W. A. (1999). Marketing with no budget. *Social Marketing Quarterly*, 8(2), 46-48.
- Smithers, R. (2007). *Fast food chain wants rewrite of 'insulting' McJob entry in OED*. Retrieved 19 novembre 2022 from <https://www.theguardian.com/money/2007/may/24/workandcareers.retail>

- Souza, R. V., Sarmento, R. A., de Almeida, J. C., & Canuto, R. (2019). The effect of shift work on eating habits: a systematic review. *Scand J Work Environ Health*, 45(1), 7-21.
<https://doi.org/10.5271/sjweh.3759>
- Statistique Canada. (2022). *Indice des prix à la consommation, octobre 2022*. Retrieved 16 novembre 2022 from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/221116/dq221116a-fra.htm>
- Stender, S., Dyerberg, J., & Astrup, A. (2007). Fast food: unfriendly and unhealthy. *Int J Obes (Lond)*, 31(6), 887-890. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803616>
- Stromae. (2021). Santé. On *Multitude*.
https://www.google.com/search?q=sant%C3%A9+stromae&rlz=1C1GCEA_enCA995CA995&oq=sant%C3%A9+stromae&aqs=chrome.0.0i10i355i512j46i10i512j0i10i512l8.2960j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8#wptab=si:AecPFx5TRTnca31vONqoNYlzoLKYWW9Io4JA99ZVqyY-gPmyoKoGglv3oCRyAbjkNyXtU8RTNGwojgs68RCTq6lFw2bqX7aSvJb_80brkzi89Q2vursvimpXfb949pqCjGfMFMxVKYd4g4f0Mw7NixkRF9ja5vBG8cKCJtYmQti7uGBz4kzMIM0%3D
- Talwar, J. (2004). *Fast food, fast track: Immigrants, big business, and the American Dream*. Routledge.
- Télé-Québec. (s.d.). *Les personnages - Fabiola*. Retrieved 17 novembre 2022 from <https://mentendstu.telequebec.tv/personnages/fabiola-2>
- Tham, J.-C., & Fudge, J. (2019). Unsavoury Employer Practices: Understanding Temporary Migrant Work in the Australian Food Services Sector. *International Journal of Comparative Labour Law and Industrial Relations*, 35(1), 31-56.
- Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: a recovery book for the chronic dieter: rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image*. St. Martin's Press.
- Vézina, M., Cloutier, E., Stock, S., Lippel, K., Fortin, É., Delisle, A., St-Vincent, M., Funes, A., Duguay, P., Vézina, S., & Prud'homme, P. (2011). Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité du travail (EQCOTESST). *Institut national de santé publique du Québec, Institut de la statistique du Québec*,
<https://www.irsst.qc.ca/media/documents/pubirsst/r-691.pdf>
- Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>
- Vosko, L. F., Basok, T., Spring, C., Candiz, G., & George, G. (2022). Understanding Migrant Farmworkers' Health and Well-Being during the Global COVID-19 Pandemic in Canada: Toward a Transnational Conceptualization of Employment Strain. *Int J Environ Res Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148574>
- Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369-387.
- WCRF/AICR. (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington, DC. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/nutrition-AICR-WCR-food-physical-activ.pdf>
- WHO. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=16A3BA638077E7849420C23C9F5AA19D?sequence=1
- WHO. (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- WHO. (2015). *Guideline: sugars intake for adults and children*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- WHO. (2019). *Healthy diet. Regional Office for the Eastern Mediterranean Healthy diet*.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325828/EMROPUB_2019_en_23536.pdf
- Wicker, A. W. (1979). *An introduction to ecological psychology*. Brooks/Cole.

- Wiki les Simpsons. (s.d.-a). *Jeremy Freedman*. Retrieved 8 novembre 2022 from https://simpsons.fandom.com/wiki/Jeremy_Freedman
- Wiki les Simpsons. (s.d.-b). *Krusty Burger*. Retrieved 8 novembre 2022 from https://simpsons.fandom.com/fr/wiki/Krusty_Burger
- Wilcox, S., Sharpe, P. A., Turner-McGrievy, G., Granner, M., & Baruth, M. (2013). Frequency of consumption at fast-food restaurants is associated with dietary intake in overweight and obese women recruited from financially disadvantaged neighborhoods. *Nutr Res*, 33(8), 636-646. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2013.05.007>
- Woodhall-Melnik, J. (2018). "It was a Meaningless Job": Exploring Youth Post-Secondary Students' Employment in the Fast Food Industry. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 10(1), 275-298.
- Woodhall-Melnik, J., & Matheson, F. I. (2016). More than convenience: the role of habitus in understanding the food choices of fast food workers. *Work, Employment and Society*, 31(5), 800-815. <https://doi.org/10.1177/0950017016648255>
- Young, L. R., & Nestle, M. (2003). Expanding portion sizes in the US marketplace: implications for nutrition counseling. *J Am Diet Assoc*, 103(2), 231-234. <https://doi.org/10.1053/jada.2003.50027>
- Young, L. R., & Nestle, M. (2012). Reducing portion sizes to prevent obesity: a call to action. *Am J Prev Med*, 43(5), 565-568. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.07.024>
- Zhang, Q., Chair, S. Y., Lo, S. H. S., Chau, J. P., Schwade, M., & Zhao, X. (2020). Association between shift work and obesity among nurses: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*, 112, 103757. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103757>
- Zlatevska, N., Dubelaar, C., & Holden, S. S. (2014). Sizing up the Effect of Portion Size on Consumption: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marketing*, 78(3), 140-154. <https://doi.org/10.1509/jm.12.0303>
- Zorbas, C., Palermo, C., Chung, A., Iguacel, I., Peeters, A., Bennett, R., & Backholer, K. (2018). Factors perceived to influence healthy eating: a systematic review and meta-ethnographic synthesis of the literature. *Nutr Rev*, 76(12), 861-874. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy043>

ANNEXES

Annexe A : Cadre conceptuel Vidgen et Gallegos (2014)



Graphique 1. Modèle de la littératie alimentaire de Vidgen et Gallegos (2014).

Source du graphique : Desjardins, Audrey-Anne. (2018) Ce que « Savoir cuisiner » signifie pour des adolescents québécois. (Mémoire de maîtrise). Université de Montréal.

Annexe B : Approbation éthique

Lettres de soutien du siège social et des deux franchisés



Objet : Projet de recherche en nutrition par Sandrine Geoffrion – Lettre de soutien (siège social)

Les déterminants des comportements alimentaires des employés travaillant dans une pâtisserie de type fast-food : une étude qualitative utilisant l’entrevue et la photographie

Mme Vaillancourt,

Je travaille actuellement dans le cadre de ma maîtrise en nutrition sur un projet de recherche qui vise à étudier les comportements alimentaires des employés du [REDACTED]. Grâce à des entrevues individuelles et à la prise de photographies des aliments dans leur contexte de consommation, je souhaite discuter avec une quinzaine de travailleurs de leurs comportements alimentaires sur les lieux du travail.

Cette lettre a pour but de solliciter votre accord concernant ma démarche. Il est à noter qu’en acceptant la tenue de mon étude, le siège social [REDACTED] ainsi que M. Richard Guindon (franchisé) n’auront pas accès :

- Aux entretiens réalisés entre la chercheuse (Sandrine Geoffrion) et les employés;
- À l’identité des participants;
- Aux données directement.

Seuls les résultats finaux pourront vous être présentés, ainsi que mon mémoire de maîtrise et éventuellement toute publication de résultats. Le nom de l’entreprise ne sera pas divulgué mais il est possible que les lecteurs déduisent qu’il s’agisse [REDACTED].

Mon but est de générer de nouvelles connaissances sur une problématique peu étudiée à ce jour soit l’alimentation des travailleurs de l’industrie de la restauration, laquelle s’inscrit au niveau de la santé et sécurité au travail et du bien-être des employés.

Notez bien que je ne sollicite aucune rémunération de [REDACTED] ou quelconque avantage relatif à mon projet.

J’accepte la tenue du projet de recherche ainsi que les conditions ci-mentionnées. [REDACTED]
Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>
Signature : [REDACTED]

Je reste disponible pour toutes précisions ou pour toutes questions.

[REDACTED]

Sandrine Geoffrion, B. Sc. Nutrition, M. Sc. Nutrition (cand.)

[REDACTED]

Objet : Projet de recherche en nutrition par Sandrine Geoffrion – Lettre de soutien (franchisé)

Les déterminants des comportements alimentaires des employés travaillant dans une rôtisserie de type fast-food : une étude qualitative utilisant l'entrevue et la photographie

M. Richard Guindon,

Je travaille actuellement dans le cadre de ma maîtrise en nutrition sur un projet de recherche qui vise à étudier les comportements alimentaires des employés du [REDACTED]. Grâce à des entrevues individuelles et à la prise de photographies des aliments dans leur contexte de consommation, je souhaite discuter avec une quinzaine de travailleurs de leurs comportements alimentaires sur les lieux du travail.

Cette lettre a pour but de solliciter votre accord concernant ma démarche. Il est à noter qu'en acceptant la tenue de mon étude, le siège social [REDACTED] ainsi que M. Richard Guindon (franchisé) n'auront pas accès :

- Aux entretiens réalisés entre la chercheuse (Sandrine Geoffrion) et les employés;
- À l'identité des participants;
- Aux données directement.

Seuls les résultats finaux pourront vous être présentés, ainsi que mon mémoire de maîtrise et éventuellement toute publication de résultats. Le nom de l'entreprise ne sera pas divulgué mais il est possible que les lecteurs déduisent qu'il s'agisse de [REDACTED].

Mon but est de générer de nouvelles connaissances sur une problématique peu étudiée à ce jour soit l'alimentation des travailleurs de l'industrie de la restauration, laquelle s'inscrit au niveau de la santé et sécurité au travail et du bien-être des employés.

Notez bien que je ne sollicite aucune rémunération de [REDACTED] ou quelconque avantage relatif à mon projet.

J'accepte la tenue du projet de recherche ainsi que les conditions ci-mentionnées.

Oui Non

Signature : [REDACTED]

Je reste disponible pour toutes précisions ou pour toutes questions.

[REDACTED]
Sandrine Geoffrion, B. Sc. Nutrition, M. Sc. Nutrition (cand.)
[REDACTED]

Pour [REDACTED]
Du [REDACTED]
et non de [REDACTED]
[REDACTED]

Objet : Projet de recherche en nutrition par Sandrine Geoffrion – Lettre de soutien (franchisé)

Les déterminants des comportements alimentaires des employés travaillant dans une rôtisserie de type fast-food : une étude qualitative utilisant l'entrevue et la photographie

M. Sylvain Vézina,

Je travaille actuellement dans le cadre de ma maîtrise en nutrition sur un projet de recherche qui vise à étudier les comportements alimentaires des employés du [REDACTED]. Grâce à des entrevues individuelles et à la prise de photographies des aliments dans leur contexte de consommation, je souhaite discuter avec une quinzaine de travailleurs de leurs comportements alimentaires sur les lieux du travail.

Cette lettre a pour but de solliciter votre accord concernant ma démarche. Il est à noter qu'en acceptant la tenue de mon étude, le siège social [REDACTED] ainsi que M. Sylvain Vézina (franchisé) n'auront pas accès :

- Aux entretiens réalisés entre la chercheuse (Sandrine Geoffrion) et les employés;
- À l'identité des participants;
- Aux données directement.

Seuls les résultats finaux pourront vous être présentés, ainsi que mon mémoire de maîtrise et éventuellement toute publication de résultats. Le nom de l'entreprise ne sera pas divulgué mais il est possible que les lecteurs déduisent qu'il s'agit de [REDACTED].

Mon but est de générer de nouvelles connaissances sur une problématique peu étudiée à ce jour soit l'alimentation des travailleurs de l'industrie de la restauration laquelle s'inscrit au niveau de la santé et sécurité au travail et du bien-être des employés.

Notez bien que je ne sollicite aucune rémunération de [REDACTED] ou quelconque avantage relatif à mon projet.

J'accepte la tenue du projet de recherche ainsi que les conditions ci-mentionnées.	
Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Signature : [REDACTED]

Je reste disponible pour toutes précisions ou pour toutes questions.

[REDACTED]

Sandrine Geoffrion, B. Sc. Nutrition, M. Sc. Nutrition (cand.)

[REDACTED]

Certification d'approbation éthique

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

Bureau de la conduite
responsable en recherche



23 novembre 2022

Marie Marquis,
Professeure titulaire
Université de Montréal

OBJET :	Projet # 2020-993 - Renouvellement de l'approbation éthique Les déterminants des comportements alimentaires des employés travaillant dans une rôtisserie de type fast-food : une étude qualitative utilisant l'entretien dirigé et le Photovoice Financement : non financé
---------	---

Bonjour,

Vous avez soumis au Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES) de l'Université de Montréal, en date du 23 novembre 2022, une demande de renouvellement pour votre projet cité en rubrique.

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

Ainsi, vous pouvez poursuivre votre projet de recherche pour un an, et ce, à compter du 23 novembre 2022 jusqu'au 23 novembre 2023.

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

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

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

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

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

Cordialement,

Pour la présidente du CERSES, Christine Grou,

Timothée Gallen
Responsable de l'évaluation éthique continue
Comité d'éthique de la recherche en sciences et en santé (CERSES)
Bureau de la conduite responsable en recherche
Université de Montréal
3333, chemin Queen-Mary
Montréal (Québec) H3V 1A2
timothee.gallen@umontreal.ca

Envoyé par :

Timothée Gallen

Signé le 2022-11-23 à 09:05

Formulaire de consentement



Bureau de la Conduite Responsable en Recherche
Comité Ethique de la Recherche en Sciences et Santé (CERSES)
cereses@umontreal.ca

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

Les déterminants des comportements alimentaires des employés travaillant dans une rôtisserie de type fast-food : une étude qualitative utilisant l'entrevue et des photographies

Chercheure-étudiante : Sandrine Geoffrion, étudiante à la maîtrise en nutrition
Département de nutrition, Université de Montréal

Directrice de recherche : Marie Marquis, professeure titulaire, Département de
nutrition, Université de Montréal

Cette recherche ne reçoit pas de financement.

No de projet au CERSES : CERSES-20-131-D

Vous êtes invité à participer à un projet de recherche parce que vous travaillez [REDACTED] et que nous aimerions vous entendre nous parler de votre réalité par rapport à vos comportements alimentaires. Avant d'accepter, veuillez prendre le temps de lire ce document présentant les conditions de participation au projet. N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la personne qui vous présente ce document.

A) RENSEIGNEMENTS AUX PARTICIPANTS

1. Objectifs de la recherche

Ce projet vise à explorer les relations entre un contexte d'emploi dans un restaurant de type fast-food ([REDACTED]) et les comportements alimentaires des travailleurs. Il tentera de décrire des comportements alimentaires chez les employés de ce type de restaurant et d'identifier des facteurs susceptibles d'influencer ces comportements. Une quinzaine de participants sera recrutée à cette fin.

2. Participation à la recherche

Entrevue

Votre participation consistera à participer à une entrevue individuelle d'une durée d'environ 1h (maximum 1h30 minutes). Tout juste avant l'entrevue, vous aurez à répondre à un court questionnaire sociodémographique permettant de décrire nos participants. Ensuite, des questions

vous seront posées sur votre comportement alimentaire particulièrement sur les lieux de votre travail

La rencontre aura lieu au [REDACTED] à un moment qui vous conviendra, tel que fixé avec la chercheure-étudiante.

Utilisation de la photographie

Avant l'entrevue vous serez aussi invité à prendre en photo des éléments de votre environnement. Les photographies nous donneront des exemples concrets d'une réalité qui peut parfois être difficile à comprendre avec le simple usage des mots.

Plus précisément, avant l'entrevue, vous serez invité à prendre en photo avec votre cellulaire trois (3) photographies représentatives de votre consommation d'aliments usuels sur les lieux de votre travail (aliment et contexte réel de consommation) lors de trois (3) journées de travail différentes et à les envoyer à la chercheure-étudiante. Lors de l'entrevue vous serez amenés à en discuter avec la chercheure-étudiante à un certain moment de l'entrevue.

Les photos ne devront pas inclure d'individus.

Notez bien que vous pouvez décider de participer à l'entrevue mais ne pas fournir de photos.

Merci de nous indiquer votre choix à la fin du document

3. Enregistrements audio

L'entretien individuel sera enregistré. Les enregistrements audio seront retranscrits intégralement. Des extraits de votre entretien individuel seront utilisés dans la publication des résultats et seront associés à un nom fictif ou à un code ainsi qu'à des caractéristiques minimales (âge, genre auquel vous vous identifiez, poste occupé au sein du [REDACTED]). Vous ne pourrez participer à l'étude si vous refusez que votre entretien individuel ne soit enregistré.

Afin de faciliter l'analyse des données, acceptez-vous que notre entrevue soit enregistrée?

Oui Non

4. Risques et inconvénients

Inconvénient

Cette étude présente peu d'inconvénient pour vous. L'inconvénient possible est lié au temps que vous devrez accorder pour être en entrevue. Cette durée ne dépassera pas 1h30. Si vous en ressentez le besoin, vous pourrez prendre une pause durant l'entrevue au moment qui vous convient. Du café ou du thé seront également à votre disposition.

Risques

Cette étude présente peu de risque pour vous. Le risque est toutefois considéré minime par rapport à ces aspects :

Risque psychologique : Il est possible que certaines questions puissent raviver des souvenirs liés à une expérience désagréable ou encore vous poser un inconfort. Vous pouvez à tout moment refuser de répondre à une question, prendre une pause ou même mettre fin à l'entrevue.

Risque économique : Le risque économique relié à votre participation par rapport à vos propos tenus lors de l'entrevue (répercussion sur le temps de travail, sur le salaire, sur les relations avec vos collègues) est également minime, puisque vos entrevues seront anonymes. Il existe toutefois un risque de vous faire reconnaître via les citations choisies lors de la publication des résultats ou des caractéristiques minimales associées aux citations. À la fin de l'entrevue, vous serez questionné à savoir si vous êtes à l'aise avec les propos que vous avez tenus et si vous désirez que certains extraits ne soient pas publiés. À votre demande, ceux-ci ne seront pas utilisés dans la recherche.

Risque physique : Dans le contexte de pandémie (Covid-19), il existe également un risque potentiel de transmission du virus lors de l'entrevue individuelle. Si vous acceptez de participer à la recherche, vous aurez la possibilité d'effectuer l'entrevue individuelle à distance ou en présentiel. En présentiel, voici les mesures mises en place pour vous assurer de minimiser les risques reliés à la transmission du virus :

- Auto-déclaration des symptômes reliés à la Covid-19 la veille de l'entrevue (par téléphone ou courriel) et la journée même de l'entrevue pour la chercheure-étudiante et le participant;
- Entrevue dans un endroit aéré;
- Distanciation physique de 2 mètres entre la chercheure-étudiante et le participant ;
- Panneau de plexiglas séparant la chercheure-étudiante du participant lors de l'entrevue;
- Désinfection du panneau de plexiglas avant et après chaque entrevue;
- Désinfection du matériel d'enregistrement avant et après chaque entrevue;
- Désinfection de la salle d'entrevue avant et après chaque entrevue;
- Désinfection de tout matériel (ex : crayons) utilisé lors de l'entrevue avant et après chaque entrevue;
- Lavage des mains au début et à la fin de chaque entrevue;
- Gel hydroalcoolique mis à la disposition de la chercheure-étudiante et du participant en tout temps lors de l'entrevue;
- Port du masque par la chercheure-étudiante en tout temps;
- Port du masque par le participant fortement recommandé pendant l'entrevue;
- Masque obligatoire lors des déplacements (retrait du masque possible seulement une fois la chercheure-étudiante et le participant assis derrière le plexiglas);
- Possibilité d'envoyer et signer le formulaire de consentement et d'information par courriel
- Si vous avez accepté de prendre des photographies, envoi des photos à la chercheure-étudiante par voie électronique et consultation via le téléphone respectif de la chercheure-étudiante et du participant pour éviter le partage des appareils.

Ces mesures sont en accord avec le plan de mitigation validé par le Comité de reprise des activités de recherche (CRAR) de l'Université de Montréal. En cas de nouvelles directives provenant de la Direction de la Santé Publique ou du Comité de reprise des activités de recherche de l'Université de Montréal (CRAR), votre rendez-vous pourrait être déplacé pour une date ultérieure, des mesures supplémentaires pourraient être nécessaires ou votre rencontre pourrait être obligatoirement faite à distance.

5. Avantages et bénéfices

Il n'y a pas d'avantage direct particulier pour vous à participer à ce projet. Vous contribuerez cependant à illustrer la réalité des travailleurs du milieu de la restauration de type fast-food avec

des exemples concrets et permettre une meilleure compréhension des facteurs qui peuvent influencer les comportements alimentaires des travailleurs de ce type de restaurant.

6. Confidentialité des renseignements recueillis

Tous les renseignements personnels recueillis à votre sujet demeureront confidentiels.

Vous ne serez identifié(e) que par un numéro de code. Vos données seront ainsi dénominalisées. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par la chercheuse responsable de ce projet de recherche. Cependant, des caractéristiques minimales (âge, genre auquel vous vous identifiez et poste occupé) seront associées à vos données.

Malgré une codification des entrevues, vous pourriez être identifiés ou identifiables dans votre milieu de travail en fonction des extraits des entrevues diffusés, des photographies prises ou encore des caractéristiques minimales associées aux extraits choisis lors de la diffusion des résultats. En effet, les extraits de l'entrevue qui seront utilisés dans le cadre de la recherche seront accompagnés d'une description du répondant (e.g. âge, genre à laquelle la personne s'identifie, poste occupé).

Une présentation des résultats pourrait avoir lieu devant les autres participants de l'étude et/ou des employés [REDACTED] et/ou des représentants du siège social [REDACTED]. Vous pourriez alors demander de faire retirer l'association entre les extraits de votre entrevue et les caractéristiques minimales lors de la présentation des résultats devant les autres participants de l'étude et/ou des employés [REDACTED] et/ou des représentants du siège social [REDACTED] ou refuser de participer à une telle présentation. Dans un tel cas, les extraits de votre entrevue associés à des caractéristiques minimales (âge, genre auquel vous vous identifiez, poste occupé au sein du [REDACTED]) pourraient quand même être utilisés dans la publication des résultats, dans le cadre de conférences scientifiques ou dans le cadre de conférences grand public où la probabilité de vous reconnaître est bien peu probable.

Les enregistrements seront transcrits et seront détruits, ainsi que toute information personnelle, 7 ans après la fin du projet.

7. Compensation

Il n'y aura aucune compensation financière reliée à votre participation à cette recherche. Vous ne recevrez aucun salaire pour votre participation à cette recherche. Ainsi, même si la rencontre a lieu sur votre lieu de travail, vous ne devez pas vous poignarder à votre arrivée.

8. Participation volontaire et Droit de retrait

Votre participation à ce projet est entièrement volontaire et vous pouvez à tout moment vous retirer de la recherche sur simple avis verbal et sans devoir justifier votre décision, sans conséquence pour vous. Si vous décidez de vous retirer de la recherche, veuillez communiquer avec le/la chercheur(e) par téléphone ou courriel indiqués ci-dessous.

Sandrine Geoffrion
[REDACTED]

À votre demande, tous les renseignements qui vous concernent alors obtenus (incluant les enregistrements audio, photos, retranscription de l'entretien individuel, données sociodémographiques) pourront aussi être détruits.

Cependant, après le déclenchement du processus de publication, il sera impossible de détruire les analyses et les résultats portant sur vos données.

9. Responsabilité

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs ou l'établissement de leurs responsabilités civiles et professionnelles.

10. Double rôle de la chercheure-étudiante

En tant que votre collègue de travail, je suis consciente de mon double rôle de chercheure-étudiante/collègue de travail et de son impact sur votre participation. Votre refus éventuel de participer, et ce, à n'importe quel moment du processus de collecte de données, n'affectera en rien notre relation au travail puisque votre participation est entièrement libre et volontaire. Sachez que vous pouvez en tout temps retirer votre participation de la présente étude avant la publication des résultats, et ce, sans conséquence pour vous. De plus, je ne travaille pas dans un poste de gestion et je n'ai pas de contrôle sur vos conditions de travail (ex : salaire, horaire, etc.). Les [REDACTED] ou M. Richard Guindon (franchisé du [REDACTED]) ne m'offrent aucune rémunération en lien avec ce projet et je ne reçois aucun avantage particulier à mener cette étude. Je réitère qu'en cas de participation à l'étude, vos informations seront anonymisées et seront donc confidentielles. Je ne pourrai en aucun cas les divulguer à des collègues de travail sous d'autres formes que celles précisées dans la section 11. *Diffusion des résultats* ou celles utilisées lors de la publication des résultats (ex : mémoire de maîtrise).

11. Diffusion des résultats

À votre demande, vous pourriez me préciser souhaiter recevoir par courriel ou par format papier un résumé d'environ une page de votre comportement alimentaire à la suite de la publication des résultats. Ce format style « histoire de cas » pourrait d'ailleurs être utilisé pour la présentation des résultats au siège social [REDACTED], devant d'autres employés de la [REDACTED] sous format conférence ou lors de conférences scientifiques ou grand publique.

Je souhaite recevoir un résumé de mon comportement alimentaire relié à cette étude, une fois celle-ci complétée.

Oui Non à l'adresse courriel suivante : _____

12. Personnes ressources

Pour toute question relative à l'étude, ou pour vous retirer de la recherche, veuillez communiquer avec Sandrine Geoffrion au numéro de téléphone [REDACTED] ou à l'adresse courriel [REDACTED]

Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le Comité d'éthique de la recherche en Sciences et en Santé (CERSES) :

Courriel : cerses@umontreal.ca

Téléphone : 514 341-6111 #2604

Site Web:

<https://recherche.umontreal.ca/responsabilite-en-recherche/ethique-humaine/comites/cerses/#c70895>.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal en appelant au numéro de téléphone 514 343-2100, de 9h à 17h ou en communiquant par courriel à l'adresse ombudsman@umontreal.ca (**l'ombudsman accepte les appels à frais virés**).

B) CONSENTEMENT

Déclaration du participant

- Je comprends que je peux prendre mon temps pour réfléchir avant de donner mon accord ou non à participer à la recherche.
- Je peux poser des questions à l'équipe de recherche et exiger des réponses satisfaisantes.
- Je comprends qu'en participant à ce projet de recherche, je ne renonce à aucun de mes droits ni ne dégage les chercheurs de leurs responsabilités.
- J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche incluant à la fois l'entrevue et la prise de photographie
Oui Non

OU

- J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche incluant l'entrevue mais sans la prise de photographie.
Oui Non

Signature du participant : _____ Date : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Engagement du chercheur responsable

J'ai expliqué au participant les conditions de participation au projet de recherche. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et je me suis assuré de la compréhension du participant. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement.

Nom : _____ Prénom : _____

Signature du chercheur : _____

Date : _____

Annexe C : Outils de collecte de données

Questionnaire socio-démographique



Veuillez svp remplir ces quelques questions permettant de vous décrire :

Mon âge :

- _____
- Je préfère ne pas répondre.

Le genre auquel je m'identifie :

Cocher la réponse qui s'applique à votre situation. Un seul choix est possible.

- Homme
- Femme
- Autre. Vous pouvez préciser : _____

J'occupe actuellement le ou les poste(s) suivant(s) :

Cocher la ou les réponse(s) qui s'applique(nt) à votre situation. Plusieurs choix sont possibles.

- Caisse
- Cuisine
- Emballage
- Gestion
- Livraison
- Répartition (dispatch, sorteux)
- Rôtisserie

J'ai déjà occupé le ou les poste(s) suivant(s) :

Cocher la ou les réponse(s) qui s'applique(nt) à votre situation, si applicable. Plusieurs choix sont possibles.

- Caisse
- Cuisine
- Emballage
- Gestion
- Livraison
- Répartition (dispatch, sorteux)
- Rôtisserie
- Ne s'applique pas

Je travaille au [] à temps...

Cocher la réponse qui s'applique à votre situation. Un seul choix est possible.

- Plein (35 heures et plus)

- Partiel (moins de 35 heures)

Mon travail au [REDACTED] est...

Cocher la réponse qui s'applique à votre situation. Un seul choix est possible.

- Mon seul emploi (non-étudiant)
- Mon seul emploi (étudiant)
- Un de mes emplois (non-étudiant)
- Un de mes emplois (étudiant)

Je travaille au [REDACTED] depuis:

Cocher la réponse qui s'applique à votre situation. Un seul choix est possible.

- Six mois mais moins d'un an
- 1 an mais moins de 2 ans
- 2 ans mais moins de 5 ans
- 5 ans mais moins de 10 ans
- 10 ans mais moins de 15 ans
- 15 ans mais moins de 20 ans
- Plus de 20 ans

À domicile, j'habite...

Cocher la ou les réponse(s) qui s'applique(nt) à votre situation. Plusieurs choix sont possibles.

- Seul(e)
- Avec mon(ma) conjoint(e)/partenaire de vie
- Avec mes enfants et/ou ceux de mon(ma) conjoint(e)/partenaire de vie
- Avec un colocataire non-membre de ma famille
- Avec un de mes parents ou mes parents
- Avec frère(s) et sœur(s)
- Avec un autre membre de ma famille (grands-parents, oncle, etc.)
- Autre. Préciser : _____

Grille d'entretien

GRILLE D'ENTRETIEN INDIVIDUEL : Pas de jugement, pas de bonne ou de mauvaise réponse

GRILLE D'ENTRETIEN. Variables choisies en fonction des objectifs de recherche et questions

Variable générale	Variable spécifique	Questions
Niveau individuel		
Savoir et compétences	Présence ou non de compétences culinaires et connaissances en nutrition Compréhension des bénéfices d'une saine alimentation Capacité à accéder à de l'information crédible Littératie nutritionnelle	Qu'est-ce qui constitue une saine alimentation selon toi? Comment pourrais-tu décrire tes capacités à te préparer à manger?
Psychologique	Perception de soi (maîtrise de soi, efficacité personnelle, estime de soi, respect de soi, autorégulation, motivation) Etat émotionnel (envies de nourriture, dépendance à la nourriture, manger ses émotions à cause de la fatigue ou du stress) Bien-être mental (présence de problèmes de santé mentale)	Comment pourrais-tu décrire ta relation avec les aliments en général ? Est-ce que cette relation est différente quand tu es sur les lieux de travail? Si oui, pourrais-tu me donner un exemple?
Croyances et attitudes	Croyances relatives à la santé, à la performance et/ou à l'apparence	Penses-tu que tes choix alimentaires en général ont un lien avec ta santé, ta performance au travail et/ou ton apparence?
Préférences physiologiques	Goût Faim et satiété	Qu'est-ce qui peut faire que tu choisisses un aliment plutôt qu'un autre les jours où tu travailles?
Habitudes	Habitudes de consommation, routines Patron alimentaire sur les lieux du travail, à la maison, à l'école	Photos : peux-tu m'expliquer les 3 photos – est-ce une collation, un dîner, un souper, un petit déjeuner? Est-ce acheté, cuisiné? Si pas de photo : si tu prenais en 3 photos de ce qui représente ce que tu consommes sur les lieux du travail, qu'est-ce que ce serait ? (aliments et contexte) Pourquoi les as-tu choisies ? Peux-tu me confirmer qu'elles sont représentatives de tes habitudes alimentaires les jours où tu travailles? Si non, aurais-tu d'autres exemples plus représentatifs à me nommer?
Niveau social		
Reseau social	Support social, comportement des pairs, famille, amis, collègues	Comment décrirais-tu l'influence des comportements de tes collègues de travail sur tes choix alimentaires?
Attentes et acceptabilité socioculturelles	Normes culturelles Stigmatisation Aliments associés à la sociabilité	Qu'est-ce que tes collègues pensent de manger du [redacted]
Marketing et média	Promotions actuelles du restaurant	Y a-t-il des promotions en restaurant qui t'encouragent à consommer des aliments du [redacted] et si oui, lesquelles?
Environnement alimentaire		
Prix	Importance relié au prix des aliments Budget aliment Prix abordable ou non des aliments	Quel est ton avis sur le prix des aliments en général? (pas au travail) Quel est ton avis sur le prix des aliments au travail? (toi, pas le client)
Accessibilité des aliments	Disponibilité à cuisiner/faire un lunch à la maison Disponibilité des aliments au restaurant Accès à des endroits pour acheter des aliments Politiques alimentaires concernant la consommation d'alimentation sur les lieux du travail	L'accessibilité des aliments au restaurant ou à ses alentours influence-t-elle ou a-t-elle déjà influencé tes choix alimentaires? Si oui, comment?
Caractéristiques des aliments	Qualité des aliments consommés Qualité des aliments évités	Quels sont des aliments préférés sur les lieux de travail? Pourquoi? Y a-t-il des aliments que tu essaies d'éviter de consommer sur les lieux du travail? Pourquoi?
Milieu de vie		
Commodité et temps	Facilité d'achat Facilité de consommation d'aliments Temps destiné à cuisiner (vs importance reliée à la vie sociale/autres sphères de la vie) Horaire et rythme de vie Horaire et rythme au travail	Penses-tu que notre rythme de vie influence nos choix alimentaires? Selon toi, est-ce que ton horaire de travail influence tes choix alimentaires? Peux-tu me décrire une journée type où tu travailles, du lever au coucher en lien avec tes repas ou collations et les tâches que tu accomplis en lien avec l'alimentation?
Environnements naturels et construits	Transport Lieu d'habitation Description du travail et des contraintes/exigences lui étant rattaché Patron alimentaire sur les lieux du travail	Selon toi, comment l'endroit où tu travailles a-t-il modifié tes comportements alimentaires?

Tableau adapté de Zorbas et al. (2018.) Traduction libre.

Question récapitulative :

« Juste avant de terminer, est-ce qu'il y aurait des choses qui te viennent en tête en lien avec tes comportements et choix alimentaires au restaurant que nous n'avons pas abordées et dont tu aimerais me parler?"

Questions de clôture – Validation des informations transmises par le participant

- Es-tu à l'aise avec ce que tu as dit pendant l'entrevue?
- Dans tout ce que tu m'as dit, y a-t-il des choses que tu préfères qui restent entre nous et que tu ne veux pas que j'utilise? Si oui, lesquelles?
- Y a-t-il des choses que tu préfères que je ne cite pas dans l'éventualité où l'on pourrait te reconnaître en tant que travailleur? Si oui, lesquelles?

Remerciements et discussion informelle sur l'appréciation générale de l'expérience/commentaires spontanés

Annexe D : Histoires de cas

ENTREVUE 001 – Isabelle

Isabelle, femme de 19 ans. Gestionnaire à temps partiel depuis plus de 2 ans, mais moins de 5. A déjà travaillé en cuisine, à la caisse, à la pâtisserie, à l'emballage et à la répartition. Un de ses emplois étudiants. Habite chez ses parents avec sa famille. Associe une saine alimentation à manger trois repas par jour et de façon équilibrée, sans se priver. A des compétences culinaires plutôt faibles car ne cuisine que des recettes simples. Trouve qu'il est plus facile de manger au Resto que de se préparer un lunch. Aime manger mais est difficile au niveau du goût. Ne se tance pas de manger les mêmes aliments sur une longue période. Oublie parfois de manger ce qui peut l'empêcher de dormir ou la rend plus faible. Ne lie pas ses choix alimentaires à son apparence physique.

N'a pas d'opinion sur ce que ses collègues pensent de manger du Resto et mange ce qu'elle a envie de manger. Est rarement influencée par les promotions sauf dans certains cas où elle peut en manger en grande quantité. Juge que les aliments plus sains coûtent plus chers que les aliments transformés. Considère qu'elle consomme suffisamment d'aliments au travail pour dépasser le montant avantage-repas qu'elle paie en tant que gestionnaire. L'accessibilité des aliments et la courte période de pause-repas influencent ses choix alimentaires au quotidien. Opte pour des aliments qu'elle aime dont la poutine, l'accompagnement césar, la cuisse de poulet et le sandwich aux tomates et au fromage quand veut limiter sa consommation de friture. Priorise de donner les pauses-repas à ses collègues avant les siennes et mange souvent après l'heure de pointe.

Quand elle travaille toute la journée, de 11h00 à 22h00, déjeune avec des fruits mais le saute parfois. À son arrivée au travail à 11h00, boit toujours un café. Dîne vers 14h00-15h00 lors d'une pause de 30 minutes à 1 heure et boit parfois un second café vers 16h00. Ne remange que plus tard vers la fin de son quart de travail. Consomme alors une cuisse de poulet dans la salle à manger au deuxième étage avec des collègues de travail. Si ne soupe pas, prend une collation à la place du repas qu'elle a sauté, comme un pain grillé ou un accompagnement poutine dans le bureau de gestion. Grignote parfois une ou deux peaux de poulet en fin de soirée. De retour chez elle, peut grignoter pour compléter son repas. Quand elle travaille de 15h00 à 21h00, prend un déjeuner/dîner. Oublie souvent de manger au courant de la journée et mange après l'heure de pointe un accompagnement poutine dans le bureau de gestion en faisant de la paperasse ou pendant une pause. Si n'en prend pas, mange après son quart de travail ou une fois chez elle. Mange alors un repas préparé par ses parents ou une collation achetée à l'épicerie.

A commencé à travailler au Resto à l'âge de 15 ans et trouve qu'elle a maintenant plus de choix dans ce qu'elle mange, car ses parents ne décident plus pour elle. Constate cependant qu'elle n'a pas nécessairement une alimentation saine car ne se nourrit que de deux repas par jour et grignote pour compléter.

ENTREVUE 002 - Bastien

Bastien, homme de 20 ans. Gestionnaire à temps partiel depuis plus de 2 ans mais moins de 5. A déjà travaillé en cuisine, à la rôtisserie, à l'emballage et à la répartition. Seul emploi étudiant. Habite seul. Associe une saine alimentation aux aliments cuisinés et cultivés chez soi, à la variété et aux petits plaisirs. Considère ne pas manger très bien. Ne cuisine pas souvent, soit des recettes de base en grosse quantité, soit des recettes plus élaborées. Adore manger et n'est pas difficile. Fait des liens entre son alimentation, son apparence et ses capacités physiques.

Pense que ses collègues savent que ce n'est pas bon de manger au Resto à tous les jours et que, même si certains le font, la majorité ne le font pas. Est faiblement influencé par les choix alimentaires de ses collègues et ne les influence pas avec les siens. Les promotions événementielles peuvent influencer ses choix. Est étudiant et ne peut pas travailler beaucoup, trouve donc que l'épicerie est dispendieuse comparativement à son pays d'origine, la France. Au travail, juge que les aliments du Resto coûtent cher, malgré le rabais de 50%. Paie un montant avantage-repas en tant que gestionnaire pour avoir accès à la nourriture et aux boissons en bouteilles. La gratuité, l'accessibilité des aliments, la longueur de ses pauses-repas et son tabagisme influencent ses comportements alimentaires. Trouve que le menu du Resto catégorisé de fast-food est limité et se crée des recettes à partir des ingrédients disponibles pour varier. Préfère les aliments sucrés, mais est de type salé au Resto. Ses aliments préférés sont qualifiés de classique (fromage et mayonnaise) ou des aliments découverts en arrivant au Québec (salade César, tartinade aux poivrons ou bâtonnets de fromage). Évite certains aliments pour une question de goût.

Ne déjeune jamais mais boit une bouteille de jus de pomme en débutant son quart de travail. Quand travaille de 11h00 à 21h30, prend une pause de 30 minutes vers 14h00. Mange un sandwich viande blanche-mayo-fromage avec un Fanta. Retourne travailler de 14h30 à 16h00 et prend une deuxième pause où il mange parfois du Resto à nouveau mais ne remange souvent pas. Travaille de 16h30 à 21h00. Fume et peut boire plusieurs bouteilles de Fanta dépendamment du roulement. Pendant la fermeture, peut manger rapidement un dessert ou un aliment frit (filets de poulet, bâtonnets de fromage ou ailes) s'il a faim, s'il manque d'énergie ou par gourmandise. Mange parfois un burger ou un wrap personnalisé quand il a envie de se récompenser ou qu'il a très faim dans le bureau de gestion en faisant les inventaires. De retour chez lui, mange vers minuit-1h00 du matin de la nourriture qu'il avait cuisiné ou se fait livrer. Ne cuisine pas à ce moment car fatigué, pas motivé et ne veut pas déranger le voisinage. Quand travaille de 15h00 à 21h30, prend sa pause-repas vers 16h00 puis remange à la fin de son quart de travail, vers 21h00. Remange rarement par la suite.

Par le passé, a priorisé l'alcool, les sorties et la cigarette par rapport à l'alimentation. L'aspect social l'a encouragé à consommer du Resto même lorsqu'il ne travaillait pas car voulait voir ses nouveaux amis. En consomme moins depuis quelques temps car a pris conscience de ses comportements lors de son confinement en France relié à la covid-19 et a vu ses parents cuisiner.

ENTREVUE 003 - Charlotte

Charlotte, femme de 18 ans. Travaille à la caisse et à l'emballage à temps partiel depuis plus d'un an mais moins de 2. N'a pas occupé d'autres postes. Seul emploi étudiant. Habite chez ses parents avec sa famille. Associe une saine alimentation à des repas composés de plusieurs groupes alimentaires, à une bonne hydratation et à la consommation adéquate de protéines et de fer. N'en consomme pas suffisamment et l'associe à ses migraines et fatigue. Adore cuisiner et le fait très bien, mais se sent parfois paresseuse et opte alors pour des aliments rapides à préparer. Se fait des lunchs, surtout quand est tannée de manger du Resto, mais n'est parfois pas motivée à en faire et les oublie souvent à la maison. Aime manger santé et préfère les collations. Fait des liens entre une consommation accrue de Resto, son poids et sa peau.

N'influence pas et n'est pas influencée par les comportements de ses collègues car est végétarienne et pas eux. Pense qu'ils mangent du Resto en sachant que ce n'est pas l'option la plus santé à cause du bas prix et de la facilité mais qu'il est possible de s'en tanner. Est rarement influencée par les promotions sauf dans certains cas. Même si ne fait pas l'épicerie, trouve que les aliments coûtent cher quand elle en achète. Considère toutefois que ça peut valoir la peine pour de la qualité. Au Resto juge que son rabais-employé lui procure un bon prix comparativement à d'autres restaurants rapides. Son végétarisme, l'accessibilité, la rapidité de préparation, ses envies et son temps de pause influencent ses choix alimentaires au travail. Opte pour des salades sans viande, des croquettes végétariennes en wrap ou en salade, de la poutine ou du riz. Note que les options végétariennes sont limitées et que plusieurs de ses repas préférés ont été retirés du menu. Aime les aliments frits mais les évite pour une raison de confort au travail. Ne consomme pas de Resto à maison, sauf parfois des brownies.

Ses journées de travail varient en fonction de son horaire au cégep. Si travaille le matin, déjeune avec quelque chose de facile à préparer, comme une rôti au beurre d'amande. Débute à 10h30 et dîne vers 13h00 avec des collègues, soit avec un lunch ou du Resto. Si ne peut prendre de pause-repas, mange une salade César, du pain ou une salade de chou devant la caisse ou caché dans le coqueron (un espace de stockage près des caisses). Termine vers 16h ou 17h et rendue à la maison, mange une collation ou le lunch oublié. Si travaille le soir, débute entre 15h00 ou 17h00. Déjeune soit avec des gros déjeuners ou si se lève tard, ne dîne pas ou dîne aux alentours de 14h ou juste avant de travailler. Arrive aussi des fois plus tôt au restaurant pour manger avec des ami.e.s. Ne soupe généralement pas au travail mais prend des collations. De retour à la maison, mange ce que ses parents ont préparé ou rien du tout, si pas faim.

Pense que le rythme de vie peut avoir une influence sur l'alimentation. Réalise qu'elle mange davantage de Resto qu'avant d'y travailler car a maintenant de l'argent à dépenser dans la malbouffe et que celle-ci est facile d'accès.

ENTREVUE 004 - Ingrid

Ingrid, femme de 19 ans. Travaille à la caisse et parfois à l'emballage à temps partiel depuis plus d'un an mais moins de 2. N'a pas occupé d'autres postes. Seul emploi non-étudiant. Habite deux jours par semaine chez son père et le reste du temps en colocation avec son frère et son meilleur ami. Associe une saine alimentation aux quatre groupes alimentaires, à se nourrir suffisamment et à ne pas manger du Resto à tous les jours. A de bonnes capacités culinaires incluant la planification des repas mais considère qu'il est plus pratique de manger au Resto que de se préparer un lunch. Trouve que sa relation avec les aliments est bizarre car elle peut parfois manger plus qu'à son habitude et parfois ne pas manger beaucoup car manque d'appétit. Met en relation l'alimentation avec la santé, le niveau d'énergie et le poids.

Pense que ses collègues sont tous un peu tannés de manger au Resto mais le font car c'est ce qu'il y a de plus simple. Peut être influencée par les suggestions et choix alimentaires de ses collègues. N'est pas influencée par les promotions. A récemment commencé à payer son épicerie et est sensible au prix. Priorise les commerces coûtant moins cher et a des trucs pour épargner. Au Resto, est habituée à payer peu ou pas pour les aliments qu'elle consomme, ce qui affecte sa perception du coût des repas. Ne mange jamais aux alentours. Ses choix alimentaires sont influencés par l'heure de ses pauses-repas et le roulement. Opte pour des aliments rapides à préparer et à consommer qui conviennent à sa faim et ses goûts comme un accompagnement poutine ou césar, des petits pains et un wrap sans bacon avec sauce piri-piri.

Travaille normalement de 15h00 à 20h00-21h00. Ne déjeune pas et boit un café. Une fois au travail, consomme de l'eau et parfois un Guru si fatiguée quand travaille en avant-midi. Si a faim, mange un pain ou une compote pour enfants en se déplaçant dans le restaurant ou se cache si un client arrive. Prend sa pause-repas aux alentours de 17h00-18h00 et mange du Resto au deuxième étage en étant disponible en cas de besoin. Si ne peut pas prendre sa pause, ne mange pas. De retour chez elle, mange un fruit ou un légume si faim, mais jamais un repas. Ne remange pas par la suite.

Depuis qu'elle travaille au Resto, a remarqué que son appétit a diminué car mange généralement moins et de moins grosses portions. De plus, essaie de consommer moins de viande, mais constate des difficultés reliées à son accessibilité en rôtisserie.

ENTREVUE 005 - Nathan

Nathan, s'identifiant comme une personne bispirituelle au genre fluide de 20 ans. Travaille aux caisses à temps partiel depuis plus d'un an mais moins de 2. N'a pas travaillé dans d'autres postes. Seul emploi étudiant. Habite chez ses parents avec sa famille. Associe une saine alimentation aux recommandations du Guide alimentaire canadien, à la diversité, à l'équilibre, au plaisir et à l'écoute des signaux de faim et de satiété. Aimerais développer ses compétences culinaires davantage. Se prépare généralement des lunchs mais n'en apporte plus au Resto car a remarqué que c'était pris pour acquis de se commander quelque chose là-bas pendant les pause-repas. Apprécie manger, surtout suite à l'arrêt d'une médication coupant l'appétit quand iel était jeune. Ne se limite généralement pas mais fait des liens entre son alimentation et son apparence physique, ce qui peut l'encourager à manger mieux.

Pense que ses collègues trouvent normal de manger du Resto et que ce n'est pas dégradant. L'influence de ses collègues se reflète via le gaspillage alimentaire qui peut l'amener à consommer leurs restes de repas, parfois au-delà de son appétit. Pour faire changement ou mieux orienter le client, les promotions et nouveaux mets peuvent parfois l'influencer. Très sensible au prix des aliments et privilégie des repas peu coûteux et rassasiants. Au Resto, choisit majoritairement les repas pour enfants à cause de la portion et du prix considérés satisfaisants. La santé, l'accessibilité des aliments et le respect de ses collègues de travail lors de l'heure de pointe influencent ses choix alimentaires. L'accompagnement salade César est son mets préféré. N'évite pas d'aliments en particulier.

Travaille généralement du vendredi au dimanche de soir. Vers 9h30, déjeune légèrement avec un bagel au crêton, du yogourt, des céréales ou une banane avec une cuillère de cassonade. Aux alentours de midi, prend un gros brunch avec sa famille. Débute son quart de travail à 15h00. Si faim ou pas de pause en soirée, mange rapidement dans le coqueron une gourde de fruits ou un biscuit à l'avoine avec parfois une camomille au miel. Si pause-repas de 30 minutes, la prend avant l'heure de pointe vers 16h30-17h30 et mange un ovni ou un super-héros au deuxième étage pour être facilement atteignable si besoin. De retour à la maison, soupe à nouveau en famille vers 21h00.

Croit que le rythme de vie peut influencer les comportements alimentaires et constate ne pas manger nécessairement en fonction de sa faim, mais plutôt selon horaire familial et au travail. Associe sa consommation plus fréquente de salade et son regard critique par rapport à la friture en général à leur accessibilité au travail.

ENTREVUE 006 – Ann-Sophie

Ann-Sophie, femme de 20 ans. Gestionnaire à temps partiel depuis plus de 2 ans mais moins de 5. Seul employé étudiant. A déjà travaillé en cuisine, à la caisse, à l'emballage et à la répartition. Habite avec un de ses parents et un autre membre de sa famille. Associe une saine alimentation aux quatre groupes alimentaires dont des fruits, des légumes et des protéines. Ne cuisine généralement pas, parfois des déjeuners simples. Son niveau de motivation, son temps disponible et l'accessibilité des aliments au Resto l'encouragent à ne pas se préparer de lunchs. Mange généralement peu car pas d'appétit, mais au Resto mange souvent sans avoir faim. Met en relation son alimentation avec l'apparence de sa peau et son niveau d'énergie.

Croit que, comme elle, ses collègues n'ont pas envie de manger du Resto même s'ils le font quand même car n'ont pas d'autres choix. Est influencée par les choix et comportements alimentaires de ses collègues malgré absence de faim. N'est influencée que par certaines promotions. Trouve que les aliments coûtent vraiment cher en général et malgré son rabais de 50% au Resto. L'accessibilité des aliments et boissons gazeuses reliées à son avantage-repas auquel elle a droit en tant que gestionnaire, les qualités organoleptiques des aliments, sa conscience du gaspillage alimentaire, ses envies et les courtes pauses-repas l'influencent. Aime les aliments salés comme la salade Bangkok, le poulet grillé, les ailes de poulet, les filets de poulet et la poutine. N'évite pas de manger d'aliments en général sauf pour une question de goût.

Travaille la majorité du temps en soirée de 17h00 à 21h00. Déjeune vers 12h30 avec 2 toasts, du bacon, un œuf, des tomates, de la laitue et un verre de jus. Ne mange rien d'autre jusqu'au travail. Juste avant son quart de travail, mange un peu sans avoir faim, notamment une soupe aux nouilles et deux pains. Si pause, peut manger un accompagnement salade César ou poutine, deux pains ou un plat préparé en trop par les cuisiniers, même si absence de faim. Si pas de pause, peut manger deux filets qui traînent avec du miel ou un accompagnement poutine en même temps qu'elle travaille, aux alentours de 20h15. Peut aussi ne rien manger. De retour à la maison vers 22h00, mange un souper préparé par sa mère avec du riz, des légumes et parfois du poulet, se fait livrer ou fouille dans le frigo. Dans ce cas, peut souper avec une baguette de pain et du boursin.

Quand a commencé à travailler au Resto à 17 ans, considérait avoir une saine alimentation car mangeait trois repas par jour et apportait des lunchs au travail. Maintenant, déjeune, ne dîne plus et mange au Resto pour souper. Constate que sa consommation de malbouffe a augmenté dans les dernières années.

ENTREVUE 007 - Zoé

Zoé, femme de 18 ans. Travaille à la caisse, à la cuisine, à l'emballage, à la répartition, à la pâtisserie et est gestionnaire à temps plein depuis plus de 2 ans mais moins de 5. Emploi non-étudiant. Habite seule. Associe une saine alimentation à manger trois fois par jour de bons repas avec des fruits, des légumes, des produits laitiers et de la viande. A des compétences culinaires limitées car ne cuisine que ses repas au travail. Ne se prive pas de manger du Resto catégorisé de fast-food et choisit ce qu'elle mange en fonction de son humeur. Fait des liens entre son alimentation et son poids.

Ne perçoit aucun jugement de la part des collègues par rapport à ce qu'elle mange, car de toute manière, tout le monde en mange. N'est pas influencée par leurs comportements. Les promotions du restaurant et les nouveaux mets au menu peuvent influencer ses choix. Est sensible au prix selon qu'elle commente en fonction de l'aliment, du lieu d'achat et de la quantité. Effectue ses achats au Costco mais quelques fois à l'épicerie du coin, pour la praticité. Achète en grande quantité pour économiser. Au travail, juge que les aliments du Resto coûtent excessivement cher, malgré le rabais de 50%. Son horaire de travail influence ses comportements. Un horaire se terminant tard le soir, l'incitera à manger plus de fast-food chez elle, car fatiguée ou paresseuse pour cuisiner. Mange généralement dans la salle des employés une poutine au poulet sans fromage, une salade Bangkok poulet croustillant ou un club sandwich avec ou sans frites. Ne mange pas souvent de dessert et selon le cas y rajoute des fruits de la maison pour que ce soit santé. Rapporte grignoter en travaillant, par exemple, en prenant des bouchées d'une poutine qui était une erreur de commande ou dans le bureau de gestion où elle consomme des restants d'aliments frits. Apprécie l'offre de la table à club avec salades, mandarines, ananas, poivrons et carottes. Évite les fritures, comme les burgers et les frites, car gras et bourratif.

Travaille la plupart du temps toute la journée, de l'ouverture à la fermeture du restaurant. Ne déjeune pas. À son arrivée au travail vers 10h00 jusqu'à la pause dîner ne mangera pas. Boit toutefois beaucoup d'eau avec du citron. Dîne vers 15h00-15h30 lors d'une pause de 30 minutes à 1 heure. Mange alors un club sandwich, un sandwich au poulet-mayo-laitue-tomates sans accompagnement ou une salade avec de l'eau. Vers 20h00-21h00, si elle a faim, consommera quelque chose de frit qui reste après l'heure de pointe (filets de poulet, bâtonnets de fromage) ou un morceau de viande brune désossée. Rapporte qu'il reste toujours quelque chose lors de la fermeture. Termine vers 21h00-22h00 et ne remange pas par la suite. Quelques fois ne travaille que 5 heures en soirée, mange alors chez elle des restants comme du riz et des légumes ou un plat congelé avant de travailler et ne mange pas au travail. Ne remange pas par la suite.

Depuis un an environ remarque être portée à vouloir manger plus souvent de la friture et moins de fruits et légumes. Étant sur les lieux du travail, préparant la nourriture, la cuisinant et la voyant, elle a plus envie d'en manger.

ENTREVUE 008 - Maxim

Maxim, homme de 40 ans. Livreur à temps partiel depuis plus de 5 ans mais moins de 10. Seul emploi étudiant. A déjà travaillé dans un autre Resto comme cuisinier, gestionnaire, hôte et serveur. Habite seul. Associe une saine alimentation au respect de sa faim et à manger équilibré, c'est-à-dire consommer des fruits, des légumes ainsi que des aliments préparés soi-même et limiter le gras, le sel, le sucre et la malbouffe. Malgré un manque de temps et de motivation, dit avoir de bonnes capacités culinaires mais qui pourraient être améliorées. Ne se fait pas souvent de lunches. Aime manger, croit faire de bons choix à l'épicerie et ne se prive pas trop même si considère être discipliné. Rapporte toutefois avoir parfois de la difficulté à se contrôler sur certains aliments. Est sportif et relie l'alimentation à son poids et ses performances sportives et étudiantes.

N'a pas remarqué ce que ses collègues pensent de manger au Resto car n'y porte pas attention. Leur influence sur ses choix alimentaires est plutôt minime, parfois positive, parfois négative. Peut être influencé par certains desserts promotionnels ou repas événementiels car juge le menu limité en temps normal. Trouve que bien manger coûte cher mais qu'il est possible de s'en tirer si l'on est organisé. Au Resto, consomme généralement des aliments qui ne lui coûtent pas cher ou qui sont gratuits. Son rythme de vie d'étudiant et son horaire au travail influencent sa prise alimentaire et ses choix. Peut arriver pressé au travail sans avoir mangé, n'a pas de pause-repas officielle et mange souvent dans son auto en travaillant. Aime le poulet viande blanche, le riz, la salade, les wraps, le café et une tarte au sucre de temps en temps. Essaie d'éviter de manger de la poutine, qu'il aime, à cause d'inconforts et ne mange que quelques frites provenant des retours de commande car a l'impression de gaspiller une gourmandise.

Travaille de 16h00 à 22h00. Ne déjeune pas et boit un café et un jus d'orange au réveil. À la maison avant le travail, ses comportements alimentaires sont aléatoires : si faim, peut manger un repas comme un bol de pâtes aux alentours de midi et si absence de faim, peut alors grignoter en après-midi ce qui traîne chez lui, comme des noix ou des fruits séchés. Soupe parfois avant, pendant ou après son quart de travail, dépendamment de ce qu'il a mangé dans sa journée, de son niveau d'énergie ou de sa faim. S'il arrive au travail sans avoir mangé, consomme majoritairement des choix rapides, qualifiés de santé et qu'il aime au goût comme un riz-poulet ou un wrap sans accompagnement. Sinon, consomme pendant la soirée dans son auto un retour de commande qui traîne, par exemple un club sandwich avec quelques frites ou une poitrine de poulet qu'il désosse. Peut aussi de temps en temps grignoter des aliments frits préparés en trop par les cuisiniers en fin de soirée après l'heure de pointe car n'aime pas le gaspillage alimentaire, a faim, aime le goût et trouve cela réconfortant. Peut également attendre le retour à la maison pour manger. À ce moment, peut prendre un repas, un bol de céréales ou grignoter s'il a soupé plus tôt. Rapporte manger davantage des aliments catégorisés de cochonneries en soirée, comme du chocolat, mais pas tout le temps.

Trouve que l'accessibilité et le prix des aliments perçus comme moins bons pour la santé influencent ses choix alimentaires au travail mais qu'au final, c'est une question de discipline personnelle et de motivation et qu'il est possible de bien manger au Resto.

ENTREVUE 009 - Maude

Maude, femme de 20 ans. Travaille à l'emballage et aux caisses à temps partiel depuis plus d'un an, mais moins de deux. N'a pas occupé d'autres postes. Seul emploi non-étudiant. Habite avec sa conjointe et une colocataire non-membre de sa famille. Associe une saine alimentation à bien s'hydrater, manger varié et consommer beaucoup de fruits et de légumes. Ne cuisine pas et préfère commander dans des restaurants. Se sent mal car sa conjointe cuisine pour elle. Considère qu'elle se nourrit trop et se demande si relié au fait qu'elle ne mangeait pas assez avant. Trouve qu'il est plus facile pour elle de trop s'alimenter malgré absence de faim au Resto à cause de l'accessibilité des aliments. Fait des liens entre alimentation, apparence de la peau, sommeil et activité physique.

Croit que ses collègues de travail et elle sont tannés de manger du Resto mais que personne ne se juge. Peut parfois être influencée par des suggestions de ses collègues mais priorise ses goûts personnels. Aimait être végétarienne comme une de ses collègues mais trouve cela dur dans un environnement de travail où il y a beaucoup de viande. N'est pas vraiment influencée par les promotions offertes en restaurant, sauf par certaines qu'elle peut manger plusieurs fois. Juge que manger occupe la plus grande partie de son budget mais que le prix qu'elle paie au Resto est très bon. Choisit ses repas en fonction du prix, de sa faim et de ce qu'elle aime. Opte majoritairement pour les repas pour enfants, des retours de commande gratuits ou des aliments frits cuisinés en trop en soirée. Ne mange jamais aux alentours du restaurant car considère ses pauses-repas trop courtes.

Déjeune vers midi avec un bol de gruau et un verre d'eau. Ne remange pas avant de travailler à 15h00. Prend sa pause-repas quand elle peut la prendre, avant l'heure de pointe vers 16h30-17h00. Consomme souvent des animaleries avec accompagnement salade César ou un wrap-a-gogo avec frites et boit un jus oasis et un verre moitié eau-moitié thé glacé, car n'aime pas le goût de l'eau au Resto. Grignote pendant son quart de travail en fin de soirée des aliments frits préparés en trop (filets et ailes), par gourmandise. Rentre chez elle vers 20h30 et mange un repas que sa copine et sa colocataire ont préparé comme des tacos, du pâté chinois ou des pâtes. Vers environ 23h00-minuit, peut manger un autre repas plus gros relié à sa consommation de marijuana.

Constate qu'au Resto, les choix sains sont limités et le qualifie de fast-food caché en restaurant familial.

ENTREVUE 010 - Benjamin

Benjamin, homme qui préfère ne pas spécifier son âge. Travaille en rôtisserie et en cuisine à temps partiel depuis plus d'un an mais moins de deux. N'a pas occupé d'autres postes. Seul emploi non-étudiant. Habite avec sa conjointe. Associe une saine alimentation à la consommation de trois repas protéinés par jour et une collation si besoin. Quand a le temps, a de très bonnes compétences culinaires mais n'est pas capable d'inventer des recettes. Ne se fait pas de lunch. Aime beaucoup manger mais considère la nourriture au travail plus grasse et se sent plus cochon en la mangeant. Croyait avant que ses choix alimentaires pouvaient avoir un impact sur sa santé, son apparence et sa performance, mais plus maintenant car dit avoir changé ses comportements alimentaires.

Est peu influencé par les comportements de ses collègues mais peut parfois leur demander des suggestions. Pense que tout le monde se fout de manger du Resto et que personne ne juge car de toute manière, tout le monde en mange et est trop occupé. N'est pas influencé par les promotions offertes par le restaurant. Est sensible au prix des aliments et priorise les épiceries qui coûtent moins cher comme le Costco, le Super C et le Maxi. Au travail, ne paie pas ses repas car fait les fermetures, mais trouve dommage que les salades ne fassent pas partie des repas auxquels il a droit. Reçoit parfois des repas offerts par les gestionnaires et opte pour des repas qui coûtent normalement plus cher, comme des côtes levées. Préférerait avant manger des repas plus gros et gras comme une poitrine de poulet avec frites et ailes mais prend maintenant un sandwich personnalisé avec du riz ou parfois des frites afin de diminuer le nombre de calories ingérées. La salade Bangkok est son repas préféré car goûte bon et pas trop grasse. Évite certains aliments pour une question de coût, de goût ou de principe. Rapporte être tanné de manger du poulet comparativement à maison où il ne mange pas de viande car sa copine est végétarienne. Ne mange pas aux alentours du restaurant.

Ses comportements alimentaires au travail sont influencés par son heure de réveil car insomniaque. Quand se réveille tôt vers 7h00-8h00, se fait des œufs, des rôties, des patates, des bines et du café. Dîne aux alentours de midi avec des pâtes, de la salade ou du spag, parfois des burgers végété et souvent du Mac&Cheese. Ne remange pas. Travaille vers 16h00 et prend sa pause-repas en fonction du roulement. Mange quelque chose de léger accompagné d'un coke, comme un sandwich, un club sandwich ou un wrap-a-gogo. Peut aussi ne pas manger du tout s'il a trop de travail à faire dans la rôtisserie ou si c'est trop occupé en cuisine. Mange parfois de la peau de poulet en travaillant. Termine normalement vers 21h00 et 22h00 et ne remange pas. Quand il fait de l'insomnie et se lève tard, ne déjeune ni ne dîne. Si trop occupé au travail, ne mange pas. Peut prendre une collation en retournant à la maison, comme un sandwich triangle acheté au dépanneur. Il peut aussi y avoir d'autres journées où il mange au moins un repas au courant de sa journée.

Apprécie de ne travailler qu'en soirée car, même s'il a de la difficulté à manger équilibré le soir au travail, peut déjeuner et dîner. Constate que depuis qu'il travaille au Resto, a perdu ses bonnes habitudes alimentaires et a parfois tendance prioriser le goût par rapport à la santé. Considère toutefois qu'il est de sa propre responsabilité de prendre conscience de ses comportements alimentaires.

ENTREVUE 011 - Dave

Dave, homme de 27 ans. Livreur à temps plein depuis plus de 5 ans mais moins de 10. N'a jamais occupé d'autres postes. Seul emploi non-étudiant. Habite seul. Associe une saine alimentation à manger varié et faire attention à ce que l'on mange, sans nécessairement suivre de régime. Mentionne ne pas répondre aux recommandations du Guide alimentaire canadien et ne généralement pas manger de fruits. A des compétences culinaires qui se limitent à un assemblage simple d'aliments si on lui fournit une recette et se considère paresseux et non motivé à cuisiner car habite seul. Aime manger, parfois trop, et ne se limite pas. Fait des liens entre ses choix alimentaires et sa santé, son poids, ses inconforts gastriques ainsi que ses capacités physiques.

Ne sait pas ce que ses collègues pensent de manger du Resto. N'est pas affecté par leurs commentaires sur les portions qu'il consomme ou leurs suggestions d'aliments. N'est pas vraiment influencé par les promotions car est très sensible au prix des aliments. Le priorise par rapport au goût et opte pour des aliments qui ont un bon rapport calorie/prix qui répondent à son budget alimentaire qualifié de serré. Juge que cuisiner chez soi coûte cher. Au Resto, trouve qu'il a accès à un meilleur prix qu'à l'épicerie grâce à son rabais-employé ou à la gratuité de certains items, même si a remarqué une forte augmentation de prix au cours des dernières années. L'accessibilité, la praticité, la gratuité et le respect des collègues en fonction du roulement influencent aussi ses choix. Mange majoritairement en conduisant et opte pour deux burgers au poulet frit, de la poutine qu'il peut personnaliser avec du poulet et des pois ou un sac de 12 bouchées de brownies. Boit tout le temps du thé glacé. Évite certains aliments pour une question de goût ou de prix.

Sa plus grosse journée de travail est de 11h30 jusqu'à 22h00-23h00. Déjeune avec un bol de céréales chez lui ou un smoothie qu'il consomme en se rendant au travail. Quand fait des quarts de travail sans pause-repas d'une heure, ne déjeune pas puis dîne au Resto vers midi et demi avec une poutine. Sinon, prend sa pause repas d'une heure vers 15h, parfois plus tôt si c'est moins occupé. Prend un quart poitrine accompagnement poutine ou deux club burgers. Quand fait une journée plus petite, prend alors un wrap. Entre 16h00 et la fin de son quart de travail, ne mange généralement rien. Peut grignoter un sac de 12 bouchées de brownies quand a faim ou manque d'énergie ou plus rarement, s'acheter des Doritos au Dollarama qu'il consomme dans son auto. En retournant à la maison, mange des aliments frits qui vont être jetés après la fermeture comme des galettes de poulet frit qu'il prépare en deux burgers avec des pains, des croquettes ou des ailes, qu'il peut consommer en grande quantité. Une fois rendu chez lui, s'il a mangé sur la route, ne remange pas mais il peut lui arriver de manger à nouveau, parfois des repas perçus comme étant intenses.

N'avait jamais mangé de Resto avant d'y travailler et mangeait rarement des poutines, ce qu'il consomme maintenant de façon hebdomadaire. A remarqué avoir pris du poids depuis ce temps malgré un poids stable dans le passé.

ENTREVUE 012 - Hugo

Hugo, homme de 31 ans. Livreur à temps partiel depuis plus de 6 mois mais moins d'un an. Un de ses emplois non-étudiant car travaille aussi pour Uber Eats. A déjà travaillé dans une autre rôtisserie en cuisine et à la rôtisserie. Habite seul. Associe une saine alimentation à la consommation de fibres, de protéines, de glucides, de vitamines et de fruits. Cuisine régulièrement à la maison les mêmes plats dont il ne se tance pas. Qualifie sa relation avec l'alimentation de noire/blanche et essaie de diminuer sa consommation de malbouffé. Constate que son alimentation a un impact sur son apparence physique (cheveux et peau), sa concentration, sa performance physique et son sommeil.

Croit que, comme lui, ses collègues sont conscients que de manger du Resto à tous les jours peut être néfaste pour la santé et que tout le monde essaie de ne pas trop abuser. N'est pas vraiment influencé par les comportements de ses collègues, sauf parfois par des suggestions de repas extérieurs au Resto. N'est pas influencé par les promotions en restaurant. Trouve qu'en général, même si c'est normal, le prix des aliments augmente et essaie d'aller dans des épiceries qui coûtent moins cher pour respecter son budget. Au Resto, est influencé par le prix des aliments à cause du rabais-employé de 50% considéré comme juste ainsi que l'odeur et l'accessibilité des aliments. Opte pour des collations faciles à manger en conduisant comme des bananes, des barres tendres, des noix et des nouilles de style ramen mangées comme des croustilles. Boit souvent un chocolat chaud en soirée. L'été, mange davantage de sandwiches ou des salades de pâtes. A tendance à manger des restants en fin de soirée comme des filets de poulet avec frites et sauce. Son aliment préféré est la poutine Resto qu'il essaie de limiter car grasse.

Travaille normalement en soirée de 16h00 à 21h00 ou de 17h00 à 22h00. Fait une ou deux fois par semaine un quart de travail de 11h45 à 22h00 avec une pause d'une heure en après-midi. Peut ne pas déjeuner. Apporte avec lui une banane et une barre tendre qu'il consommera en soirée. Prend sa pause vers 14h00 ou 15h00 en fonction du roulement. Mange une salade de chou puis un peu plus tard un burger au poulet grillé avec accompagnement poutine, qu'il ne consomme pas au complet. Retourne au travail et mange la banane vers 17h30-18h00 puis la barre tendre avec un chocolat chaud vers 19h30. De retour chez lui, aux alentours de 22h00, se prépare du riz avec des « bines » et un morceau de pain baguette. Pense que son horaire influence son alimentation. Mentionne qu'il se ferait des lunchs plus complets s'il travaillait toute la journée.

Depuis qu'il travaille au Resto, a remarqué que sa consommation de fast-food a augmenté étant donné l'accessibilité au travail mais se met une limite sur les repas qu'il fait livrer à la maison.

ENTREVUE 013 - Alyson

Alyson, femme de 21 ans. Travaille à l'emballage, à la répartition et aux caisses à temps partiel depuis plus de 2 ans mais moins de 5. N'a pas occupé d'autres postes. Seul emploi étudiant. Habite avec un de ses parents et sa famille. Associe une saine alimentation à manger au moins trois fois par jour et à consommer des légumes, des fruits, des protéines ainsi que des aliments sucrés avec modération. Est capable de se cuisiner des repas mais ne le fait pas souvent car pas motivé et manque de temps. Remarque avoir plus envie de manger au Resto que de se faire des lunches, qu'elle prépare rarement. Mentionne ne pas avoir une bonne alimentation car ne mange pas beaucoup ces temps-ci à cause de manque d'appétit et médication, même si généralement gourmande et aime manger. Ne se modère pas sauf à certains moments où elle limite sa consommation de sucre. Fait des liens entre l'alimentation, le poids, le niveau d'énergie, la capacité au travail et la santé.

Constata que beaucoup de ses collègues sont écœurés de manger du Resto car ils en mangent trop et depuis longtemps. Rappelle que même s'ils savent que ce n'est pas nécessairement bon, c'est plus fort qu'eux. Est davantage portée à manger ce que ses collègues mangent. Est influencée par les nouveaux aliments et les desserts promotionnels. Trouve triste que les produits fast-food coûtent moins chers que les aliments santé en général. Au Resto considère que ça ne lui coûte pas très cher pour manger et ceci l'influence. Le moment de sa pause, sa faim, ses envies du moment, le gaspillage alimentaire, l'accessibilité et les qualités organoleptiques des aliments l'influencent aussi dans ses choix. Ses aliments préférés sont les filets de poulet, le jus (en fontaine, fruitopia, thé glacé et les barquettes oasis), la cuisse piri piri et un sandwich poulet blanc avec fromage jaune, laitue, tomates, mayo et tartina de au poivron catégorisé comme santé. N'évite pas d'aliments en particulier.

Travaille généralement de 17h00 à 20h00-21h30. Déjeuner-dîne aux alentours de 11h15-11h30, soit avec des rôties, des muffins anglais, des œufs avec des rôties au beurre ou un bol de céréales. Ne remange pas avant de travailler et arrive souvent affamée au travail. Dépendamment du roulement et si pas de pause, mange vers 19h00 en travaillant quand a très faim ou par gourmandise. Peut prendre un sachet de fromage en grains ou des aliments frits qui vont être jetés (frites de patate douce, ailes, animaux, frites avec moutarde, mayo et sel ou filets de poulet). A remarqué ne pas être la seule à venir consommer ces aliments gratuits pendant l'heure de pointe. Si pause, peut manger un repas comme une petite poutine ou un sandwich personnalisé ou juste une portion de frites. Ne remange pas en arrivant à la maison. Pense que son rythme de vie n'influence pas son alimentation contrairement au nombre d'heures travaillées.

Depuis qu'elle travaille au Resto, trouve qu'elle mange presque à toutes les semaines du fast-food ce que normalement ne ferait pas car plus difficile pour elle de se contrôler au Resto.

ENTREVUE 014 - Jocelyn

Jocelyn, homme de 53 ans. Gestionnaire à temps plein depuis plus de 20 ans. Seul emploi non-étudiant. A déjà travaillé en cuisine, à la rôtisserie, à l'emballage et à la répartition. Habite avec son frère. Associe une saine alimentation à la variété et aux recommandations du Guide alimentaire canadien, qu'il ne suit pas. A beaucoup d'imagination en cuisine mais a de la difficulté avec la cuisson des aliments. Apporte des lunches au Resto depuis quelques années, mais ne le faisait pas avant. N'est pas ouvert aux nouveaux aliments car dédaigneux. Croit que son alimentation est en lien avec son poids et peut-être avec sa santé.

Ses collègues de travail n'ont soit pas d'influence ou une influence négative sur ses choix alimentaires. Pense que l'attitude envers la nourriture du Resto varie d'un poste à un autre et que les caissières semblent contentes quand elles viennent chercher leurs repas tandis que les cuisiniers semblent dégoûtés. N'est pas influencé par les promotions sur les repas sauf celles des desserts événementiels qu'il peut consommer en très grande quantité. Ayant grandi dans une famille à faible revenu familial, a été habitué à manger des aliments qui ne coûtent pas chers et qui peuvent être cuisinés en grande quantité et garde cette mentalité. Au Resto, trouve dommage d'être imposé sur son montant avantage-repas qui lui donne accès en tant que gestionnaire à la nourriture. Rapporte avoir entendu des employés se plaindre du prix des aliments. Peut parfois être influencé par l'accessibilité des aliments aux alentours du restaurant pour manger différemment. Son tabagisme, la vitesse à laquelle il peut préparer et manger un aliment pendant son temps de pause, le côté bourratif d'un repas et le nombre de manipulations faites sur un aliment impactent ses choix. Préfère tous les aliments qui sont sucrés au Resto. N'y mange pratiquement jamais de légumes et évite maintenant la friture, même si adore le goût.

Travaille le samedi de 7h30 à 14h00. Boit deux verres d'eau, prend une cigarette et mange une banane. Arrivé au restaurant, prend à 7h00 un café et une autre cigarette. Ne mange pas entre le début de son quart de travail et sa pause de 30 minutes aux alentours de 10h30. Déjeune-dîne avec un sandwich au fromage et un muffin apporté de chez lui. De 11h00 à 14h00 ne remange rien. Avant d'aller faire l'épicerie, prend un dessert qualifié d'intense comme une tarte au sucre ou un gâteau en promotion. À la maison, prépare son souper vers 17h00 et mange tranquillement avec son frère vers 17h30 un steak avec des champignons et des patates grelots, parfois une bouteille de vin. Boit un café après le repas et après, prend toujours un dessert sauf pendant les promotions de desserts. Vers 20h00-20h30, a excessivement soif et boit 2-4 verres d'eau puis prend souvent une collation, soit du pâté de campagne ou du fromage sur des biscuits breton. Plusieurs cigarettes prises dans la journée n'ont pas été spécifiées. S'il travaille en soirée, mange tout le temps la même chose pendant sa pause-repas soit 10 ailes de poulet avec quelques frites ou une poutine double fromage avec des épices. S'il n'a pas le temps de manger car trop occupé et dérangé par les employés, mange rapidement un dessert ou rien du tout. Priorise toujours sa cigarette pendant ses pauses.

Avant de travailler au Resto, essayait d'avoir de bonnes habitudes alimentaires mais constate que son horaire de travail et le nombre d'heures travaillées l'ont influencé négativement. Mentionne avoir mangé mieux lors d'un arrêt de travail de 9 mois. Rapporte avoir réalisé des changements dans son alimentation depuis sa cinquantaine.

ENTREVUE 015 - Anderson

Anderson, homme de 37 ans. Gestionnaire à temps plein depuis plus de 15 ans mais moins de 20. Seul emploi non-étudiant. A déjà travaillé en cuisine, à la rôtisserie et à l'emballage. Habite avec un de ses parents. Associe une saine alimentation à manger des aliments bons au goût et appétissants. Adore cuisiner et prend son temps quand le fait pour être satisfait du résultat. Aime la variété mais peut manger des aliments sans se tanner, dont certains découverts en arrivant au Canada. Fait des liens entre la santé, son niveau d'énergie et la nourriture en provenance de son pays d'origine, Haïti.

Entend souvent des commentaires négatifs de la part des employés par rapport au fait qu'ils sont tannés de manger du Resto et qu'ils voudraient manger autre chose. N'est pas influencé par les comportements de ses collègues et croit que c'est plutôt l'inverse. Est influencé par les nouveaux aliments sur le menu. Achète ce qu'il aime même si trouve le prix parfois trop cher. Si n'avait pas sa nourriture gratuite en tant que gestionnaire, ne mangerait pas du Resto à cause du prix trop élevé. Peut parfois être influencé par l'accessibilité des aliments aux alentours du restaurant et peut demander à un collègue livreur de lui apporter un plat d'un restaurant haïtien. Son aliment préféré au Resto est la salade César et même si aime le goût, essaie d'éviter le club burger croustillant ou le poulet rôti car trop gras.

Travaille normalement de 9h30 jusqu'à 20h30 ou jusqu'à la fermeture du restaurant. Boit un verre de jus d'orange et mange une banane et un œuf. Ne mange pas jusqu'à sa pause dîner de 30 minutes vers 11h30-12h00. Boit de l'eau, parfois un jus d'orange, parfois un café avec 5 sucres et mange un club sandwich sans poulet ou une poutine sans poulet extra fromage dans la salle des employés. Ne remange pas puis prend une pause d'une heure à 15h00. Mange un sandwich qu'il se fait avec des ingrédients achetés à une fruiterie près du restaurant (trois avocats, un pain baguette et jambon) complété avec des ingrédients du Resto (tomates, laitue, mayo). Retourne travailler de 16h30 jusqu'à 20h30 ou à la fermeture. Ne mange pas mais boit environ 3-4 bouteilles d'eau. Peut aussi manger comme souper 6 ailes de poulet préparées à sa façon avec une salade César dans le bureau de gestion. De retour à la maison vers 21h15, mange une soupe préparée par sa mère avec une bière, parfois plus (environ 5-7).

Croit que son horaire de travail influence son appétit et son niveau d'énergie car travaille souvent trop et ne mange pas beaucoup. Mais pense que de bien manger est une responsabilité individuelle. Voit d'un œil positif les modifications sur ses comportements alimentaires reliées à son travail car ça lui a fait varier son alimentation et découvrir de nouveaux aliments qu'il aime.

ENTREVUE 016 - Emmanuel

Emmanuel, homme de 32 ans. Livreur au Resto à temps partiel depuis plus de 10 ans mais moins de 15. Un de ses emplois étudiant. N'a pas occupé d'autres postes. Habite seul. Associe une saine alimentation aux 4 groupes alimentaires, à la variété et à la consommation d'aliments non transformés et idéalement cuisinés à partir de légumes, de fruits et de viande. A de très bonnes compétences culinaires mais manque de motivation. Croit qu'il mangeait plus sainement quand ses parents avaient le contrôle sur son alimentation car n'est pas restrictif en général même si fait parfois attention au gras. Trouve que l'alimentation est en lien avec le poids, l'exercice physique et l'acné.

Pense que la plupart de ses collègues mange du Resto sans aimer particulièrement cela, certains à tous les jours et d'autres pas du tout, et qu'ils se tannent plus vite que lui d'en manger. Les promotions au restaurant ne l'influencent pas. Est très sensible au prix des aliments même si considère objectivement qu'il a du bon sens. Trouve que les aliments du Resto coûtent très chers. Pense que s'il fallait payer plein prix, ses collègues en mangeraient moins. L'accessibilité des restaurants aux alentours du Resto l'a influencé par le passé. Choisit ses aliments par contrainte de temps, praticité et en fonction du roulement pour ne pas déranger ses collègues. Pour cette raison, mentionne que l'accessibilité de certains aliments de la table à club est limitée pendant l'heure de pointe. Va alors choisir une poutine qu'il peut se préparer lui-même plutôt qu'un club sandwich. Mange le même aliment pendant une longue période de temps sans se tanner. Ses aliments préférés sont des aliments associés au réconfort comme le club blanc avec frites, le club burger, la poutine, l'animalerie, le gâteau mousse, le gâteau érable, les bâtonnets de fromage frits et le riz-poulet. Ne se limite pas pour des considérations nutritionnelles, mais évite les boissons gazeuses au travail.

Travaille généralement du vendredi au dimanche soir. Boit un peu d'eau en se levant et ne mange pas. Dîne aux alentours de 11h00, le plus souvent avec des pâtes et sauce à spaghetti maison et du chocolat ou des friandises. Ne remange pas de l'après-midi. Mange parfois en arrivant au Resto un club sandwich ou une animalerie dans la salle d'employé, mais le plus souvent non. Quand mange au travail, opte pour un club burger au poulet grillé ou frit, parfois des filets, un riz-poulet (deux riz avec viande blanche désossée, de la sauce piri-piri et une louche de sauce BBQ) ou une poutine. Mange alors dans son auto entre deux clients ou debout dans le coin des livreurs en attendant ses commandes ou en jasant avec des collègues. Ne boit que de l'eau au travail et boit en mangeant. Termine vers 20h00 et ne remange pas en arrivant à la maison. Si a faim pendant la soirée, peut grignoter aux alentours de 21h00-23h00. Saute souvent des repas et la plupart du temps, ne mange pas des repas complets.

Quand a commencé à travailler au Resto, considère qu'il avait les comportements alimentaires d'un ado qui vient de partir de chez ses parents et trouve que ça n'a pas vraiment changé depuis.

ENTREVUE 017 - Sara

Sara, femme qui préfère ne pas spécifier son âge. Travaille en cuisine et à l'emballage à temps partiel depuis plus de 2 ans mais moins de 5. N'a pas occupé d'autres postes. Seul emploi non-étudiant. Préfère ne pas spécifier avec qui elle habite. Associe une saine alimentation à manger de tout mais de façon équilibrée. Ses compétences culinaires varient en fonction du temps qu'elle a. En général, ne mange pas beaucoup de fruits et de légumes et mange souvent des produits rapides. Fait attention à ce qu'elle mange et met en relation son alimentation et son poids.

Ne parle pas avec ses collègues de ce qu'ils pensent de manger du Resto mais entend souvent des commentaires par rapport à la prise de poids. Est influencée par ses collègues quand elle les voit créer de nouvelles recettes avec des ingrédients disponibles et se fie à leur opinion quand ils aiment les mêmes aliments qu'elle. Peut parfois être influencée par les desserts en promotion et les nouveaux aliments sur le menu. Trouve que les aliments coûtent cher en général mais se fie aux spéciaux pour payer moins cher. Se considère chanceuse d'avoir droit à un rabais-employé de 50%. En profite pour se servir des portions plus petites qui correspondent à son appétit. Est rarement influencée par les restaurants catégorisés de fast-food aux alentours car les pauses-repas sont trop courtes. Ses capacités au travail et le respect de ses collègues impactent ses choix alimentaires. Opte pour des aliments légers, rapides à préparer et à consommer comme des fruits en conserves ou une portion de frites, dont elle apprécie le côté portatif qui lui permet de manger en se promenant ou dans le coin dispatch pour discuter avec ses collègues pendant ses pauses. Achetait par le passé un sac de 12 bouchées de brownies qu'elle partageait avec ses collègues ou famille. Rapporte limiter la quantité des aliments qu'elle consomme au Resto.

Ne croit pas que son horaire de travail influence son alimentation car n'a pas d'horaire fixe pour manger et écoute sa faim et ses envies. Déjeune-dîne vers 15h00-15h30 soit avec du pain et du beurre ou partage un repas avec d'autres personnes, comme du spaghetti. Peut aussi manger au centre-ville. Commence à travailler à 17h00. Boit beaucoup d'eau et ne mange généralement pas ou peu. Termine vers 21h00 et peut manger des frites avec des restants qui sont donnés par les gestionnaires, comme des animaux, des filets de poulet ou de poisson. Prend alors son temps pour manger au restaurant. De retour chez elle, prend parfois une petite collation, un dessert ou un repas si sa famille mange quelque chose, dépendamment de sa faim. Peut aussi ne pas manger.

Quand a commencé à travailler au Resto, rapporte avoir aimé manger là mais s'être tanné à cause du menu limité. Ceci l'a influencé à créer des recettes au travail. Mange moins de Resto comparativement à quand elle travaillait davantage. Mentionne trouver agréable que les recettes évoluent et deviennent santé.

Annexe E : Tableaux complémentaires

Tableau 2. Aliments et boissons mentionnés de façon récurrente par les participants			
Repas	Aliments	Ingrédients	Boissons
Poutine (dont la poutine Resto)	Viande blanche ou brune désossée	Mandarines et ananas en conserves	Jus de fruits (en bouteille, en barquette et Fruitopia)
Sandwichs et wraps modifiés par les employés ou non (club sandwich, burger au poulet grillé ou pané, wrap classique ou végété, sandwich au poulet)	Poulet grillé	Fromage (à poutine, jaune ou suisse)	Boissons à la fontaine (Coke, Sprite, Ginger Ale)
Côtes levées	Peau de poulet	Sauces (piri piri, thaïe, tartinade aux poivrons, mayonnaise)	Thé glacé
Salades (majoritairement l'accompagnement salade César, quelques fois la salade Bangkok et rarement l'accompagnement maraîcher)	Aliments frits en général (ailes de poulet, filets de poulet pour enfants, frites et frites de patate douce, bâtonnets de fromage)		Café de la machine distributrice (café régulier avec sucre, latte et mocacchino)
Repas pour enfants	Accompagnement riz		Eau glacée.
Mets créés par les employés (dont le « riz-poulet »)	Petits pains grillés		
Dans une moindre mesure, le poulet (cuisse et poitrine)	Desserts (tarte au sucre, 12 bouchées de brownies et desserts promotionnels)		
	Salade de chou crémeuse		

Tableau 3. Présentation des horaires types par poste					
Poste	Caisses	Cuisine	Emballage et Dispatch	Gestion	Livraison
Horaires possibles	Jour, soir et fin de semaine Horaires variables (en fonction des cours au cégep) ou toujours similaires	Soir	Soir, fin de semaine	Jour Soir Open-close Close	Soir Split-shift Fin de semaine
Quart de travail le matin	Début = 10h30 Pause = 15 ou 30 minutes (11h30 ou 13h00) Fin = 16h00-17h00	Non précisé	Non précisé	Début = 7h30 Pause = 30 min (10h30) Fin = 14h00	Non précisé
Quart de travail le soir	Début = 15h00-17h00 Pause = 15 min (moment variable) ou 30 min (16h30-17h00) Parfois pas de pause	Début = 16h00-17h00 Pause = 15 min ou n/s (moment variable), parfois pas de pause Fin = 21h00-22h00	Début = 17h00 Pause = 15 min (heure variable), parfois pas de pause Fin = 20h00-21h30	Début = 15h00-16h00 Pause = 30 min (16h00) ou pas de pause Fin = 21h00-22h00 Ou Début = 17h00 Pause = 15 min (moment variable) ou pas de pause Fin = 20h00-21h00	Début = 16h00-17h00 Pas de pause Fin = 20h00-22h00 *un participant mentionne qu'il terminait anciennement à minuit
Split-shift/Open-close/journée complète	Open-close possible, horaire non spécifié Pause = n/s, parfois pas de pause	Non précisé	Non précisé	Début = 10h30-11h00 Pause 1 = 30 min-1h (14h00 ou 15h30). Pause 2 = 30 min (16h00-16h30) ou 15 min (moment variable) ou pas de pause Fin = 20h00-22h00 Ou Début = 9h30-10h00 Pause 1 = 30 min (11h30-12h00) Pause 2 = 1 h à 1h30 (15h00-15h30) Fin = 20h00	Horaires du split shift parfois n/s Début = 11h15-11h45 Pause = 1h (15h00). Peut terminer son quart de travail du midi plus tôt, donc pause plus longue Fin = 19h30-22h00 <u>Sans Split</u> Début = 11h15 Pause = 30 min (12h30) Fin = 19h30

Annexe F : Modèle conceptuel

Tableau 4 : Modèle socio-écologique adapté à la restauration rapide intégrant les composantes de la littératie alimentaire produit grâce aux données de cette étude	
Variables générales	Variables spécifiques
Variables individuelles	
Littératie alimentaire	Planification – accorder un budget et du temps, planifier les apports et prendre des décisions Préparation Consommation – comprendre le lien entre l'alimentation et le bien-être et prendre conscience de ses propres comportements alimentaires
Croyances, perceptions et attitudes	Croyances et attitudes à l'égard de la santé Préférences alimentaires Perceptions à l'égard du poids Attitudes à l'égard de l'activité physique
Facteurs d'ordre psychologique	Perception de contrôle sur son alimentation Plaisir et états émotionnels reliés à l'alimentation
Facteurs d'ordre physiologique	Appétit, faim, satiété et soif Inconforts après avoir mangé Niveau d'énergie et fatigue
Environnement social	
Normes sociales	Normes sociales liées à la consommation d'aliments au Resto Normes sociales contemporaines
Réseau social	Influence des collègues au Resto Influences du réseau social extérieur au Resto Commensalité
Environnement alimentaire	
Caractéristiques de l'offre alimentaire au Resto	Descripteurs positifs Descripteurs négatifs
Disponibilité et accessibilité des aliments	Disponibilité et accessibilité des aliments au Resto Disponibilité et accessibilité des aliments aux alentours du Resto
Prix des aliments et promotions	Description des avantages et bénéfices reliés au prix pour les employés travaillant au Resto Perception du prix des aliments au Resto Influence des promotions du Resto
Style de vie	
Journée-type	Jour travaillé et habitudes alimentaires y étant rattachées
Contraintes et exigences reliées aux particularités de l'emploi	Tabagisme Lieux de consommation des aliments et repas au travail